



## **FIT EN GEZOND DE ZOMER DOOR - VIJF TIPS:**

### **1. Drink voldoende water**

Of je nu gezond bent en nergens last van hebt, verkouden bent: je moet altijd voldoende water drinken. Zo'n 1,5 liter water/thee/sap per dag.

### **2. Eet gezond en gevarieerd**

Het beste is om gezond en gevarieerd te eten. Verse groente en fruit. Volkorenproducten en niet teveel vlees. Geregeld een lekker visje (Makreel, zalm, haring voor de Omega3 vetten)

### **3. Ga naar buiten**

Door naar buiten te gaan, maakt je lichaam [vitamine D](#) aan. Vitamine D is samen met calcium belangrijk voor sterke botten en een sterk gebit. Vitamine D bevordert de opname van calcium door het lichaam. Ook is vitamine D van belang voor de weerstand en het goed blijven functioneren van de spieren.

### **4. Beweeg thuis**

Als naar buiten gaan niet lukt, is het belangrijk om thuis in beweging te blijven. Zet de radio aan en dans lekker mee met de muziek. Gek? Welnee. Niemand die het ziet!

### **5. Rust uit en slaap voldoende**

Goed slapen is gezond. Het bevordert onze weerstand en herstel tijdens ziekte. Probeer 'savonds geen inspannende dingen meer te ondernemen of neem een warme douche.

## **GELDERLANDPLEINLIJN BUS: Deze gratis bus heeft de dienstlijnen uitgebreid v.a april 2022:**

### **Bolenstein – 463 - rood**

ma t/m vr: 10:14 – 18:58 uur ,elke 30 min  
zaterdag en zondag: 10:44 – 18:24 – elke 15 min

### **Zuidas – 461 - Zwart**

ma t/m vr: 10:29 – 18:39 uur, elke 15 min  
tijdens de lunch elke 10 min  
za en zo: 10:14 – 18:58 uur – elke 30 min  
m.u.v. 12:44 en 14:44, dan is er geen bus

### **Vivaldi – 464 - blauw**

ma t/m vr: 10:38 – 18:14 uur, elke 30 min  
tijdens de lunch elke 20 min  
za en zo: 10:38 – 18:14 uur, elke 30 min

**Hoe vaak rijdt de bus:** De bussen rijden elke dag behalve op nationaal erkende feestdagen.

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



volg ons op Facebook



## 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)

## RECEPT: Spinaziesalade met geroosterde zoete aardappel en harissa



Deze spinaziesalade zit boordevol vezels, ijzers en eiwitten.

**Ingrediënten:** voor 2 personen

*voor de salade*

2 takjes platte peterselie

1 sjalot

50 g (baby)spinazie

2 el olijfolie

1 blik kikkererwten

300 g zoete aardappelen

2 el ongezouten gepelde pistachenoten

1 1/2 tl harissa of chilisaus of sambal

*voor de dressing*

75 g Griekse yoghurt

1/2 limoen

1/2 teen knoflook, 2 el water en peper

**Bereidingswijze**

1. Verwarm de oven voor tot 220 °C. Boen de zoete aardappelen schoon en snijd ze in partjes van 1 cm. Leg de zoete aardappel op de bakplaat en besprenkel met 1 el olijfolie. Rooster ze in de voorverwarmde oven in 15 à 20 minuten gaar.

2. Pers het sap uit de limoen. Klop een dressing van het limoensap met de yoghurt, geperste knoflook en de eetlepels water. Breng op smaak met peper.

3. Verhit in een koekenpan 1 el olijfolie. Bak de kikkererwten 2 minuten. Schep de harissa of chilisaus of sambal erdoor en bak ze nog 1 minuut.

4. Snipper het sjalotje fijn. Strooi de spinazie met de fijngesnipperde sjalot op 2 borden. Verdeel er de zoete aardappel en de kikkererwten over. Besprenkel de salades met de dressing en bestrooi met de pistachenoten en grofgehakte peterselie. Dit gerecht is extra lekker met flatbread of geroosterd pitabrood.

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



volg ons op Facebook