



WANDELEN - Eventueel met een rolstoel.

Ben jij die wijkbewoner die het leuk zou vinden om af en toe te gaan wandelen met een buurtbewoner? Gewoon een blokje om of op een bankje genieten van het mooie weer en het buiten zijn.

Meld je dan aan als vrijwilliger: telefoon 020-6447113

Of mail naar coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

APRILLETJE ZOET HEEFT NOG WEL EENS EEN WITTE HOED:



Dan is het fijn als je de stookkosten wat kunt beïnvloeden. **Radiatorfolie tegen warmteverlies.**

Heb je radiatoren tegen een buitenmuur die niet is geïsoleerd? Plak dan radiatorfolie achter die radiatoren. Er ontsnapt dan veel minder warmte naar buiten via de buitenmuur, waardoor je minder

gas verbruikt. Nog beter is trouwens om de buitenmuur te isoleren. Per vierkante meter radiatorfolie levert dit jaarlijks 10 m3 gasbesparing op (10 euro). Er zijn verschillende soorten radiatorfolie: folie die je met tape tegen de muur plakt (knip de folie iets kleiner dan de radiator, anders zie je hem zitten), en folie die je met magneetjes of tape op de achterkant van de radiator bevestigt (je ziet de folie dan helemaal niet). Volg de instructies die bij de folie horen.

Zie: <https://www.milieucentraal.nl/energie-besparen/duurzaam-verwarmen-en-koelen/bespaartips-verwarming/#radiatorfolie-tegen-warmteverlies>

Velen zijn u al voorgegaan, zoals te lezen is in:

<https://02025.nl/message/67611/7000-meter-radiatorfolie-weggeknipt-in-olympisch-stadion-voor-lage-rekening>

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



OPROEP: In december van dit jaar bestaat de Algemene Hulpdienst Buitenveldert (kortweg AHB) **50 jaar!**

In al die jaren hebben honderden vrijwilligers praktische ondersteuning geboden aan bewoners van Buitenveldert. We zouden graag anekdotes, herinneringen en ervaringen horen van mensen die tussen 1972 en nu te maken hebben

gehad met de AHB. Ook foto's zijn welkom.

Was of bent u vrijwilliger, wijkbewoner of heeft u andere banden met Buitenveldert en de AHB, dan komen we graag met u in contact.

Bel: 020-6447113 of mail naar coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl .

We denken nog na over een passende manier om alle reacties te verwerken.



RECEPT: ASPERGESOEP

Ingrediënten: (6 porties)

- * 2 sjalotjes
- * 200 ml kookroom
- * 70 gram boter
- * 700 gr asperges (geschild)
- * 1 liter water
- * 80 gram bloem
- * 150 gr reepjes beenham

* 2 eieren * verse peterselie om te garneren

Bereiding:

Snijd de asperges in stukken. Kook ze 5 minuten in het water en laat daarna nog 10 minuten nagaren in het water.

Hak de sjalotjes fijn. Smelt de boter in een soeppan en fruit de sjalotjes hierin aan. Voeg dan de bloem toe en roer met een garde tot een roux en laat deze 5 minuten zachtjes bakken en garen. Giet de asperges af en vang al het kookvocht op. Los de bouillonblokjes op in het kookvocht van de asperges. Giet dit beetje bij beetje bij de roux en blijf met een garde roeren zodat er geen klontjes ontstaan.

Als alle bouillon is toegevoegd roer je de kookroom er door en voeg je de gekookte asperges in stukken toe. Proef of de soep goed op smaak is en voeg eventueel een snufje peper en/of zout toe. Voeg de hamreepjes (gedeeltelijk) toe aan de soep. Schep de soep in borden en garneer eventueel met stukjes ei, hamreepjes en wat fijngehakte peterselie.

Tip: voor een glutenvrije soep vervang je de bloem door maïzena.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook