



shutterstock.com · 346886741

**ALLEREERST DE BESTE WENSEN VOOR 2024.  
LATEN WE ER SAMEN EEN GOED JAAR VAN MAKEN  
WAARIN WE OMKIJKEN NAAR ELKAAR.**

## **TIPS OM JANUARI GOED TE STARTEN**

Met de drukke decembermaand nog vers in het geheugen, lijkt de maand januari oneindig leeg en lang. Toch kan dit ook een fijne maand worden als je een lijstje maakt met haalbare doelen. Bijvoorbeeld:


1. Bel die oude vriend of vriendin die je zo graag weer eens zou willen spreken.
2. Vraag iemand op de koffie/borrel. In de buurt is misschien wel iemand die snakt naar gezellig contact.
3. Schrijf je in voor een cursus of clubje, zodat er iedere week een leuke activiteit is waar je anderen ontmoet en waar je naar uit kunt kijken.
4. Meld je aan als vrijwilliger bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert. Er is genoeg hulp nodig op allerlei vlakken. Bespreek wat bij je past.
5. Of bel de Algemene Hulpdienst Buitenveldert als u zelf behoefte hebt aan een vrijwilliger voor een gezellig bezoekje, een wandeling, de boodschappen, vervoer of wat dan ook.
6. Ga regelmatig naar buiten als het eventjes kan. Van frisse lucht kikker je op.
7. Sta aan het eind van iedere dag even stil bij wat er goed ging die dag. Zo! weer een dag voorbij!



**GOEDE VOORNEMENS? Start met vrijwilligerswerk, een fijne en zinvolle tijdsbesteding!** We willen graag met u kennismaken om u alles te vertellen over vrijwilligerswerk bij de hulpdienst voor Buitenveldert.

Belt u voor een afspraak naar de coördinator: Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur  
Tel: 020-644 7113 of mail [coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl](mailto:coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl)

**WEBSITE:** [www.hulpdienstbuitenveldert.nl](http://www.hulpdienstbuitenveldert.nl)

volg ons op  Facebook of  Instagram



## HET NIEUWE JAAR BRENGT WEER EEN AANTAL VERANDERINGEN MET ZICH MEE

op het gebied van belastingen, uitkeringen, lonen en meer. In dit artikel zetten we de belangrijkste wijzigingen voor je op een rijtje.

<https://www.iexgeld.nl/Artikel/785844/Dit-verandert-er-vanaf-1-januari-2024-in-je-portemonnee.aspx>

- Het wettelijk minimumloon wordt verhoogd.
- Vanaf 1 januari 2024 wordt de belasting op vermogen flink verhoogd. Dit betekent dat inkomsten uit spaargeld, obligaties, aandelen of een tweede woning met 36% worden belast.
- De verhoging van de drankaccijnzen wordt gehalveerd, maar accijns op tabak en belasting op kansspelen stijgen.
- De vliegbelasting gaat in 2024 wederom omhoog van €26,43 naar €28,58 per persoon per vlucht.
- Vanaf 1 januari 2024 gaan veel toeslagen omhoog: de kinderopvangtoeslag, het kindgebonden budget en de huurtoeslag. Dit meldt de Dienst Toeslagen. Informeer bij de belastingdienst voor welke toeslagen u in aanmerking komt.

Na alle overdaad van de decembermaand nu even een gezond en licht recept.

## SALADE VAN BROCCOLI EN KIKKERERWTEN MET TAHINDRESSING



### Ingrediënten (1 pers.)

200 gram broccoliroosjes  
200 gram kikkererwten, gekookt  
½ paprika, in blokjes  
50 gram feta  
1 bosui  
1 eetlepel sesamzaad

### voor de dressing

1 eetlepel tahin  
1 eetlepel citroensap  
1 theelepel honing  
1 eetlepel zonnebloemolie  
peper en zout

### Bereidingswijze (30 minuten)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verdeel de broccoliroosjes, kikkererwten en paprika over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster deze groenten 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak intussen de dressing. Meng de tahin, citroensap, honing en zonnebloemolie met elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

Meng alle groenten uit de oven in een grote schaal. Snijd de bosui in dunne ringen en verdeel over de salade. Serveer de salade van broccoli en kikkererwten met wat sesamzaadjes en de tahindressing.

WEBSITE: [www.hulpdienstbuitenveldert.nl](http://www.hulpdienstbuitenveldert.nl)

volg ons op  Facebook of  Instagram