



WIST U DAT.....

- In augustus veel mensen met vakantie gaan, maar onze **meldpost blijft op werkdagen gewoon open van 9.30-12.30 uur**. Stel uw hulpvraag ruim van tevoren via 020-6444044 zodat we genoeg tijd hebben om een beschikbare vrijwilliger te vinden. Veel van onze vrijwilligers gaan namelijk ook met vakantie en inval is niet altijd direct voor handen.
- **Aanvragen voor vervoer naar leuke- en gezellige plekken, zoals het Huis van de Wijk Buitenveldert zijn mogelijk, schroom niet ons te bellen, maar ritten naar medische afspraken hebben prioriteit**. Meestal weet u de datum ruim van te voren. Wacht dus niet tot het laatst met vervoer aanvragen. We hebben chauffeurs, maar niet iedereen is altijd beschikbaar.
- Er weer **een eettafel is op maandag 21 augustus** van 12.00-13.30 uur. Voor €8,- wordt een heerlijke 3-gangen warme maaltijd gekookt door Thea en Betty. De kosten worden contant afgerekend. Wilt u mee-eten? Graag aanmelden via de meldpost tel: 020-6444044.
- **Nieuwe vrijwilligers altijd welkom zijn**. Voor meer informatie of een kennismakingsgesprek met de coördinatoren belt u Tel.020-6447113 of mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl
- De Algemene Hulpdienst weer een **Liever Langer Thuisbeurs** organiseert op **7 september van 14.00-16.00 uur in het Joods Cultureel Centrum**, van der Boechorststraat 26. Een gezellige beurs met hapje/drankje en veel informatie van organisaties die u kunnen helpen zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Iedereen is welkom.



WERKZAAMHEDEN BERLAGEBRUG

Door werkzaamheden aan de Berlagebrug, rijdt bus 62 vanaf 24 juli niet tot Amstelstation maar via het Victorieplein naar Pres. Kennedylaan en weer terug naar Station Lelylaan. Bus 65 en 245 halteren wel op het Amstelstation (let op, gewijzigde haltes!) en rijden een omleiding via de Utrechtsebrug naar het Victorieplein. Lees meer over [deze werkzaamheden en aangepaste route](#). Deze werkzaamheden duren tot november 2023.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook of



Instagram



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.



VEGETARISCHE BOEKWEIT RISOTTO MET VENKEL, PAPRIKA EN CHAMPIGNONS

vol heerlijke seizoen groenten

INGREDIËNTEN voor 2 personen

125 gram kastanjechampignons - 0.5 ui - venkelknollen 2 kleine of 1 grote - 0.5 rode puntpaprika - 1.5 eetlepels olijfolie - 200 gram boekweit - 0.6 liter groentebouillon - verse peterselie

BEREIDING

1. Maak de champignons schoon en snijd in vieren
2. Schil de ui en snipper
3. Maak de venkelknollen schoon, verwijder de harde onderkant en snijd in stukjes van 2 cm
4. Verwijder de zaadlijst van de paprika en snijd in kleine stukjes
5. Verhit twee eetlepels olijfolie in een ruime pan met dikke bodem
6. Bak de gesneden champignons tot ze geslonken en gaar zijn
7. Haal de champignons uit de pan en bewaar apart op een bord
8. Verhit de overgebleven olijfolie en fruit de ui
9. Voeg de boekweit toe en roerbak een paar minuutjes mee tot alle boekweithorrels een dun laagje olie hebben en wat glazig worden
10. Voeg de venkel toe aan de risotto
11. Voeg dan een pollepel van de warme groentebouillon toe en roer goed
12. Als de bouillon is opgenomen voeg je telkens een nieuwe pollepel toe
13. Als de boekweit bijna gaar is, voeg je de paprikastukjes en champignons toe
14. Verwarm de boekweit goed door en breng op smaak met zout en peper
15. Serveer de boekweit risotto met vers gehakte peterselie

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook of



Instagram