



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

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

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



ER OP UIT OP DE DUOFIETS

Vindt u het gezellig om samen met een vrijwilliger er op uit te gaan, zonder dat u zelf hoeft te fietsen (kan wel), geeft u zich dan op bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert, telefoon: 020-6447113, of per mail:

coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



DE WERKGROEP OUDERENVRIENDELIJK

BUITENVELDERT (WOB) organiseert samen met het Buurteam 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 Buurteam. Aanmelden is niet nodig.



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

Sinds 1-1-2023 is deelname gratis.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



RECEPT: WITLOFBOOTJES MET TONIJN



Ingrediënten:

1 stronk witlof

135 gr tonijn uit blik in olie of water

0,5 rode ui

50 gr mayonaise

handje verse peterselie

25 gr kappertjes

- Haal 8 grote bladeren voorzichtig van de witlof af zonder dat ze scheuren.
- Vervolgens snijd je het overgebleven deel heel fijn in reepjes.
- Meng de tonijn uit blik met de mayonaise. Snijd de rode ui heel fijn. Schep vervolgens de kappertjes en rode ui door de tonijn heen. Naar wens een knapperig groen appeltje heel fijn gesneden.
- Schep ook de witlof reepjes en eventueel een snuf zout en peper er doorheen. Verdeel het mengsel over de witlof bootjes en top af met wat verse peterselie.

Lekker als tussendoortje of als bijgerecht.

WEGWERKZAAMHEDEN:



Afsluiting van Heenvlietlaan: maandag 20 februari tot en met 30 april.

VRIENDSCHAPPELIJK BEZOEK

Bent u die wijkbewoner die graag klaar staat voor een ander?

En zou u het leuk vinden om een buurtgenoot die zich alleen voelt, regelmatig

met een bezoekje te verblijden? **Meldt u zich dan aan als vrijwilliger bij de**

Algemene Hulpdienst Buitenveldert. Tel.: 020-6447113 of per e-

mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook