



Nu is het dan echt herfst geworden. Het is eerder donker en overdag gaat de lamp vaker aan. Het weer is ook minder uitnodigend om naar buiten te gaan. Veel mensen hebben moeite met “de vallende blaadjes”.

HIERONDER WAT TIPS OM DE DAGEN TOCH POSITIEF DOOR TE KOMEN.

1. Blijf in beweging: Maak een dansje terwijl de radio aan staat. Gek? Welnee! Niemand die het ziet.
2. Blijf voldoende drinken. Lekker warme thee, bijvoorbeeld met verse gember en citroen en honing, dat is goed ter bestrijding van verkoudheid.
3. Probeer elke dag naar minstens 3 mensen te lachen.
4. Ga erop uit als het even kan. Frisse neus geeft frisse zin.
5. Verdoe geen energie aan roddels of negatieve gedachten. Stop je tijd daarvoor in de plaats in het positieve hier en nu.
6. Onderhoud vriendschappen. Ook als je de deur niet uit kunt is de telefoon dichtbij. En een goed gesprek of gezellig praatje kan heel opbeurend zijn.
7. Denk elke avond in bed terug aan wat er die dag allemaal goed is gegaan.



ALZHEIMER TREFPUNT BIJEENKOMST

“Juridische beschermingsmaatregelen bewindvoering en mentorschap”



7 november 2023, 16:00 uur - 17:30 uur Inloop vanaf 15:45 uur

Gastspreker Dhr. de Die, Financieel Beheer en Bewindvoering BV.

- Het Trefpunt is gratis en aanmelden is niet nodig.
- Locatie: Zonnehuis Menno Simons, Noordhollandstraat 17a, 1081 AS Amsterdam.
- Zonnehuis Menno Simons is bereikbaar met de gratis Gelderlandplein bus en met AOV. Is vervoer een probleem, dan kunt u ons bellen.
- Ook Welzijnswerkers en andere belangstellenden zijn welkom.

Meer weten? Bel of mail Marita van Onna: 020 5171013 of mail m.vanonna@zhga.nl.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl

volg ons op  Facebook of  Instagram



Als de blaadjes van de bomen vallen krijgen we spontaan trek in knusse herfstgerechten:

HERFSTMINISTRONE MET WITTE BONEN, SPEKJES EN PARMEZAANSE KAAS



Ingrediënten voor 4 porties

Bereidingsduur ongeveer 15 minuten

- 250 g gerookte spekreepjes (duopak)
- 1 liter groentebouillon van tablet
- 700 g verse boersensoepgroenten (zak 350 g)
- 360 g witte bonen in tomatensaus (AH Biologisch)
- 75 g Parmigiano Reggiano (stuk kaas)

Bereiding:

1. Bak de spekjes in een soeppan zonder olie of boter in 5 min. op middelhoog vuur.
2. Voeg de groentebouillon, boersensoepgroente en witte bonen in tomatensaus toe.
3. Breng al roerend aan de kook en laat op laag vuur ca. 8 min. zacht koken. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4. Rasp ondertussen de Parmezaanse kaas en garneer de soep met de kaas.
5. Lekker met stokbrood wit of bruin.

BENT U OP ZOEK NAAR EEN FIJNE TIJDSBESTEDING WAARMEE U BUURTGENOTEN BLIJ MAAKT ?

Dan willen we graag met u kennismaken om u alles te vertellen over vrijwilligerswerk bij de hulpdienst voor Buitenveldert.

Er is nu vooral behoefte aan:
hulp bij boodschappen doen - vriendschappelijk bezoek - chauffeurs met eigen auto



Belt u voor een afspraak naar de coördinator:

Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur Tel: 020-644 7113

1 PLUS 1 GRATIS Hierbij willen we je graag attent maken op deze mooie actie. Amsterdammers krijgen in november bij meer dan 100 locaties het tweede kaartje gratis! Dus voordelig naar theater, film, concerten en musea. Meld je nu aan via het formulier en kies uit het aanbod.

<https://www.iamsterdam.com/uit/1-plus-1-gratis> Als je doorklikt ziet u het volledige aanbod.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl

volg ons op  Facebook of  Instagram