



## **NOG EEN STAARTJE ZOMERWEER.**

Veel buren, familie en kennissen zijn misschien nog op vakantie.

Dan is het goed om te weten dat de Algemene Hulpdienst Buitenveldert het hele jaar door (behalve tussen kerst en nieuwjaar) bereikbaar is.

De vrijwilligers kunnen o.a. bijspringen met het doen van de boodschappen, een wandelingetje maken, het doen van een klusje, vervoer naar een afspraak.

Voor het aanvragen van hulp kunt u ma t/m vr tussen 9.30-12.30 uur bellen naar de meldpost: telefoon 020-644 40 44



alzheimer  
nederland

## **NATIONALE WEEK VAN DE DEMENTIE 16-21 SEPTEMBER**

Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig hersenziektes. Het is de naam voor een combinatie van symptomen (een syndroom), waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Dementie is een moeilijke en heftige hersenziekte die veel vragen oproept. Het meest voorkomende type dementie is de ziekte van Alzheimer. Maar er zijn veel meer soorten. Naast de ziekte van Alzheimer komen er nog een aantal soorten veel voor: Vasculaire dementie, Frontotemporale dementie (FTD), Lewy body dementie

In **de nationale week van de dementie van 16-21 september** worden diverse speciale activiteiten georganiseerd. Het thema van de week is "Bewegen".



Op **woensdag 18 september** is er een dansmiddag in het Menno Simonshuis.

En op **zaterdag 21 september** een slot feest in het concertgebouw.

Voor informatie: **Marita van Onna** Projectcoördinator dementie *Zonnehuisgroep Amstelland Menno Simons - Noordhollandstraat 17a, 1082 AS Amsterdam*  
T. 020 5171013 / M. 06 30326837

Dit kunt u zelf doen: <https://www.alzheimer-nederland.nl/geheugentest>

**WEBSITE:** [www.hulpdienstbuitenveldert.nl](http://www.hulpdienstbuitenveldert.nl)

volg ons op  Facebook of  Instagram

Nieuwsbrief 9 – AHB september 2024



## BENT U OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE TIJDSBESTEDING?

Dan willen we graag met u kennismaken om u alles te vertellen over vrijwilligerswerk bij de hulpdienst voor Buitenveldert.

Belt u voor een afspraak naar de coördinator:

Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur Tel: 020-644 7113



### LAUWWARME BONENSALADE (recept voor 1 persoon)

Gezond en lekker op warme dagen

- Gegrilde rode paprika's in pot
  - Klein potje bonenmix kidney-, bruine & witte bonen
  - 1 el traditionele olijfolie
  - 100 g cherrytomaten
- ½ el balsamicoazijn
  - beetje verse basilicum (alleen de blaadjes)
  - 50 g minimozzarella
  - 25 g rucola (en eventueel een ciabattabroodje)
- Laat de paprika uitlekken in een vergiet en doe in een kom.
  - Spoel de bonenmix onder koud stromend water en laat uitlekken.
  - Snijd de paprika in stukjes en snijd de knoflook fijn.
  - Verhit 2 el olie in een hapjespan en fruit de knoflook 30 sec. Voeg de paprika, bonen, peper en eventueel zout toe en verwarm 6 min. op laag vuur. Schep af en toe voorzichtig om.
  - Snijd ondertussen de tomaten in partjes.
  - Klop de rest van de olie samen met de balsamicoazijn tot een dressing. Scheur het basilicum in stukjes.



Verdeel het bonenmengsel over een groot bord. Verdeel de tomaat, mozzarella en rucola erover en besprenkel met de dressing. Schep voorzichtig om en garneer met het basilicum. – lekker met een sneetje (ciabatta)brood -



**SAMEN ETEN.** Vindt u het ongezellig om alleen te eten? **iedere 3e maandag van de maand** (nu dus op **16 september**) is er de "Eettafel" van de Algemene Hulpdienst. Er wordt een warme 3-gangenlunch geserveerd met verse ingrediënten. Vooraf aanmelden

is wel vereist, want er is plaats voor maximaal 30 gasten. Bel vòòr 12 september naar: 020-6444044 ma t/m vr 9.30-12.30 uur

**WEBSITE:** [www.hulpdienstbuitenveldert.nl](http://www.hulpdienstbuitenveldert.nl)

volg ons op  Facebook of  Instagram

Nieuwsbrief 9 – AHB september 2024