



FIT ZONDER FLAUWEKUL

Het is al maart en bijna voorjaar. Helaas is het weer nog niet alle dagen voorjaarsachtig en uitnodigend om naar buiten te gaan. Daarom wat tips om binnenshuis toch aan de nodige beweging te komen en gezond en fit te blijven.

- Opstaan: ontwaken kost tijd. De dag beginnen met een paar rek- en strekoefeningen geven uw lichaam en geest de ruimte om wakker te worden.
- In plaats van een wandeling buiten: 10 minuten ijsberen in de kamer. Zet desnoods daarbij het raam even open voor de broodnodige frisse lucht.
- Ga minimaal een keer per uur de stoel uit en loop even, bijvoorbeeld naar de keuken, het toilet, even iets schoonmaken of de plantjes water geven. Opstaan uit de stoel stimuleert de beenspieren. Even de radio aanzetten en een dansje maken kan natuurlijk ook. Gek? Welnee, niemand die het ziet.



alzheimer
nederland

ALZHEIMER TREFPUNT BIJEENKOMST

“Rouw & Verlies bij dementie”

19 maart 2024, 16:00 uur - 17:30 uur

Inloop vanaf 15:45 uur

Gast spreker Joke Schippers, rouw en verlies deskundige / therapeut, opgeleid in de nieuwste rouwvisie.

- 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



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

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

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

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 hulpdienst:

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

Telefooncirkel/-ster is gratis.

RAAPSTELENSTAMPOT MET KATENSPEK EN BOSUI

Een romige stampot met dé groente van het voorjaar. De hartige smaak van spek past er heel goed bij.



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 à 2 bosjes raapstelen
- 2 bosuitjes
- 75 gram katenspek
- 1 zakje Maggi aardappelpuree met crème fraîche
- Snufje peper



Bereiding:

- Snijd de worteltjes van de raapstelen. Was de raapstelen, sla ze goed droog en snijd dan in reepjes.
- Maak de bosuitjes schoon en snijd in dunne ringetjes.
- Snijd de katenspek in reepjes. Verwarm al omscheppend de katenspek in een droge koekenpan.
- Volg voor de puree de aanwijzingen op de verpakking.
- Schep de raapstelen en bosui erdoor en daarna het spek.
- Verwarm al roerend de stampot zachtjes. Breng op smaak met peper.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook