



HULP BIJ BOODSCHAPPEN DOEN.

De Algemene Hulpdienst heeft vrijwilligers die kunnen helpen als u zelf de boodschappen niet kunt doen. Helaas is hun aantal niet onuitputtelijk. We kunnen dus niet altijd direct uw hulpvraag oplossen.

Daarom willen wij u wijzen op andere mogelijkheden om de wekelijkse boodschappen in huis te krijgen. Hier een paar tips:

- Doe niet alle boodschappen in 1 keer, dat is waarschijnlijk te zwaar. Door elke dag een beetje te halen, komt u ook elke dag even buiten voor de nodige beweging en frisse lucht.
- Gaat het echt niet zelf? Bel onze hulpdienst niet pas als de koelkast al leeg is, maar liefst een week van tevoren, dan hebben we wat meer tijd om een beschikbare vrijwilliger te zoeken.
- Er zijn verschillende mogelijkheden om online boodschappen te bestellen. Bijvoorbeeld www.Jumbo.com of www.ah.nl of www.dirk.nl of via de app van Picnic. Voordeel is dat u veel in 1x kunt bestellen en juist ook de zware boodschappen. Het wordt thuis afgeleverd, vaak tot in de keuken. Betalen doet u via internetbankieren of per pin aan de deur. U betaalt wel bezorgkosten.
- Neem contact op met het Buurteam als u wilt leren hoe u online kunt bestellen 020-2359120.

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.

De eerstvolgende eettafel is op 16 oktober, daarna op 20 november enz.

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

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook of



Instagram



ALZHEIMER TREFPUNT BIJEENKOMST

“Een diagnose en dan” 3 oktober 2023, 16:00 uur - 17:30 uur
Inloop vanaf 15:45 uur

Gast spreker Freek Gillisen, Verpleegkundig consulente dementie
Alzheimercentrum VUmc.

- 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.

OVENSCHOTEL MET KRIELTJES EN BROCCOLI



Ingrediënten voor 2 personen:

- 300 gram broccoli
- 400 gram voorgekookte krieltjes
- 125 gram cherrytomaten
- Klein potje koelverse formaggio pastasaus
- 150 gram geraspte belegen kaas

ovenschaal (20 x 30 cm, ingevet)

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de broccoli in roosjes en kook in 6 min. beetgaar. Giet af.

Verdeel de broccoli, krieltjes en cherrytomaten over de ovenschaal. Giet de pastasaus er overheen. Schep om. Bestrooi met de geraspte kaas en bak in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook of



Instagram