



TIPS IN MEI:

GEZOND ETEN TEGEN DEMENTIE Het eten van veel groenten, fruit, noten, granen, vis en olijfolie kan een beschermend effect hebben tegen dementie. Het mediterraan dieet maakt hier veelvuldig gebruik van. Zie ons recept op de achterzijde!

WATER IS OVERAL GOED VOOR: Als je ook maar ergens last van hebt, neem een glas water. Of je nu hoofdpijn, honger of een opgeblazen buik hebt, water maakt alles beter. Drink daarom genoeg water gedurende de dag en start de dag ook met een groot glas water, het liefst met een citroen om je stofwisseling op gang te brengen.

BEGIN DE DAG MET EEN FIJN MUZIEKJE

Wil je de dag vol energie en positiviteit beginnen? Begin de dag dan met het opzetten van een van je favoriete en vrolijke nummers: Weg ochtendhumeur! Eventueel zelfs met een klein dansje erbij. 🤗🎵

WANDELEN (MET EN ZONDER ROLSTOEL/ROLLATOR)



Bent u die wijkbewoner die het leuk zou vinden om af en toe te gaan wandelen of winkelen met een buurtbewoner? Mail of belt u dan de coordinator: Ma. t/m vr. 9.00 – 14.00 uur. Tel: 020-644 7113 of mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

NIEUWE KRINGLOOP & BUURTGEBOUW GOUDESTEIN EINDELIJK EEN FEIT!

De kringloop en de buurtkamer op meergeneratieplein Goudestein zijn vanaf 1 mei van maandag t/m vrijdag open van 10.00-17.00 u.

Er is in Buitenveldert nog geen plek waar alle leeftijden samen komen. Dit, terwijl oudere mensen het juist fijn vinden om jonge mensen om zich heen te hebben en jonge mensen genieten van de tijd en aandacht die oudere mensen voor ze hebben.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook en



Instagram



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

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

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



Daarom is meer dan drie jaar geleden gestart met het plan om van speeltuin Goudestein een Meergeneratieplein te maken; de plek voor jong en oud!

In de maand februari 2023 is er een grote stap gezet met de opening van een prachtig nieuw gebouw op dit

terrein. **In dit gebouw is een kringloopwinkel gerealiseerd, per 1 mei is deze open.**

Met de opbrengst van de winkel, worden er grotere evenementen voor de hele buurt op het terrein georganiseerd.

Daarnaast is er een gezellige buurtkamer waar u nu al van harte welkom bent om lekker een gratis kopje koffie of thee te komen drinken.

Op dit moment wordt ook het buitenterrein opgeknapt. En hoewel dit een plek blijft voor kinderen om te spelen, wordt er nu ook een plek gecreëerd voor alle buurtbewoners door het plaatsen van meer bomen en bankjes, een jeu de boulesbaan en waarschijnlijk ook een levensgroot schaakspel. Ze verwachten dat deze verbouwing half juni af is en dan is het meergeneratieplein een feit. Op 1 juli 2023 zal het plein feestelijk worden geopend!

RECEPT: CAPRESE SALADE



Ingrediënten:

2 eetlepels pijnboompitten,
2-3 roma- of tomaten,
2 bolletjes mozzarella,
75 gram rucola, 8 blaadjes basilicum,

peper, zout, 2 eetlepels extra vierge olijfolie,
2-3 theelepels balsamicoazijn.

Bereiding: Verhit een koekenpan en kleur hier de pijnboompitten lichtbruin, zet daarna apart. Snijd de tomaat in dikke plakken, en snijd de mozzarella in dunne plakjes. Leg een hoopje rucola op een bord en verdeel de tomaat en mozzarella hier dakpansgewijs over.

Knip of hak de basilicum in stukken en verdeel over de salade. Breng op smaak met zout en peper, en besprenkel met de olijfolie en balsamico. Garneer met de pijnboompitten. Deze tomaat/mozzarella salade is geschikt voor vegetariërs, maar je kan er ook een stukje kipfilet bij doen of wat plakken Parma Ham of salami erbij.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook en



Instagram