



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

A.J.Ernststraat 112 - 1082 LP Amsterdam - Tel.: 020-644 71 13

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



WET MAATSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING (WMO)

In Amsterdam kunt u de Wmo Helpdesk van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur gratis bellen op [0800 0643](tel:08000643).

Voor informatie over de mogelijkheden van zorg en ondersteuning in uw buurt. U kunt bij de helpdesk ook direct Wmo-voorzieningen aanvragen.

De helpdesk kent de weg naar hulpverleners in uw wijk, zoals de buurtteams, cliëntondersteuners, huisartsen, wijkverpleegkundigen, (woon)begeleiders of vrijwilligers.

TELEFOONCIRKEL OF -STER



Vindt u het een geruststellend idee om iedere dag (ook in het weekend) op een vast moment even telefonisch contact te hebben? Meldt u aan bij de telefooncirkel van de Algemene hulpdienst Buitenveldert:

Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur: 020-6444044. Deze dienst is gratis.

VERGRIJZING

MEER RUIMTE VOOR LAATBLOEIERS

www.loesje.nl

loesje@loesje.nl

Loesje

HEEFT U AL EENS NAGEDACHT OVER VRIJWILLIGERSWERK?

Het helpen van buurtbewoners is niet leeftijdgebonden. De coördinatoren van de Algemene Hulpdienst kunnen u alles vertellen over de verschillende mogelijkheden.

Bel 020-6447113 of mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

HELPEN MAAKT BLIJ!

SAMEN ETEN. Vindt u het ongezellig om alleen te eten?

Samen eten, drinken en ontmoeten...



Er zijn in Buitenveldert verschillende mogelijkheden om samen met anderen te eten. De diverse data leest u in de wijkkrant van Buitenveldert.


O.a. op **iedere derde maandag van de maand** (nu dus op 19 februari) is er de "Eettafel" van de Algemene

Hulpdienst. Er wordt dan een warme 3-gangenlunch geserveerd met verse ingrediënten.

Voraf aanmelden is wel vereist, want er is plaats voor maximaal 30 gasten.

Bel: 020-6444044

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl

volg ons op  Facebook of  Instagram



BERICHT VAN TEAM VERDUURZAMING BUITENVELDERT

**020
02025
2025**

Beste buurtgenoten van Buitenveldert,

Goed nieuws voor iedereen met een klein budget en een niet zo warm huis! Het 02025.nl team komt naar onze buurt om gratis te helpen bij het verbeteren van jullie wooncomfort. Wat bieden wij kosteloos aan?

Radiatorfolie, energiezuinige ledlampen, een speciale plaat om tocht door de brievenbus te verminderen, en tochtstrippen. Zeg maar dag tegen die hoge stookkosten en hallo tegen een warmer huis met een betaalbare verwarming. Verwarm ook je lichaam met sokken, sloffen of een snuggle dekentje. We delen er een paar uit, met dank aan de Green Business Club Zuidas.

Maar dat is niet alles - als je last hebt van vochtproblemen en schimmel, staan wij klaar om samen met jou de oorzaak te achterhalen en zullen wij advies geven over hoe je dat kan verbeteren.

Wil je meedoen? Neem contact op met de Algemene Hulpdienst Buitenveldert en vertel dat je een afspraak wil maken met Michael Turel voor een Energiecoach gesprek en actie. Team van Verduurzaming Buitenveldert staat paraat om je te helpen. Laten we samen werken aan een comfortabelere en duurzamere buurt!

Mail aan: meldpost@hulpdienstbuitenveldert.nl of bel met: 020-6444044

WINTERSE ZUURKOOL FRITTATA

Heb jij zin in een lekker **winters gerecht**? Maak deze zuurkool frittata!

Binnen no-time heb je een heerlijk gerecht op tafel staan.

Diner voor 2 personen, klaar in 40 minuten.



Ingrediënten



250 gram zuurkool - 50 ml creme fraiche - 3 eieren
100 gram cherrytomaatjes - 50 gram kaas geraspt
100 gram ham blokjes - 1 eetlepel mosterd
1 mespunt peper en zout- 1 eetlepel olijfolie extra virgin

Instructies

Verwarm wat olie in een koekenpan met goede anti-aanbaklaag en bak hierin de hamblokjes. Laat de zuurkool goed uitlekken.

Roer in een kom de eieren, crème fraîche, peper, zout en mosterd door elkaar. Voeg vervolgens de zuurkool en hamblokjes en doorgesneden tomaatjes toe en roer alles nog eens goed door. Giet het mengsel in de pan en bedek met degeraspte kaas. Bak de frittata 20 tot 30 minuten in de koekenpan op een heel laag vuur met een deksel erop.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl

volg ons op  Facebook of  Instagram