



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

A.J.Ernststraat 112 - 1082 LP Amsterdam - Tel.: 020-644 71 13

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



BESTE WENSEN VOOR HET NIEUWE JAAR!

BELANGRIJK IS DAT WE BLIJVEN KIJKEN NAAR WAT WEL KAN:

Stukje wandelen - niet afgelast
Filmpje kijken - niet afgelast
Uitgebreid koken - niet afgelast
Spelletjes spelen - niet afgelast
Muziek luisteren - niet afgelast
Een boek lezen - niet afgelast
Online gamen - niet afgelast
Uitslapen - niet afgelast
Tijd voor elkaar - niet afgelast
Lachen - niet afgelast
Zingen - niet afgelast
Dankbaar zijn - niet afgelast

TIPS VALPREVENTIE

Het winterse weer brengt mooie sneeuw-uitzichten maar ook gladde wegen, wat vallen en blessures kan veroorzaken. Vandaar deze tips:

1. Goede schoenen zijn essentieel. Een grof profiel geeft betere grip en vermindert de kans op wegglijden.
2. Bent u slechter ter been? Gebruik dan een hulpmiddel. Denk hierbij aan een wandelstok, een rollator of speciale ijzers voor onder de schoenen bij sneeuw/ijs.



Deze handige anti-slip rubber zooltjes kunt u onder uw schoen vastmaken, zodat een frisse neus halen in winterse omstandigheden tot de mogelijkheden hoort. Deze zijn te koop in diverse sport- en wintersportzaken, in ANWB winkels en in thuiszorgwinkel Vegro in Buitenveldert.

3. Draag handschoenen als u gaat wandelen om uw handen warm te houden, stop uw handen niet in uw jaszakken, zodat u uw armen kunt gebruiken om uw balans te houden.
4. Trek uw schoenen bij binnenkomst uit, want natte zolen zijn glad, zeker op een gladde/harde vloer zoals laminaat of plavuizen.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

A.J.Ernststraat 112 - 1082 LP Amsterdam - Tel.: 020-644 71 13

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



GOEDE VOORNEMENS? Start met vrijwilligerswerk, een fijne en zinvolle tijdsbesteding! We willen graag met u kennismaken om u alles te vertellen over vrijwilligerswerk bij de hulpdienst voor Buitenveldert.

Belt u voor een afspraak naar de coördinator: Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur
Tel: 020-644 7113 of mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

TELEFOONCIRKEL OF -STER Vindt u het een geruststellend idee om iedere dag op een vast moment even telefonisch contact te hebben?



Meldt u aan bij de hulpdienst:

Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur: 020-6444044

Voor deze Telefooncirkel/-ster wordt een vergoeding van €50,- per jaar gevraagd.

RECEPT: VELDSLAMPOT MET GROVE MOSTERD & GEBAKKEN SCHOL
een lekker winters maaltje met weinig calorieën.



-1,5 eetlepel tarwebloem
-200 gr. Verse scholfilet
-15 gr. Ongezouten roomboter
-½ liter kraanwater
-115 gram maggi aardappelpuree voor stampot
-1,5 theelepel grove mosterd
-½ bakje tuinkers -75 gr. Veldsla

- Doe de bloem met peper en eventueel zout in een diep bord en wentel de scholfilets erdoor. Laat de kappertjes uitlekken en dep droog met keukenpapier.
- Verhit de boter in een koekenpan en bak de vis in 4-5 min. op middelhoog vuur gaar. Keer halverwege. Voeg de kappertjes toe.
- Breng ondertussen het water aan de kook. Voeg geleidelijk al roerend met een garde aardappelpuree toe. Meng de mosterd, 1 à 2 el tuinkers (per 4 personen) en de veldsla door de puree.
- Schep de veldslampot op de borden, leg de vis ernaast, bestrooi met de kappertjes en verdeel de rest van de tuinkers erover.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook