



ZET IN DE AGENDA:

LIEVER LANGER THUISBEURS

8 SEPTEMBER 14.00-16.00 UUR

Voor het eerst in het Joods Cultureel Centrum,
van der Boechorststraat 26, Amsterdam
Buitenveldert

We nodigen u uit voor deze gezellige beurs met gratis hapje en drankje, waar wijkbewoners informatie kunnen vergaren bij diverse bedrijven en organisaties die het de bewoner makkelijker kunnen maken om zo lang mogelijk zelfstandig, of met een beetje hulp, thuis te blijven wonen.

Let op: Vanwege de nieuwbouw van de Amsterdam International Community School (AICS) is stadsdeel Zuid een gedeelte van de A.J. Ernststraat opnieuw aan het inrichten. De herinrichting betreft het gedeelte van de A.J. Ernststraat tussen de Buitenveldertselaan en van der Boechorststraat.

Tot half oktober is de van der Boechorststraat uitsluitend bereikbaar via de Boelelaan en de van Nijenrodeweg. Voetgangers en fietsers kunnen wel langs de werkzaamheden. En helaas rijdt de G-pleinlijn 461 ook niet meer tot half oktober. Wel Gelderlandpleinlijn 463 halte Egelenburg en bus 62 halte Vumc.

VINDT U HET LEUK OM AF EN TOE EEN BUURTGENOOT TE HELPEN?



Denk dan eens aan vrijwilligerswerk bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert.

Wij hebben openstaande hulpvragen voor boodschappenhulp, vervoer en wandelen. Een extra

klusjesman/vrouw kunnen we ook heel goed gebruiken. Meld je aan als je wat tijd over hebt. Samen kunnen we de mogelijkheden bespreken. **HELPEN MAAKT BLIJ!** Bel voor meer informatie naar coördinator Marianne of Pauline 020-6447113 of mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



SUPERSNEL RIJSTPANNETJE MET TUINBONEN



Ook geschikt voor vegetariërs!

Ingrediënten voor 2 personen: 470 kcal.

1 ½ eetlepel olijfolie

Champignon roerbakmix 200 gram

1 ½ theelepel dragon

150 gr. notenrijst

350 ml. Hete groentebouillon van een tablet

150 gr. diepvries tuinbonen

½ citroen

50 gram zuivelspread naturel light

1 à 2 bosuitjes

Bereiding:

1. Verhit de olie in een pan met een dikke bodem. Voeg de roerbakmix en dragon toe en bak 1 min. op hoog vuur.
2. Voeg de rijst en bouillon toe, doe de deksel op de pan en kook 12 min. Roer regelmatig. Voeg na 8 min. de tuinbonen toe.
3. Rasp ondertussen de gele schil van de citroen. Neem de pan van het vuur. Roer het citroenrasp en de zuivelspread door de rijst. Breng op smaak met (versgemalen) peper en eventueel zout. Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes en strooi over de rijst. Serveer direct.

BABELTRUCS OF OPLICHTING : Helaas is het weer nodig om te waarschuwen:

Aan de deur: • Als u niemand verwacht, doe niet open en neem niets aan als u niets besteld heeft omwille van uw eigen veiligheid. • Pin nooit aan de deur, tenzij u zelf iets heeft besteld en dit afgesproken is (laat u niet afleiden en scherm uw pincode goed af)

Aan de telefoon: • Geef aan niemand uw pincode, ook niet aan iemand die zegt van de bank of van de politie te zijn. Zij zullen NOOIT bellen voor uw pinpas of pincode. Ook voor het blokkeren van uw bankrekening is geen pincode nodig.

• Ga niet in op verkoopverhalen aan de telefoon en geef geen antwoord op allerlei persoonlijke vragen, maar hang op.

Op de computer: • Installeer niet zomaar een nieuw programma als iemand u daar telefonisch of per e-mail voor benadert.

• Bij spoed / verdachte situatie 112

• Veilig Thuis 0800-2000

• Geen spoed / melding doen 0900-8844

• Blokkeren alle bankpassen 0800-0313

<https://www.politie.nl/informatie/dit-doet-de-politie-voor-de-veiligheid-van-senioren.html>

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook