



**ALLEREERST DE BESTE WENSEN VOOR 2023.  
LATEN WE ER SAMEN EEN GOED JAAR VAN MAKEN  
WAARIN WE OMKIJKEN NAAR ELKAAR.**



**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](mailto:coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl)



**MET EEN FRIS GERECHT 2023 IN:  
APPELSALADE MET CRANBERRY EN WALNOOT**

Recept voor vier personen, Tijd: 15 minuten.

**Benodigheden:**

- 4 appels (stevige, licht zoete variant)
- 100 gram roomkaas naturel (Monchou)
- 1 tl kaneel
- 100 gram zure room
- 100 gram cranberry's
- 1 el lichtbruine basterdsuiker
- snufje nootmuskaat
- 100 gram walnoten
- scheutje citroensap

**Bereidingswijze:**

Begin met het schillen en snijden van de appels. Giet een scheutje citroensap over de stukjes appel om te voorkomen dat deze bruin kleuren. Meng in een bakje de roomkaas met de suiker, kaneel en nootmuskaat. Voeg als dit goed gemengd is ook de zure room toe. Meng de appelblokjes door de dressing en voeg tot slot ook de walnoten en de cranberry's toe.

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



volg ons op Facebook



## 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 gevraagd.



## ZOMAAR WAT TIPS OM DE KOUDE WINTERDAGEN TE DOORSTAAN:

**Denk warme gedachten.** Stel jezelf voor op een zonovergoten gouden strand. Sommige studies suggereren dat gewoon denken aan warmte en situaties, waarin je je heerlijk ontspannen en warm voelt, kunnen helpen om je lichaamstemperatuur te handhaven.

**Laag over laag.** Als het denken aan zonovergoten stranden niet helpt, probeer dan de warmte in je lichaam vast te houden door het dragen van meerdere dunne lagen kleding. Dit werkt vaak veel effectiever dan een dikke trui. Natuurlijke vezels zijn warmer dan synthetische. Vergeet daarbij niet om een muts, sjaal en wanten aan te trekken zodra je naar buiten gaat.

**Vitamine D** zorgt ervoor dat je lichaam een sterke weerstand heeft. Vitamine D zit in kleine hoeveelheden in het voedsel dat we eten maar het merendeel komt door zonlicht op de huid. Vooral voor ouderen en mensen die niet veel buiten komen is het verstandig om vitamine D-supplementen te nemen.

Begin de dag met een

*Dansje*

Begin de dag met een

*Lach*

Wie vrolijk kijkt in de

**Morgen**

*Die lacht de hele*

*Dag*

**Blijf in beweging.** Ook al is het te koud voor een wandeling, dan kun je altijd nog een dansje maken bij de radio. Goed voor het humeur en de goede bloeddorstroming. Gek? Welnee! Niemand die het ziet.

