



Het is bijna zover:

LIEVER LANGER THUISBEURS

7 SEPTEMBER 14.00-16.00 UUR in het Joods
Cultureel Centrum,
van der Boechorststraat 26, Amsterdam
Buitenveldert

We nodigen u uit voor deze gezellige beurs met gratis hapje en drankje, waar wijkbewoners informatie kunnen vergaren bij diverse bedrijven en organisaties die het de bewoner makkelijker kunnen maken om zo lang mogelijk zelfstandig, of met een beetje hulp, thuis te blijven wonen. Iedereen is welkom!

BABELTRUCS OF OPLICHTING

Helaas is het weer nodig om te waarschuwen:



Aan de deur: • Als u niemand verwacht, doe niet open en neem niets aan als u niets besteld heeft omwille van uw eigen veiligheid. • Pin nooit aan de deur, tenzij u zelf iets

heeft besteld en dit afgesproken is (laat u niet afleiden en scherm uw pincode goed af)

Aan de telefoon: • Geef aan niemand uw pincode, ook niet aan iemand die zegt van de bank of van de politie te zijn. Zij zullen NOOIT bellen voor uw pinpas of pincode. Ook voor het blokkeren van uw bankrekening is geen pincode nodig.

• Ga niet in op verkoopverhalen aan de telefoon en geef geen antwoord op allerlei persoonlijke vragen, maar hang op.

Op de computer: • Installeer niet zomaar een nieuw programma als iemand u daar telefonisch of per e-mail voor benadert.

- Bij spoed / verdachte situatie 112
- Geen spoed / melding doen 0900-8844
- Veilig Thuis 0800-2000
- Blokkeren alle bankpassen 0800-0313

<https://www.politie.nl/informatie/dit-doet-de-politie-voor-de-veiligheid-van-senioren.html>

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



VINDT U HET LEUK OM AF EN TOE EEN BUURTGENOOT TE HELPEN?



Denk dan eens aan vrijwilligerswerk bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert.

Wij hebben openstaande hulpvragen voor boodschappenhulp, vervoer en wandelen. Een extra

klusjesman/vrouw kunnen we ook heel goed gebruiken. Meld je aan als je wat tijd over hebt. Samen kunnen we de mogelijkheden bespreken. **HELPEN MAAKT BLIJ!** Bel voor meer informatie naar coördinator Marianne of Pauline 020-6447113 of mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

RECEPT: POMPOENSOEP



Ingrediënten: voor 3 porties:

400 gr pompoen	700 ml water	
2 tomaten	1 ui	100 ml room
1 bokje groentebouillon	boter of olie	
pompoenpitten	beetje peterselie	
(staafmixer)		

BEREIDING

Snijd de pompoen in stukken en verwijder de schil of gebruik een zakje of doosje kant-en-klare pompoenblokjes. Zet een pan op het vuur en verhit de boter of olie en voeg de stukken pompoen toe. Snijd de ui en tomaten grof en doe deze ook in de pan. Bak ongeveer 3 minuutjes en giet er dan het water bij.

Verkruimel het bouillonblokje boven de pan en breng het aan de kook. Laat alles nu ongeveer 20 minuten koken op laag vuur. Pak de staafmixer en pureer alles tot een gladde soep. Voeg de room toe en mix alles nog een keer goed door. Zet nog 2 min op het vuur en serveer dan met wat peterselie, pompoenpitten en wat extra room naar smaak. Rooster eventueel de pompoenpitjes.

Tip: vervang de room eens door kokosmelk, daar krijgt je soep een lekker Oosters tintje van.

TIP: Vind u het gezellig om samen te eten ? kom dan 18 september naar onze EETTAFEL.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook