



GRATIS OPENBAAR VERVOER VOOR OUDEREN MET AOW EN WEINIG GELD.

- U krijgt gratis reizen in Amsterdam en Weesp met openbaar vervoer van het GVB, Connexxion en EBS.
- U reist niet gratis met de nachtbussen en de bussen van Keolis.

U kunt de regeling aanvragen een maand voordat u de AOW-leeftijd bereikt. [Bereken uw AOW-leeftijd op de site van SVB](#). Ook al is uw aanvraag eerder goedgekeurd, het abonnement start pas op de dag dat u de AOW-leeftijd bereikt.

Doe de check en kijk of u in aanmerking komt voor Gratis OV voor ouderen of andere regelingen. Kijk voor alle regelingen voor Amsterdammers met weinig geld op [Hulp bij laag inkomen \(Pak Je Kans\)](#).



alzheimer
nederland

ALZHEIMER TREFPUNT BIJEENKOMST

“NVVE Nederlandse vereniging voor een Vrijwillig Levensende”
16 april 2024, 16:00 uur - 17:30 uur Inloop vanaf 15:45 uur

Gast spreker Louise Jobse namens stichting NVVE, Aandacht voor vragen en twijfels over het levensende.

- 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



VEGETARISCHE LENTE-MINESTRONE SOEP Voor 4 personen:



- 2 el traditionele olijfolie
- 800 g fijne soepgroente
- 2 paddenstoelenbouillontabletten
- 400 g biologische tomatenblokjes in blik
- 100 g Grand'Italia minifusili
- 420 g witte bonen in tomatensaus in blik
- 4 el koelverse pestospread

Verhit de olie in een ruime soeppan en roerbak de soepgroenten 5 min. op middelhoog vuur. Voeg 1½ liter water, de bouillontabletten, tomatenblokjes en minifusilli toe en breng aan de kook. Voeg na 5 min. koken de witte bonen in tomatensaus toe en warm nog 5 min. Schep de soep in de kommen of diepe borden en verdeel er de pesto over.

Tip: Lekker met ciabatta (brood).

Je kunt deze soep ook maken met vermicelli in plaats van minifusilli.

Voor de niet-vegetariërs: ook lekker om hamreepjes mee te roerbakken met de soepgroente.

GEZELLIG EEN BLOKJE OM MET EEN BUURTGENOOT?



Eventueel met een rolstoel.

Ben jij die wijkbewoner die het leuk zou vinden om af en toe te gaan wandelen met een buurtbewoner? Gewoon een blokje om of op een bankje genieten van het mooie weer en het buiten zijn.

Meld je dan aan als vrijwilliger: telefoon 020-6447113

Of mail naar coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

Je zou minstens 20 minuten per dag
in de natuur moeten doorbrengen.
Tenzij je het heel druk hebt.
Dan minstens een uur.

OM
DENKEN

bron onbekend

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook