



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

A.J.Ernststraat 112 - 1082 LP Amsterdam - Tel.: 020-644 71 13

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



**CURSUS DIGITALE
GELETERDHEID
IN HET ZORPPAKKET**

**MAAR HOE
BESTEL JE DIE**

Loeje

www.hulpdienstbuitenveldert.nl

DIGITALE HULP (Computer, tablet, mobiele telefoon):

Gratis.

Open Computer-inloop **Huis van de Wijk Buitenveldert:**

2 woensdagen per maand van 10.00-12.00 uur: 020-6449936.
(voor data kijk in de wijkkrant)

CYBERSOEK – Digitale hulp:

Themalessen

Themalessen over verschillende digitale onderwerpen.
Adres: CC Amstel, Cullinanplein 1.
Op de eerste verdieping in de Maakplaats.

- di 21 maart 10 u: Digitale voorjaars schoonmaak*
- di 28 maart 10 u: Digitale voorjaars schoonmaak*
- do 20 april 13 u: Veilig online
- do 25 mei 13 u: Back-ups maken
- di 6 juni 10 u: Introductie over Ipad

*Tijdens de les over de voorjaars schoonmaak gaan we in op het gebruik van sterke wachtwoorden, jouw digitale voetafdruk, back-ups maken en privacy-instellingen.

Aanmelden is niet nodig.

Naast de themalessen kun je je bij **Cybersoek** opgeven voor een Basiscursus Computer van 7 lessen op dinsdagen van 9.30 tot 11.30 uur. Opgeven verplicht via kim@cybersoek.nl of 020 693 4582.

Bij de Open Inloop Computer kun je elke donderdag tussen 13.30 en 15.30 uur langskomen met vragen over je computer, telefoon of tablet. Al het aanbod is gratis. Locatie: OBA CC Amstel, Cullinanplein 1, 1e verdieping (lift aanwezig).

DE WERKGROEP OUDERENVRIENDELIJK BUITENVELDERT (WOB) organiseert samen met het Buurtteam Buitenveldert een themabijeenkomst op 20 april van 15.00-17.00 uur in de grote zaal van het Huis van de Wijk Buitenveldert met als titel:

“Digitalisering is geen keuze”

1 op de 6 mensen ondervindt problemen met digitalisering. Er zullen sprekers zijn over de mogelijkheden van ondersteuning bij digitalisering zoals o.a. David Neal van VUmc, OBA Buitenveldert, senior ondersteuning door ABNA en ING, Sociaal raadsman/vrouw van Buurtteam. Aanmelden is niet nodig.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



WEGWERKZAAMHEDEN:

1. **Afsluiting rijbaan Buitenveldertselaan** van Zuid naar Noord tussen van Boshuizenstraat en A.J. Ernststraat. Maandag 27 februari tot en met vrijdag 24 maart. Vanuit Amstelveen wordt het verkeer omgeleid via de A9 – A10 en via Van Boshuizenstraat en Van Leijenberghlaan.
2. **Afsluiting van Heenvlietlaan:** maandag 20 februari tot en met 30 april.



RECHT OP ZORGTOSLAG

Maar liefst 1 op de 3 ouderen weet niet dat de inkomensgrens voor zorgtoeslag flink is verhoogd en dat ze dus mogelijk recht hebben op de tegemoetkoming.

De bruto inkomensgrens voor zorgtoeslag is voor een alleenstaande per 1 januari 2023 verhoogd naar ruim

€38.000,-. Voor stellen naar €48.000,-

Je moet de toeslagen wel zelf aanvragen. Als dit u niet lukt, bel dan met het Buurteam Buitenveldert 020-2359120

GEROOSTERD BROOD MET COTTAGE CHEESE, PEER EN BIET



345 kcal - 15 min. bereiden - 8 min. oventijd

Cottage cheese is gezond en laat zich graag versieren. Bijvoorbeeld door een stukje peer of biet. Zo wordt je geroosterde bammetje verleidelijk lekker.

Benodigheden voor 2 personen: 4 sneetjes

volkorenbrood - 20 gr. ongebrande amandelen (of amandelschaafsel) ½ conference peer - 125 gr. gekookte rode bieten (potje) - 200 gr. cottage cheese

- Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de sneetjes brood op een bakplaat en leg de amandelen ernaast. Rooster ca. 8 min. in de oven.
- Boen ondertussen de peer schoon en snijd in dunne plakjes. Snijd de bieten in dunne partjes.
- Besmeer de sneetjes brood met het cottage cheese en verdeel om en om de plakjes biet en peer erover.
- Hak de amandelen fijn en bestrooi het brood ermee. (of gebruik amandelschaafsel)

TIP: kijk eens op <https://thuisgekookt.nl/> Verse maaltijden gekookt door of voor iemand in uw buurt. Liever bellen? 085-0608768

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook