



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

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

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



DE BOSMOBIEL



Met de Bosmobiel maken we rondritten in het Amsterdamse Bos mogelijk, voor iedereen van 60 jaar of ouder, mobiel of minder mobiel. De Bosmobiel is een elektrisch aangedreven wagen, vergelijkbaar met wagens die op golfterreinen worden gebruikt. In een Bosmobiel is plaats voor vijf passagiers en een chauffeur. De wagen is

overdekt, maar aan de zijkanten open. Voor de veiligheid is er een heupgordel op iedere zitplaats. Er zijn twee Bosmobielen beschikbaar, dus er is ruimte voor maximaal tien passagiers. De Bosmobielen rijden door het hele Amsterdamse Bos op paden waar ook fietsers mogen rijden.

De 1^e rondrit is op DONDERDAG 16 MEI. U kunt zich hiervoor aanmelden bij WOCB: 020-6449936. Kosten: € 2,50 p.p.



ALZHEIMER TREFPUNT BIJEENKOMST:

Thema: "Wat doet een casemanager dementie?"

Als de diagnose dementie eenmaal gesteld is, betreed je een nieuwe wereld. Met elkaar moet je besluiten nemen, veranderingen verwerken en onzekerheden het hoofd bieden. De casemanager kan vanaf de zijlijn dit proces verlichten en begeleiden met advies en ondersteuning. De casemanager weet de weg in het doolhof van instellingen en organisaties in de regio en kan bemiddelen bij het regelen van passende zorg.

Donderdag 23 mei , 16:00 uur - 17:30 uur Inloop vanaf 15:45 uur

Gast spreker : Yvonne Prins Casemanager dementie

- 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



VRIENDEN MAKEN DOE JE ZO!

Naarmate je ouder wordt, verwateren oude contacten of wordt je sociale kring kleiner door overlijden. Het is heel vervelend en eenzaam als je een tijdje geen bezoek krijgt, maar in plaats van af te wachten kun je ook zelf de touwtjes in handen nemen. Nieuwe mensen leren kennen is niet alleen leuk, maar heeft ook positieve gevolgen op de gezondheid. Zo is uit studie gebleken dat mensen met een sociaal leven minder snel achteruitgaan met het geheugen dan mensen met een kleine sociale kring.

Maar wat kun je dan doen? Wij geven graag enkele tips:

1. Sta open voor nieuwe contacten

Wees niet afwachtend, nieuwe mensen leren kennen is juist leuk! Ga er op uit en onderneem activiteiten, maak actief afspraken of doe vrijwilligerswerk. Dat is een hele goede manier om nieuwe mensen te ontmoeten.

2. Met de tijd mee

Stap in de digitale wereld om nieuwe contacten te leggen. Het is niet alleen een bron van ontspanning maar het biedt bijvoorbeeld ook mogelijkheden om te mailen, te chatten en te face-timen. Een bijkomend voordeel als je niet goed ter been bent is dat je de deur niet uit hoeft.

3. Wees jezelf!

Probeer je eigenheid te behouden ook als anderen daar een andere mening over hebben. Je bent leuk zoals je bent. Denk na over wat jij wilt, vindt of voelt. Wie van zichzelf houdt, kan zijn of haar geluk delen met anderen

RECEPT: WITTE BONEN MET PREI EN GEROOKTE KIP

In ere hersteld: de boon (en de peulvrucht). Vezelrijk en met lekkere trage koolhydraten. We maken er een simpel en smakelijk eenpansgerecht van.



Hoofdgerecht ; in 15 minuten klaar

Nodig: 1 pot witte bonen - 200 gram gerookte kipfilet – 250 gr. gesneden prei - (60 gram crème fraîche) - zout/peper naar smaak - 1 eetlepel mosterd

Bereiding: kook de prei 3 minuten in een beetje water.

- Roer de bonen met het vocht erdoorheen en laat warm worden
- snijd ondertussen de gerookte kip in reepjes.
- Roer de kip door de mosterd en eventueel de crème fraîche
- Giet het prei-bonenmengsel af in een vergiet. Roer het kipmengsel door de prei en bonen.

Kijk ook eens op www.goedgevoedouderworden.nl/test

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook