



EETTAFEL

Elke maand organiseren we op de 3^e maandag van de maand van 12.00-13.30 uur een 3-gangen-maaltijd, onze 'EETTAFEL', waar heerlijk gekookt wordt door Betty en Thea.

In juni slaan we 1x over.

De eerstvolgende eettafel is dus op 17 juli, daarna op 21 augustus.

Als u het gezellig vindt om hierbij te zijn, dan kunt u zich aanmelden bij onze meldpost: tel: 020-6444044 van de Algemene Hulpdienst Buitenveldert.

of mail meldpost@hulpdienstbuitenveldert.nl

WEETJES OVER JUNI

- spreuk **over juni**: Is de eerste **juni** regenachtig, heel de maand wordt twijfelachtig. Als we kijken naar de voorspelling van het KNMI dan lijkt het er op dat juni 2023 een mooie maand wordt.
- **5 juni**: Wereldmilieudag. In het leven geroepen door de UNEP, het milieuprogramma van de Verenigde Naties.
- De derde zondag in juni wordt Vaderdag gevierd. Dit jaar dus op **18 juni**.
- **20 juni**: Wereldvluchtelingendag. Dit is een speciale herdenkingsdag sinds 2000, in het leven geroepen door de Verenigde Naties om aandacht te vragen voor het lot van de vluchtelingen en om meer begrip voor de vluchtelingen te vragen. Wereldvluchtelingendag wordt in meer dan 100 landen gehouden.
- Een koude periode **in juni** wordt wel eens schaapscheerderskou genoemd.



KONINKLIJKE ONDERSCHIEDING Wij zijn erg trots op en blij voor onze vrijwilligster en bestuurslid Henny de Haan, want zij ontving op 26 april van Burgemeester Femke Halsema tijdens de Lintjesregen in het Concertgebouw de Koninklijke onderscheiding Lid in de Orde van Oranje Nassau voor de vele jaren dat ze als vrijwilligster klaarstaat voor de wijkbewoners van Buitenveldert. Gefeliciteerd Henny.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook of



Instagram



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

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

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



BENT U OP ZOEK NAAR EEN FIJNE TIJDSBESTEDING BIJ U IN DE BUURT? Denk dan eens aan vrijwilligerswerk bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert. **HELPEN MAAKT BLIJ!**

Bel voor informatie naar coördinator Marianne of Pauline 020-6447113 of mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



RECEPT VOOR JUNI :

Krieltjesschotel met sperziebonen en kip voor 2 personen

Ingrediënten: 500 gr krieltjes - 200 gr kipfilet - 250 gr sperziebonen - 3 tl pesto – 1 paprika - 1 ui - snufje zout en peper

Bereidingswijze:

- Schil de krieltjes en snijd grote krieltjes eventueel in tweeën. Kook de krieltjes ongeveer 15 minuten totdat ze zacht zijn. Kook de sperziebonen ongeveer 15-20 minuten.
- Snijd de kipfilet in stukjes, net zoals de ui en paprika.
- Breng de kipfilet op smaak met zout en peper.
- Giet een scheutje olie in een pan en bak de kipstukjes ongeveer 5 minuten totdat ze rondom bruin zijn. Je kunt eventueel ook wat kipkruiden toevoegen. Voeg na 5 minuten de ui en paprika toe en bak 5-6 minuten mee. Zet daarna het vuur uit.
- Meng in een kom of pan de krieltjes, sperziebonen, kip, paprika en ui met de pesto. Afmaken met een snufje zwarte peper en direct serveren.

NAAR DE BLOEIENDE NATUUR 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.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook of



Instagram