



## BEWAAR-BIJ-DE-TELEFOONBOEKJE

Helaas kan onze jaarlijkse Liever Langer Thuisbeurs dit jaar nog niet doorgaan.

Daarvoor in de plaats maakt de Algemene Hulpdienst Buitenveldert weer een bewaar-bij-de-telefoonboekje 2021, waarin de organisaties die anders op de beurs hadden gestaan, hun informatie beknopt weergeven.

Als u interesse heeft in dit gratis boekje kunt u dat laten weten via tel.nr:020-6447113

Of mail [coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl](mailto:coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl)



## BUURTBUDDGET ZUID 2021

De Gemeente wil Amsterdammers meer invloed geven in hun eigen buurt en stelt Buurtbudgetten beschikbaar.

Bewoners, overnemers en organisaties kunnen samen beslissen wat belangrijk is voor hun buurt en een plan

indienen of stemmen op een plan.

De Algemene Hulpdienst Buitenveldert heeft een plan ingediend voor het buurtbudget 2021: **HEEN EN WEER BUITENVELDERT.**

U kunt het hele plan nalezen op: [www.amsterdam.nl/buurtbudgetzuid](http://www.amsterdam.nl/buurtbudgetzuid) Met 75 “likes” gaan we door naar de ronde waarin gestemd kan worden op het favoriete plan. Als u ons wilt steunen “Like” dan ons plan en Stem op ons plan zodra dat kan, zodat we in 2022 van start kunnen gaan met het project Heen en Weer Buitenveldert. We hopen op uw steun!

WEBSITE: [www.hulpdienstbuitenveldert.nl](http://www.hulpdienstbuitenveldert.nl)



volg ons op Facebook



## HULP BIJ BOODSCHAPPEN DOEN.

De Algemene Hulpdienst heeft vrijwilligers die kunnen helpen als u zelf de boodschappen niet kunt doen. Helaas is hun aantal niet onuitputtelijk. We kunnen dus niet altijd direct uw hulpvraag oplossen.

Daarom willen wij u wijzen op andere mogelijkheden om de wekelijkse boodschappen in huis te krijgen. Hier een paar tips:

- Doe niet alle boodschappen in 1 keer, dat is waarschijnlijk te zwaar. Door elke dag een beetje te halen, komt u ook elke dag even buiten voor de nodige beweging en frisse lucht.
- Gaat het echt niet zelf? Bel de hulpdienst niet pas als de koelkast al leeg is, maar liefst een week van tevoren, dan hebben we wat meer tijd om een beschikbare vrijwilliger te zoeken.
- Er zijn verschillende mogelijkheden om online boodschappen te bestellen. Bijvoorbeeld [www.Jumbo.com](http://www.Jumbo.com) of [www.ah.nl](http://www.ah.nl) of [www.dirk.nl](http://www.dirk.nl). Voordeel is dat u veel in 1x kunt bestellen en juist ook de zware boodschappen. Het wordt thuis afgeleverd, vaak tot in de keuken. Betalen doet u via internetbankieren. U betaalt wel bezorgkosten.
- **Lokaal&Sociaal.** Als klant van de boodschappenservice kiest u zelf de winkels waar u uw boodschappen wil laten halen. Zij bezorgen ze vervolgens bij u thuis. Voor meer informatie bereikbaar via tel. 0900-8487. Handig als u geen computer heeft. U betaalt per pin, bij aflevering aan de deur.

## OVENSCHOTEL MET KRIELTJES EN BROCCOLI



### Ingrediënten voor 2 personen:

- 300 gram broccoli
- 400 gram voorgekookte krieltjes
- 125 gram cherrytomaten
- Klein potje koelverse formaggio pastasaus
- 150 gram geraspte belegen kaas

ovenschaal (20 x 30 cm, ingevet)

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de broccoli in roosjes en kook in 6 min. beetgaar. Giet af.

Verdeel de broccoli, krieltjes en cherrytomaten over de ovenschaal. Giet de pastasaus er overheen. Schep om. Bestrooi met de geraspte kaas en bak in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar.

WEBSITE: [www.hulpdienstbuitenveldert.nl](http://www.hulpdienstbuitenveldert.nl)



volg ons op Facebook