



MANTELZORG



1 tot 7 juni is de “de week van de jonge mantelzorger”.

De Algemene Hulpdienst Buitenveldert is er voor iedereen in Buitenveldert die hulp nodig heeft, niet alleen voor ouderen, zoals vaak gedacht wordt. Iedereen kan bij ons aankloppen voor praktische en eenvoudige hulp en ondersteuning. Onze vrijwilligers staan graag voor u klaar. En mochten wij u niet kunnen helpen, dan kunnen wij u de weg wijzen naar andere instanties.

ZOMER



De afgelopen tijd hebben we al mogen genieten van zomerse dagen en hopelijk volgen er nog veel meer.

Echt weer om er op uit te gaan! Enkele tips:

1. Drink voldoende water

Of je nu gezond bent en nergens last van hebt, verkouden bent: je moet altijd voldoende water drinken. Zo'n 1,5 liter water/thee/sap per dag.

2. Eet gezond en gevarieerd

Het beste is om gezond en gevarieerd te eten. Verse groente en fruit. Volkorenproducten en niet teveel vlees. Geregeld een lekker visje de Omega3 vetten.

3. Ga naar buiten

Door naar buiten te gaan, maakt je lichaam [vitamine D](#) aan. Vitamine D is samen met calcium belangrijk voor sterke botten en een sterk gebit. Vitamine D bevordert de opname van calcium door het lichaam. Ook is vitamine D van belang voor de weerstand en het goed blijven functioneren van de spieren.

4. Beweeg thuis

Als naar buiten gaan niet lukt, is het belangrijk om thuis in beweging te blijven. Zet de radio aan en dans lekker mee met de muziek. Gek? Welnee. Niemand die het ziet!

TELEFOONCIRKEL OF -STER



Vindt u het een geruststellend idee om iedere dag (ook in het weekend) op een vast moment, 's ochtends tussen 9 en 9.30 uur, 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.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook of



Instagram



ALZHEIMER TREFPUNT

Thema: “Domotica, automatiseren van processen in huis”

Ontwikkelingen rond technologische hulpmiddelen voor mensen met dementie en hun naasten. Waarom is technologische of digitale zorg nodig? Wat werkt in de praktijk goed en wat minder? Mag digitale zorg zomaar ingezet worden en wat zijn de kosten?

Donderdag 20 juni , 16:00 uur - 17:30 uur Inloop vanaf 15:45 uur

Gast spreker : Franka Meiland, onderzoeker en docent Amsterdam UMC

- Het Trefpunt is gratis en aanmelden is niet nodig.
- Locatie: Zonnehuis Menno Simons, Noordhollandstraat 17a, 1081 AS Amsterdam. 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

Tip: Klok met agenda voor structuur bij dementie:

https://bbrain.eu/kalenderklokken/?utm_source=Laposta&utm_campaign=MZNieuws+5+maart+2024&utm_medium=email

FRISSE MAALTIJDSALADE MET KIP, SPEK, MOZZARELLA EN APPEL



Ingrediënten

150 gr slamelange

10 cherrytomaatjes

1 gerookte kipfilet (ca. 175 gr)

125 gr spekjes - 150 gr mozzarellaballetjes - 1 groene appel - handje walnoten

Bereiding

Bak de spekjes in een droge koekenpan krokant en laat ze op een keukenpapiertje uitlekken en afkoelen. Snijd de appel in kleine stukjes en de cherrytomaatjes doormidden. Snijd de gerookte kip in plakjes en laat de mozzarellaballetjes even uitlekken.

Verdeel de sla over twee borden verdeel daarna de rest van de ingrediënten erover. Meng de ingrediënten voor de dressing in een kommetje en besprenkel de salade hiermee.

Maak het af met wat walnoten.

Dressing

2 eetlepels balsamico azijn

2 eetlepels olijfolie, peper en zout

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook of



Instagram