



# NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

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

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



## BLIJ NIEUWS

Na alle mistige en donkere dagen van de laatste tijd en veel berichten waar je niet vrolijk van wordt, hebben we allemaal behoefte aan blij nieuws.

Dit plaatje kwam langs op internet en bezorgde ons een glimlach. Laten we vooral ook oog houden voor positieve zaken. Op [www.blijnieuws.nl](http://www.blijnieuws.nl) staan nog veel meer mooie, blije, positieve berichten.

## WET MAATSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING (WMO)

In Amsterdam kunt u de Wmo Helpdesk van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur gratis bellen op [0800 0643](tel:08000643).

Voor informatie over de mogelijkheden van zorg en ondersteuning in uw buurt. U kunt bij de helpdesk ook direct Wmo-voorzieningen aanvragen.

De helpdesk kent de weg naar hulpverleners in uw wijk, zoals de buurtteams, cliëntondersteuners, huisartsen, wijkverpleegkundigen, (woon)begeleiders of vrijwilligers.

## TELEFOONCIRKEL OF -STER



Vindt u het een geruststellend idee om iedere dag (ook in het weekend) 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. (in 2 termijnen te voldoen)

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



volg ons op Facebook



## **THELIFESIGNS: LEVENSREDDENDE WEB SERVICE VOOR ALLEENWONENDEN**

Met deze link <https://www.thelifesigns.com/> kunt u het leven van uzelf of anderen veiliger te maken.

Alleen wonen is niet zonder risico. Iemand kan dagenlang moeten wachten tot een ongeval wordt opgemerkt. In veel gevallen kan leed voorkomen worden als de buitenwereld op tijd wordt gewaarschuwd.

LifeSigns heeft daarom recentelijk een eenvoudige gratis web-service ontwikkeld die automatisch berichten verstuurd naar familie of kennissen als er iets is gebeurd.

Op de website geeft de alleenstaande zijn of haar e-mailadres op, samen met die van enkele familieleden of kennissen. Vanaf nu wordt elke dag een e-mail gestuurd met een levenstekenknop.

Zolang elke dag op de knop wordt gedrukt, wordt geen contact opgenomen met kennissen. Als echter na een incident de alleenstaande niet meer op de knop kan drukken, stuurt de LifeSigns automatisch verzoeken aan de contactpersonen om contact op te nemen met de alleenstaande.

Deze dienst geeft geruststelling voor zowel de alleenstaande als voor zijn of haar familie en kennissen.



## **FRISSE VEGA-STAMPPOT MET VENKEL EN EI, DAARVAN WORD JE ZEKER BLIJ!** Recept voor 2 personen.

1 venkelknol - 1 ½ eetlepel zonnebloemolie – 250 ml.

Magere melk – ½ kilo kruimige aardappel – 75 gr. veldsla – 3 middelgrote eieren

Snijd de onderkant en de stelen van de venkel. Bewaar het groen. Snijd de knollen in de lengte in 4 parten en snijd de parten in reepjes van ca. een ½ cm dik. Verhit de olie in de hapjespan en bak de venkel 5 min. op hoog vuur. Voeg de melk toe, breng aan de kook en laat 20 min. op laag vuur garen. Roer af en toe.

Schil ondertussen de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in ca. 20 min. gaar. Breng een pan water aan de kook. Voeg als het water kookt de eieren toe en kook 6 min. Laat schrikken onder koud stromend water, pel ze en halveer ze.

Schep de venkel uit de pan en bewaar 200 ml melk (per 4 personen). Giet de aardappelen af en stamp fijn met de pureestamper. Meng de melk door de aardappelen tot een smeuijge puree. Houd een handje veldsla achter voor garnering en schep de rest met de venkel door de puree. Breng de stamppot op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de stamppot over 2 borden en garneer met de halve eieren en het restant groen en veldsla.

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



volg ons op Facebook