



WIST U DAT.....?

- ...Onderzoek heeft uitgewezen dat vaccinaties beter in het lijf worden opgenomen als u na de prik een half uurtje beweegt.
- ...Per 1 januari 2022 de regels voor het Aanvullend Openbaar Vervoer (AOV) in Amsterdam veranderen. Kijk op <https://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/aov/veranderingen-aov-per-1-1-2022/> voor meer informatie.
- ...De collegebanken van het Nieuwe Universiteitsgebouw aan de De Boelelaan 1111 sinds 12 november 2021 's avonds dienst doen als bioscoop. Filmhuis Rialto trakteert buurtbewoners, studenten, ziekenhuis- en Zuidas-werkers op de betere films.
- ...In de monumentale rechtbank aan de Parnassusweg een museum komt voor moderne kunst.
- ...Er sinds september op donderdag vanaf 9.00 uur een markt is op het Gershwinplein bij de Zuidas.
- ...Als u echt geen andere hulp heeft van familie, burens of kennissen, kunnen chauffeurs van de Hulpdienst u rijden naar de priklocatie van de GGD. Vraag wel tijdig de rit aan, want ze zijn snel volgeboekt. Bel: 020-644 40 44 tussen 9.30-12.30 uur.
- ...U bij de OBA (bibliotheek) ook luisterboeken kunt lenen?
- ... en als u zelf niet naar de OBA kunt, u een aanvraag kunt doen voor een OBA-maatje die de boeken thuisbezorgt. Aanmelden via obamaatje@oba.nl U kunt ook bellen naar 020 - 52 30 900.
- **De meldpost is gesloten van maandag 27 tot en met vrijdag 31 december.** Voor hulpvragen die in die periode vallen kunt u een aanvraag doen tot dinsdag 21 december, dan hebben we nog even tijd om een beschikbare vrijwilliger te zoeken. Tel.nr. 020-644 40 44 Bereikbaar op maandag t/m vrijdag 9.30-12.30 uur.
Vanaf maandag 3 januari 2022 zijn we u graag weer van dienst.



WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



Bestuur, medewerkers en vrijwilligers wensen u prettige feestdagen en een hoopvol 2022.

RECEPT SPINAZIETORTILLA



Een klaar-in-15-minuten-eenpansgerecht voor 2 personen:

- 100 gr. chorizoworst aan een stuk
- 450 gr. aardappelschijfjes
- 300 gr. bladspinazie
- 4 middelgrote eieren
- 75 gr. geraspte belegen kaas 30+

Snijd de chorizo in stukjes. Bak in een grote koekenpan met antiaanbaklaag de chorizo in va. 2 min. uit. Voeg de aardappeltjes toe en roerbak ca. 6 min.

Laat intussen in een pan met een bodempje water de spinazie in ca. 2-3 min. slinken. Laat uitlekken in een zeef en druk zoveel mogelijk vocht eruit. Hak de spinazie grof en schep door de aardappeltjes.

Klop in een kom de eieren los en schenk met de kaas over de aardappel. Laat het ei afgedekt 4-5 min. stollen.

