



ENERGIE BESPARING:



Het is het fijn als je de stookkosten wat kunt beïnvloeden **door middel van 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 een fikse gasbesparing op. 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>

BEWAAR-BIJ-DE-TELEFOONBOEKJE



de Algemene Hulpdienst Buitenveldert heeft in 2021 een bewaar-bij-de-telefoonboekje gemaakt, met daarin informatie van organisaties die u kunnen ondersteunen bij het zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. De informatie is ook nu nog steeds actueel. Er zijn nog enkele exemplaren op voorraad.

Als u interesse heeft in dit gratis boekje kunt u dat laten weten via tel.nr: 020-6447113

Of mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

Zet vast in de agenda: Donderdag 7 september Liever Langer Thuisbeurs 14.00-16.00 uur in het Joods Cultureel Centrum - Van der Boechorststraat 26

WEBSITE: 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.

RECEPT: GEROOSTERDE BLOEMKOOL MET KERRIESAUS

Geschikt voor diabetici. Bereidingstijd 45 min. (waarvan 15 min. in de oven)



Ingrediënten voor 2 personen

600 g bloemkool
250 g peultjes
350 g cherrytomaten
1 eetlepel olijfolie
peper naar smaak

1 eetlepel paprikapoeder
75 ml yoghurt
3 theelepels kerriepoeder
1 stengel bosui

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Was de peultjes en de cherrytomaten. Snijd de bosui in dunne ringen.

Neem een met bakpapier beklede bakplaat en leg hier de bloemkool, peultjes en cherrytomaten op. Besprenkel met olijfolie en breng op smaak met peper en paprikapoeder. Meng het geheel.

Bak 15 minuten in de oven en schep regelmatig om.

Meng de yoghurt met het kerriepoeder en breng op smaak met peper.

Verdeel de groenten over de borden, verdeel de saus erover en garneer met de bosui. *Ook lekker met bijvoorbeeld kabeljauw of andere witvis.*

Voedingswaarden per persoon: Koolhydraten 27,1 g waarvan suikers 16 g -
Vet 8,8 g waarvan verzadigd 1,5 g - Eiwit 12,6 g - Vezels 15,2 g - Groente 600 g
Kcal 266 - Zout 0,15 g

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook