



de meevaart

Gezond de zomer in!

Gezond eten is leuk, lekker en kan ook goed betaalbaar zijn. Van 21 t/m 27 juni besteden Zo Blijven Wij Gezond in Oost en De Meevaart een hele week aandacht aan lekkere, gezonde betaalbare voeding met veel gratis activiteiten. De buurtkoks van het buurtrestaurant koken met volkoren producten en veel groenten. **Kom jij in de week van 21 tot en met 27 juni ook zelf maken, proeven, luisteren, spelen en eten?**



Kijk voor meer informatie op de websites www.indischebuurtbalie.nl en www.meevaart.nl of de facebookpagina van Zo Blijven Wij Gezond in Oost

Gemeente
Amsterdam



Zo blijven wij gezond in Oost



[facebook.com/zoblijvenwijgezondinoost](https://www.facebook.com/zoblijvenwijgezondinoost)

Programma

Vrijdag 21 juni

09.00 – 13.30 uur

Workshop Lekker koken

Samen een lunch maken en informatie delen over gezond eten en opvoeden.

Aanmelden via monique.opeigenwijze@gmail.com

Voor: vrouwen

12.30 – 14.00 uur

Verrassingslunch

Samen proeven en eten van lekkere, gezonde, betaalbare lunchgerechten.

Aanmelden via monique.opeigenwijze@gmail.com

Voor: medewerkers, vrijwilligers, bezoekers van de Meevaart, buurtbewoners

Zaterdag 22 juni

11.00 – 17.00 uur

Kunstbazaar

Volg tijdens de kunstbazaar een workshop groenten en fruit presenteren.

Voor: buurtbewoners en andere geïnteresseerden

12.30 – 14.00 uur

MONEY CAR + samen koken

Ben jij voorbereid op jouw toekomst als het gaat om gezond leven? Ontdek het tijdens dit spel en geniet van lekkere hapjes die je samen hebt gemaakt.

Aanmelden via monique.opeigenwijze@gmail.com

Voor: kinderen tussen de 8 en 14 jaar

15.00 – 18.00 uur

Buurtsalon voor vrouwen

Onderga een heerlijke schoonheidsbehandeling, geniet van lekkere hapjes en deel informatie over gezond eten, drinken en opvoeden.

Voor de schoonheidsbehandelingen wordt een bijdrage gevraagd.

Voor: vrouwen



de meevaart
Balistraat 48 A

Gezond de zomer in!

Dinsdag 25 juni

09.00 – 14.00 uur

Workshop 'Zomers Ontbijt'

Samen een ontbijt maken en proeven en informatie uitwisselen over eten en drinken en opvoeden

Aanmelden via badria1996@hotmail.com

Voor: vrouwen

16.00 – 18.00 uur

Wijkkunde

Heb je een idee of activiteit rond gezonde voeding en heb je hulp nodig? Wijkkunde brengt kennis en kunde uit de wijk bij elkaar om jou te helpen.

Aanmelden via wijkkunde@indischebuurtbalie.nl

Voor: buurtbewoners

Woensdag 26 juni

10.00 – 12.00 uur

Sportieve wandeling

Loop je mee van de Meevaart naar het Flevopark? Daar wacht een hapje en een drankje

Aanmelden via monique.opeigenwijze@gmail.com

Voor: vrouwen

11.00 – 13.00 uur

Inloop Superspreekuur

Loop gezellig langs voor meer informatie over voeding en opvoeden.

Voor: buurtbewoners

15.00 – 17.00 uur

Wat eet een speelster van het dames 1 team van AJAX?

Wil jij weten wat een topsporter eet? Soraya Verhoeve, speelster bij het 1e damesteam van AJAX vertelt het je.

Aanmelden via monique.opeigenwijze@gmail.com

Voor: kinderen tussen de 6 en 14 jaar

Donderdag 27 juni

09.00 – 14.00 uur

Kookworkshop

Samen traktaties maken en informatie delen over voeding

Aanmelden via monique.opeigenwijze@gmail.com

Voor: vrouwen

Buurtrestaurant

Deze week (behalve op zondag) kun je elke dag vanaf 18.00 uur genieten van een heerlijke maaltijd in het Buurtrestaurant.

Voor €5,50 krijg je een voorgerecht en hoofdgerecht uit de wereldkeuken.

De buurtkoks zijn buurtbewoners die koken met liefde en aandacht en gebruik maken van de kruiden en specerijen uit diverse streken.

Schuif je aan bij de gezellige tafels van het Buurtrestaurant?

Aanmelden kan via de Meevaart.



Weekmenu

Vrijdag 21 juni

Fatiha's couscoussalade met gedroogd fruit, noten, courgette en komkommer.

Zaterdag 22 juni

Badia's Bulghur kip met heerlijke groenten.

Maandag 24 juni

Life & Style's Kiptagine met verschillende groenten

Dinsdag 25 juni

Abir's Irakese Birjani met wortel

Woensdag 26 juni

Mehran's Iraanse stoof met spinazie

Donderdag 27 juni

Aziza & Samer's luchtige kaasomelet met witte koolsalade

Deze week wordt mogelijk gemaakt door:

Gemeente Amsterdam; Zo Blijven Wij Gezond in Oost; medewerkers, vrijwilligers en studenten van De Meevaart in het bijzonder de buurtkoks van het Buurtrestaurant en de Catering; Gezonde Ambassadeurs van de Indische Buurt; Soraya Verhoeve; MON€YCar; Fonds voor Oost; Indische BuurtBalie.