

CORSO

 cordaan

juni 2022

  **KOKEN EN BAKKEN**  



Citroencakejes bakken

Gezellig samen eten

Recepten

2

Colofon

CORSO biedt een schat aan informatie over Cordaan. Het blad is bestemd voor Amsterdammers met een verstandelijke beperking.

Corso

Nummer 2
Juni 2022

Redactie

Petra Borst, Pim Koppel, Judith Luyckx, Marije Matzinger
Gastredacteur: Mireille Buree

Drukker

DRDV Media Services

Basis vormgeving

www.NLXL.com

Lay out

Forma Concreta

Aan dit nummer werkten mee

Jeanne Arts, Jara Blokzijl (vakantie doeboekje),
Pauline Blom, Chandra Evenwel, Minki Gyles,
Anjo Hoekstra, Marianne Smoorenburg, Cigdem Yildiz

Pictogrammen

Stichting VIPS, Amsterdam

Redactieadres

Cordaan
t.a.v. Redactie Corso
Postbus 1103
1000 BC Amsterdam
De Ruijterkade 7
1013 AA Amsterdam



Telefoon
020 43 56 300



E-mail
corso@cordaan.nl



Website
www.cordaan.nl



Facebook
www.facebook.com/cordaan

Aan- of afmelden van de Corso

Wil je de Corso ook ontvangen?
Of wil je de Corso niet meer ontvangen?
Mail dan je gegevens met je vraag naar
corso@cordaan.nl.

INHOUD



Citroencakejes bakken 4

Voorwoord

Ik hou van koken en bakken.
Je kunt dan lekkere dingen maken en eten.
Van niets kun je iets maken.
Ik ben bezig met een cursus 'Dit is fit' via Prisma.
Daar leer je wat gezond en minder gezond eten is.

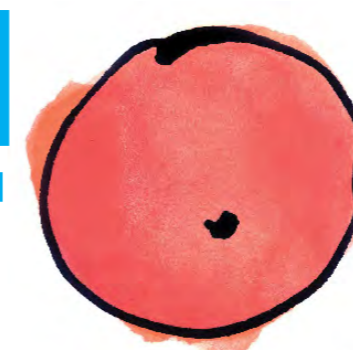
Ik heb heel veel dingen die ik lekker vind,
van allerlei landen.
Ik ben gewoon een lekkerbek haha.
Ouderwetse rijstebrij heb ik al heel lang niet meer gegeten.
Dat lijkt me wel weer lekker. Dat is een dessert.
Ik bak zelf wel een taart of cake.
Aan Clafoutis zit ik steeds te denken.
Ik denk dat het moeilijk is.
Maar eigenlijk lijkt het ook wel makkelijk.
Dan doe je de vruchten in het deeg.
Het is een klassiek dessert.
Maar je kunt het ook als gebak eten.

Ik werk al behoorlijk lang bij Eetcafé Van de Kook.
Het koken en de gezelligheid vind ik heel erg leuk.



Hierover kun je meer lezen bij
In de stad Amsterdam!
Een van de gerechten die ik wel
maak is rucola stampot met
geitenkaas.
Die vind ik ook heel lekker.
Het recept vind je bij de reportage!

Mireille Buree



Buurt Buik

Weetje 6

Gezellig samen eten met
buurtgenoten voor weinig
geld.



In de stad Amsterdam 7

Lekker eten bij
Eetcafé Van de Kook.



Pret 8

BBQ met groenten – lekker
en gezond.



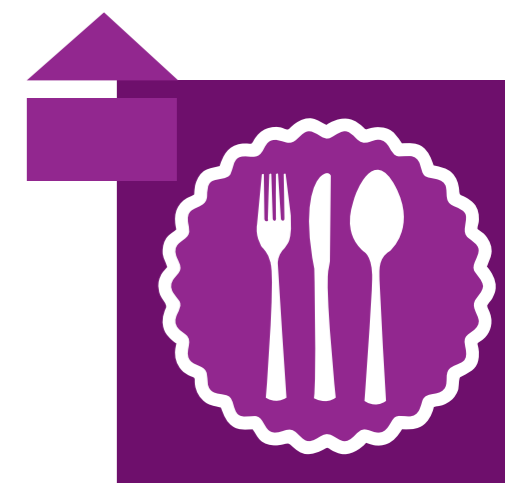
Mijn vrije tijd 9

De lekkere kippetjes van
Mala Soemai.



Contact 10

Miles en Furkan zoeken
contact.



Clëntenraad 11

Goed en lekker eten is
belangrijk.



Reportage 12

Recepten.



Dit is mijn werk 14

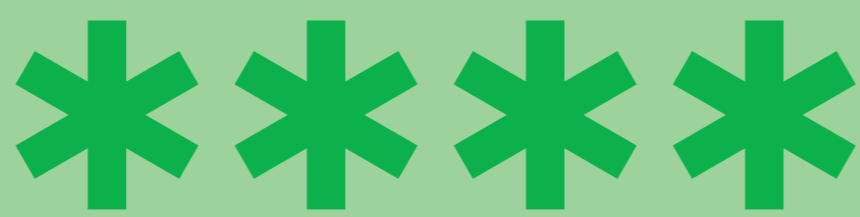
Horeca en catering De Gerrie.



Agenda 16

Mini Milkshake Festival en
Bingo bij Centrum Kijkduin.

DE VOLGENDE CORSO KOMT EIND SEPTEMBER 2022!
Wil je ook in de Corso komen?
Stuur dan een mailtje naar corso@cordaan.nl



CITROENCAKEJES BAKKEN

Saifa en Owen werken bij Boerderij Klarenbeek.
Altijd in de keuken.
Want bakken vinden ze het allerleukst.
Omdat het ook hun hobby is.

Soms maken ze koek, soms taart, soms cake.
Dat verkopen ze in de winkel van de boerderij.
Vandaag maken Saifa en Owen citroencakejes.

Voordat ze beginnen: handschoenen aan!



STAP 4:
Het beslag maken.

Kluts de boter, suiker en eieren.
Het beslag moet luchtig zijn.
Dan worden de cakejes het lekkerst.



STAP 5:
Bloem afwegen en klutsen met
het beslag.



STAP 6:
Het beslag gaat in de vormpjes.
Nu kan het de oven in.



STAP 1:
Ingrediënten pakken.
Zet alles klaar voor je begint.

Owen leest de ingrediënten voor.
En Saifa pakt het.



STAP 2:
Boter en suiker afwegen.

Owen doet dit super nauwkeurig.
Het klopt precies.



STAP 3:
Citroen raspen.

Saifa raspt de schil van citroen.
Goed kijken en de citroen draaien.
Totdat het geel weg is.
En de citroen helemaal wit is.



STAP 7:
Even wachten en na 25 minuten
zijn de cakejes klaar!
Als de cakejes afgekoeld zijn gaat er
citroen glazuur overheen.



STAP 8:
Troep opruimen!
Want poetsen hoort er ook bij.

Ook zin in cakejes gekregen?
Kom eens langs bij
Boerderij Klarenbeek!

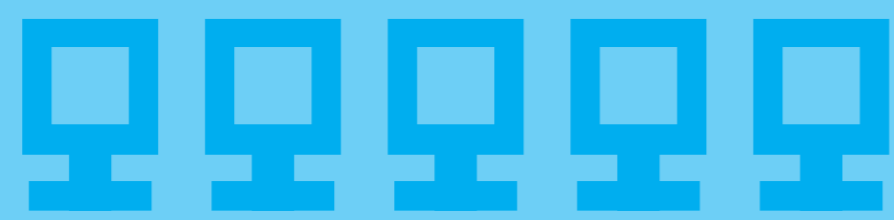
Of ga zelf aan het bakken!
Kijk op pagina 13 van deze Corso
voor het recept.

BOERDERIJ KLARENBEEK

Adres: Ouderkerkdijk 225, Amsterdam
Open op: Dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag.
Van 10.00 tot 14.30 uur

PRIJSLIJST

Cakejes: 1 euro per stuk
Koffie: 2 euro
Thee: 1,75 euro
Er is ook limonade.



GEZELLIG SAMEN ETEN

Gezellig samen eten met buurtgenoten voor weinig geld.
Sommige mensen houden van koken, anderen niet.
De een houdt van alleen eten, de ander eet liever samen.
Wil je graag samen eten maar heb je niet veel geld?
In Amsterdam kun je op deze plekken eten voor een prikkie.
Gezellig samen met mensen uit jouw buurt.



Resto Van Harte

Ken je Resto Van Harte al?
Er zijn zes Resto's in Amsterdam.

In Noord, Nieuw West, twee in Oost en twee in Zuidoost.
Je eet er voor € 7,- een heerlijke driegangenmaaltijd.
Vegetarisch en halal is mogelijk.
Je moet dat wel doorgeven.
Heb je een Stadspas? Dan betaal je € 4,-!
Iedere Resto is 1 of 2x per week open.



Reserveren kan via deze website:
<https://www.restovanharte.nl/kom-eten#amsterdam>

Buurtkeuken Reigersbos

Soestdijkstraat 4
Iedere maandag, woensdag en zaterdag kun je hier een gezonde maaltijd ophalen of mee-eten.
Een maaltijd kost € 4,-, een toetje vanaf € 1,- extra.
In de huiskamer is tijd om samen te chillen, te zingen, een spelletje doen of een andere activiteit.
Stuur een app naar: 06 381 408 39.

Centrum Kijkduin

Kijkduinstraat 17 Bos & Lommer
Loop eens binnen bij Centrum Kijkduin!
Iedere dag is er lunch om 12.30 uur.
Soep is 60 cent.
Een broodje € 1,50.
Op woensdag en vrijdag kun je om 18.00 uur dineren.
Een maaltijd kost € 3,- Met toetje € 4,-.
Aanmelden is verplicht!
Bel: 020 - 420 77 44.



BuurtBuik

De Buurtbuik

BuurtBuik is voor iedereen!
Wil je graag samen eten met anderen?
En wil je graag burens ontmoeten?

Proef dan de kookkunsten van de vrijwilligers van de Buurtbuik.
Zij maken iedere week een gratis gezonde maaltijd voor buurtgenoten.



Hier vind je de Buurtbuiken:
<https://buurtbuik.nl/kom-eten/>

- **Centrum** – Elandsgracht, iedere zaterdagmiddag 3 gangen mee-eten
- **Noord** – Van der Pek, afhalen op dinsdag
- **Oost** – Elthetokerk, iedere maandag afhalen
- **Nieuw West** – Aalbersestraat, iedere zondagmiddag lekkere soep afhalen
- **Oud-Zuid** – Huize Lydia, Roelof Hartplein, afhalen zaterdagmiddag
- **West** – Buurtcentrum De Horizon, Hembrugweg, lunch zaterdagmiddag mee-eten
- **Zuidoost** – United, elke woensdagavond, nu afhalen

Meer tips

Zoek op Facebook naar:
Foor-el-Qaar en Eetclub Erasmus in West.



IN DE STAD AMSTERDAM

MET MIREILLE BUREE

Mireille Buree; wie kent haar niet?

Ze is een bekend gezicht van de Cordaan cliëntenraad.

Daarnaast werkt ze al meer dan 20 jaar(!) in het Amsterdamse Eetcafé Van de Kook. Van afwassen tot bedienen en van koken tot bakken.

Mireille kan en doet het allemaal!

Je vindt Eetcafé Van de Kook in de Amsterdamse Pijp. In dit bijzondere restaurant werken mensen met een verstandelijke beperking. Ze krijgen begeleiding van vrijwilligers. Voor € 12,50 krijg je hier een lekker en gezond 3 gangen diner. Je kunt kiezen uit vlees of vegetarisch. En met een beetje geluk word je bediend door de vriendelijke Mireille!

Mireille: Ik werk al meer dan 20 jaar in dit gezellige eetcafé.

Ik ben ooit begonnen in de Sarphatistraat. We zijn inmiddels al meerdere keren verhuisd. Het langste waren we in de Lutmastraat. De mooiste herinneringen heb ik aan de locatie vlakbij dierentuin Artis. Het was er zo klein en ouderwets. Maar daardoor ook heerlijk knus en gezellig! In het midden van het restaurant stond een potkachel. We kookten er nog met gasflessen. En voor de afwas gebruikten we een boiler van 5 liter. We zitten nu al een aantal jaar in de Oranjekerk. Dat ligt aan de 2e van der Helststraat 1-2. Hier is alles groter en nieuwer.

Ik ben een all-round-medewerker. Dat betekent dat ik alles doe. Van afwassen tot serveren en van bakken tot koken. Het is hard werken, maar dat doe ik graag! We hebben een leuk team. In ons restaurant kunnen ongeveer 40 mensen eten. Het leuke is dat we ook vaste gasten hebben. Dat is een heel goed teken! Want als mensen het lekker vinden komen ze graag terug.



Ik ben zelf een makkelijke eter. Dat komt denk ik ook omdat mijn ouders in de horeca gewerkt hebben. Ze hadden een eigen restaurant. Ik vind bijna alles lekker. Behalve zuurkool, venkel, lever en frikandel. Dat eet ik liever niet.

Ook zin in een lekkere, gezonde hap van Eetcafé Van de Kook?

Reserveer dan snel een tafeltje via de website <https://www.eetcafevandekook.nl/reserveren/>
Let op: het restaurant is alleen op vrijdag geopend van 18.00 uur tot 21.00 uur.



BBQ MET GROENTEN

BBQ MET GROENTEN: LEKKER EN GEZOND!

In de zomer zijn de dagen lang en de avonden zwoel. Je hoort de vogeltjes en muziek in de verte. Waarom niet buiten eten in het park? Of in de tuin of aan het water? Een kleine wegwerp barbecue is dan een superleuk idee. Je kunt allemaal soorten vlees op de barbecue leggen. Maar ken je ook deze lekkere groenterecepten?

Super veggiespiesen

- Rijg blokjes zoete aardappel, courgette, ananas, paprika, mais, ui en avocado aan metalen spiesen. Om en om. Tot deze vol zitten.
- Druk de groenten stevig aan. Zodat ze er niet snel afvallen.
- Bestrijk elke spies met 1 eetlepel olie en zout, chili of paprikapoeder.
- Leg de spiesen op de barbecue en draai regelmatig.
- Na ongeveer 20 minuten zijn de groenten mooi gekleurd en gaar.

Gepofte aardappel van de BBQ

- Was de aardappelen schoon. Wrijf in met een beetje olie en zout. Prik wat gaatjes met een vork.
- Wikkel de aardappelen in een dubbele laag aluminiumfolie.
- Leg ze in de gloeiende kolen van de barbecue. Keer ze regelmatig om.
- Prik na 30 minuten met je vork in de aardappel. Gaat dit makkelijk? Dan zijn je aardappels klaar. Lukt het niet? Laat dan nog 5 of 10 minuten liggen.
- Eet de aardappel zo uit het folie. Lekker met BBQ-saus of knoflooksaus.

Tip: gepofte zoete aardappel (bataat) is ook heel erg lekker!

Geroosterde maiskolf

- Verwijder bladeren en draden van de maiskolven als die eraan zitten.
- Leg de maiskolven met een klontje boter en wat zout in het midden van een dubbel stuk aluminiumfolie.
- Vouw het folie rond de kolven en draai de uiteinden dicht.
- Rooster de pakketjes 20-25 minuten op de barbecue. Keer af en toe om.



Groente pakketjes

- Snijd een paprika in stukjes. Snijd een bakje champignons en kleine tomaatjes doormidden.
- Pak twee vellen aluminiumfolie. Leg daar de gesneden groenten op.
- Bestrooi met peper en zout, een klontje roomboter en takjes rozemarijn.
- Vouw de pakketjes dicht. Leg het voor 20 minuten op de barbecue. Totdat de groenten gaar zijn.

Portobello steak

- Bestrijk 4 portobello's (of andere grote paddenstoelen) met olie en bestrooi met peper en eventueel zout.
- Gril de portobellosteaks in 6 minuten op het barbecuerooster.

Tip: houd je van geitenkaas of van blauwe kaas? Doe dit dan in de portobello.

Eet met de heerlijke frisse meloenensalade van pagina 7 uit het vakantieboekje!

Heb je meloen over? Ook schijven meloen van de barbecue zijn heel lekker! In een paar minuten zijn ze klaar.



MIJN VRIJE TIJD

DE LEKKERE KIPPETJES VAN MALA

Dit is Mala Soemai. Haar favoriete hobby is koken. Ze vindt het heerlijk om in de keuken te staan. Vooral als er veel visite is. Thuis en in De Salon. Haar grote specialiteit? Kippenvleugels!

Mala: Ik was 9 jaar oud. Toen stond ik al met mijn moeder in de keuken. Samen met mijn zussen. Door goed te kijken, leerde ik koken.

Anderen mensen laten genieten van lekker eten. Dat vind ik het leukste! Zoals laatst met mijn zus. Zij moest geopereerd worden. Ik heb toen lekker voor haar gekookt. Daar was ze heel blij mee! Ze zei: "Jij kookt echt heel erg lekker Mala!" Dat vond ik zo leuk om te horen. Fijn om mijn zus blij te maken met lekker eten.

Ik kook ook graag voor mijn kinderen en kleinkinderen. Ze mogen dan zelf bepalen wat we eten. Dan maak ik er een feestmaal van. Roti, nasi, bami of kip: ik kan het allemaal. En ik vind alles lekker. Als er maar smaak aan zit.

Wij hadden vroeger niet zo veel geld thuis. Dus je moest eten wat er op je bord lag. Ik ben niet zo moeilijk met eten. In de keuken werk ik het liefst alleen. Ik houd niet van drukte om me heen. Zeker niet als ik mij moet concentreren op het eten.

Mijn tip voor mensen die ook willen leren koken? Kijk eens mee bij een andere kok. Daar kan je heel veel van leren. En zorg ervoor dat het eten schoon is! Je wilt toch geen kip met haren op je bord?!

Kijk op pagina 12 voor het recept van Mala's kippenvleugels.





IK ZOEK CONTACT



Mijn naam is Miles en ik ben 31 jaar oud.
 Je vraagt je af wie ik ben?
 Dan wil ik jou graag iets vertellen over mij.
 Ik ben spontaan, vrolijk en spraakzaam.
 En ik ben een mix tussen Nederlands en Surinaams.
 Familie is voor mij heel belangrijk.
 Ik ben erg gesteld op mijn ouders.
 Zoals je op de foto hebt kunt zien ben ik sportief.
 Ik sport vaak en veel.
 Verder hou ik van spelletjes doen.
 Zoals monopoly, schaken en puzzelen.
 En ik hou van AJAX.
 Ik hou ervan om iemand die ik liefheb te verwennen.
 Naar die speciale dame ben ik op zoek.
 Vandaar deze oproep.
 Ik ben op zoek naar iemand die eerlijk en zelfstandig is.
 Een dame die tussen de 20 en 40 jaar oud is.
 Ik vind het niet erg iemand te ontmoeten met een lichte verstandelijke beperking.
 Wel vind ik het wat lastiger als er een groot verschil is in niveau.
 Voel jij je aangesproken?
 Reageer vooral en hopelijk tot snel!



Mijn naam is Furkan.
 En ik ben 25 jaar oud.
 Ik werk bij de Makro.
 Sinds oktober 2021 woon ik op de Walmolen
 in Amsterdam Noord.

Ik ben op zoek naar vriendschap.
 Of een eventuele relatie.
 Ik val op mannen.
 Maar ik vind vriendschappen met dames ook erg gezellig!
 Ik vind het leuk om te winkelen en om te wandelen.
 Vind jij dit ook leuk?
 En ben jij tussen de 20 en 30 jaar oud?
 Laat het mij dan weten!

vrienden



Wil je reageren op de advertentie van Miles of Furkan?
 Stuur je brief naar: Cordaan

T.a.v. Redactie Corso
 Postbus 1103
 1000 BC Amsterdam
 Of mail naar: corso@cordaan.nl

Wij zorgen dat je brief bij hen terecht komt.

CLIËNTENRAAD VGZ

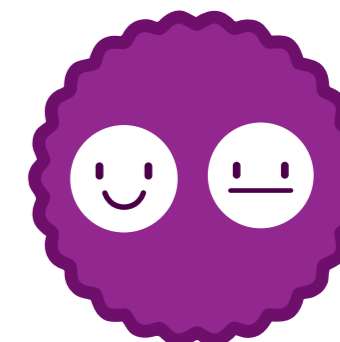
Het thema van deze Corso is koken en bakken.
 Goed en lekker eten is belangrijk voor iedereen.
 De Raad vindt het belangrijk dat dit goed geregeld is
 binnen Cordaan.
 Voor mensen die zelf koken.
 Maar ook voor mensen die op de groep de maaltijd
 krijgen.
 De Raad merkt dat het nu lastiger is om uit te komen
 met het geld.
 Met de boodschappen om eten te kopen.
 De Raad kijkt of ze hier iets in kunnen doen.
 Voor de bewoners van Cordaan.

Hoe vind jij het eten bij jou op de woning?

De Raad is heel benieuwd of de bewoners blij zijn
 met het eten.
 Ook wil de Raad het graag weten als je niet blij bent.
 Bespreek het met de Lokale Cliëntenraad.

Kom je er niet uit?
 Dan kun je terecht bij de Centrale Cliëntenraad.

Stuur een mail naar de voorzitter Perez Dalloe
 via pdalloe@cordaan.nl
 Je begeleider kan je hierbij helpen.



**HEB JE EEN VRAAG VOOR DE COACHES ERNA, JEANNE, MINKI OF JOSINTA?
 IS ER EEN ONDERWERP WAAR JE GRAAG OVER WILT PRATEN?**

MAIL OF BEL:

Erna Ammeraal
 eammeraal@cordaan.nl of tel. 06 507 45 012

Jeanne Arts
 jarts@cordaan.nl of tel. 06 507 45 049

Minki Gyles
 mgyles@cordaan.nl of tel. 06 189 06 829

Josinta Sarkol
 jsarkol@cordaan.nl of tel. 06 343 46 340





RECEPTEN

Heb je al zin om zelf te koken of bakken?
Of gewoon heel veel trek gekregen van deze Corso?
Met deze lekkere recepten staat er snel wat op tafel!

RUCOLA STAMPOT MET GEITENKAAS VAN MIREILLE

Een recept van Eetcafé Van de Kook

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 1 kilo aardappelen
- 4 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels crème fraîche
- 250 gram rucola
- 2 bosuien
- 1/2 paprika
- 300 gram geitenkaas
- Zwarte peper en zout

Zo maak je het:

- Was de rucola, de bosuien en de paprika.
- Snij de bosuien in ringen.
- Snij de paprika in dunne reepjes (zonder de zaadjes).
- Schil de aardappelen.

- Kook de aardappelen in een ruime pan met water.
- Stamp de aardappelen tot een puree.
- Voeg de olijfolie en de crème fraîche toe.
- Schep de geitenkaas door de puree.
- Verwarm de puree tot de geitenkaas gesmolten is.
- Breng op smaak met zwarte peper en zout.
- Voeg de rauwe rucola en de bosuien toe aan de aardappelpuree.
- Voeg als laatste een paar reepjes paprika toe.

TIP: Lekker met een gehaktbal met mosterd of Merquez worstje.

Je kunt de geitenkaas ook vervangen door Feta.



KIPPENVLEUGELS VAN MALA

Lekker als bijgerecht

Voor 8-10 personen

Ingrediënten:

- 2 Kilo kippenvleugels
- Knoflookpoeder
- Paprikapoeder
- Zwarte en witte peper
- Aromat
- Zout
- Black soy saus

Zo maak je het:

- Was de kip met azijn.
- Wrijf de kip naar smaak in met de kruiden.
- Laat een nacht intrekken in de koelkast.
- Verwarm de oven op 200 graden Celsius.
- Bak ongeveer 30 minuten op de bakplaat.



TOMATENGROENTESOEP VAN PRISCILLA

Een recept van De Buren en Bijzonder Amsterdams

Voor 10 personen

Ingrediënten:

- 350 gram gesneden uien
- 1 teen knoflook geperst
- 3 cm gember fijngesneden
- 1 eetlepel rode curry pasta
- 2 eetlepels vadouvan kruiden
- 1 courgette in stukjes
- 12 tomaten in stukjes
- 4 grote stengels bleekselderij in stukjes
- 2 blikken tomaatblokjes
- 6 bouillonblokjes
- Ongeveer 2 liter water
- 1 pakje kokosmelk van 250 ml
- Een bosje koriander

Zo maak je het:

- Doe een scheut zonnebloemolie in een grote soeppan.
- Bak de uien, knoflook, gember, rode curry en vadouvan kruiden. Op laag vuur. Ongeveer 5 minuten.
- Doe alle groente erbij samen met de blikken tomaatblokjes.
- Voeg de bouillonblokjes en het water toe. Breng het aan de kook. Laat op een lage temperatuur een uurtje pruttelen.
- Blend alles met de staafmixer. Als de soep nog te dik is kan je wat water toevoegen.
- Roer er de kokosmelk doorheen.
- Serveer met wat blaadjes koriander.



CITROENCAKEJES VAN SAIFA EN OWEN

Een recept van Boerderij Klarenbeek

Voor 12 cakejes

Ingrediënten:

- 125 gram boter
- 175 gram fijne kristalsuiker
- 2 grote eieren
- geraspte schil van 1 citroen
- 175 gram zelfrijzend bakmeel
- snufje zout
- 4 eetlepels melk
- 4 eetlepels sap van citroen
- 100 gram poedersuiker

Zo maak je het:

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe papieren vormpjes in de bakvorm.
- Roer de boter en de suiker. Tot het romig en luchtig is.
- Klop de eieren en de citroenrasp erdoor.
- Doe nu de bloem en het zout erbij. Roer er goed doorheen.
- Voeg de melk toe. Roer opnieuw.
- Schep het beslag in de vormpjes. Zet in de oven. Dit duurt 20 minuten.
- Maak de siroop. Verhit op laag vuur citroensap en poedersuiker. Tot de suiker is opgelost.
- Na 20 minuten kijk je of de cakejes gaar zijn. Prik met een satéprikker een gaatje in een cakeje. Komt de satéprikker er schoon uit? Dan zijn de cakejes klaar.
- Haal uit de oven. Prik in alle cakejes een heleboel gaatjes.
- Giet de siroop over de cakejes.
- Laat de cakejes goed afkoelen. En klaar!



DE GERRIE

De Gerrie is een horeca en catering groep van De Buren.
Op de Gerrie Knetemannlaan.
Hier werkt een enthousiaste groep van ongeveer 15 collega's.
Zij maken elke dag 30 maaltijden klaar.
Die zijn voor bewoners van de Gerrie Knetemannlaan zelf,
maar ook voor bewoners van het Ketelhuisplein.
Daarnaast maken ze lunch voor de medewerkers van kantoor.
En voor de groepen Licht Industrieel West-End en Atelier West.
De groep werkt ook samen met Social Hero Network.
Waarvoor ze tosti's maken en eten voorbereiden voor de dinershows.
En ze doen nog veel meer..
Hülia, Filiz en Chantal vertellen over hun werk bij De Gerrie.

Hülia - 33 jaar

We beginnen hier om 9.00 uur
Samen maken we tosti's.
En ik schil de aardappelen.
Soms werk ik in de kantine.
Om de vloer te vegen.
En de tafels schoon te maken.
Of theedoeken en t-shirts opvouwen.

De kopjes zet ik klaar voor de theegroep.
En koffie en thee maken doe ik graag.
Ik help ook de mensen bij de kassa.
Met de buschauffeur gaan we het eten wegbrengen.

De tafels doen vind ik heel leuk.
Want ik wil graag lopen.
Mijn moeder kookt heel lekkere Turkse pizza!

Filiz - 33 jaar

Samen met Hülia gooi ik de zakken met vuil weg.
Ik help met afwassen.
En ik snij groente in de keuken.
Eerst mijn handen wassen.
Dan doen we handschoenen aan.
En gaan we tosti's maken.

Na de pauze ga ik altijd even sporten.
Daarna kom ik weer terug.
En werk ik tot half 3.
Op de vrijdagen neem ik geen brood mee.
Dan krijg ik hier een broodje gezond.
Het lekkerst vind ik een cappuccino drinken!

Chantal - 23 jaar

Ik werk hier al 5 jaar.
In het begin moest ik wel wennen.
Aan het werken met collega's.

Ik doe de koksopleiding in Amsterdam.
Binnenkort heb ik examen en dan ben ik klaar.
Bij de opleiding heb ik geleerd driegangsmenu's te maken.
Hoe ik in de keuken moet staan.
Netjes werken.
En hoe alles moet worden schoongemaakt.
Hygiëne is heel belangrijk.

Thuis heb ik veel geoefend met koken.
Hier heb ik geleerd minder onzeker te zijn.
En om iets meer voor mezelf op te komen.
Ook om wat meer contact te maken met anderen.
Zelf problemen oplossen heb ik ook geleerd.
Bijvoorbeeld als ik even niet meer wist hoe het verder moest.

Het leukst vind ik hier om te bakken.
Zoals de brownies, de appeltaarten en de chocolate chip cookies!



HÜLIA SCHILT DE AARDAPPELS VOOR DE MAALTIJDEN



HÜLIA HEEFT VEEL PLEZIER IN DE KEUKEN



ALTIJD EERST GOED JE HANDEN WASSEN ZEGT FILIZ



FILIZ SNIJDT DE CHAMPIGNONS KLEIN



CHANTAL SCHILT DE APPELS VOOR DE APPELTAART



DE BUREN AAN DE GERRIE KNETEMANNLAAN

AGENDA

MINI MILKSHAKE FESTIVAL

Na 2 jaar kunnen we weer!
Kom naar Mini Milkshake.
Vier dat je mag zijn wie je bent.
En houden van wie je wilt.
Een middag vol muziek en dansers.
En lekker eten en drinken.
Leuk nieuwtje: The DragSyndrome uit London
komen optreden.

WANNEER: Vrijdag 29 juli
TIJD: van 15.00 – 18.30 uur.
WAAR: Klönneplein 6, Amsterdam. In Westerpark.
KOSTEN: € 7.50

ONLINE KAART VERKOOP

Een kaartje kun je alleen online kopen.
Koop hier je kaartje:

<https://shop.paylogic.com/491bc02f50184cbbb4408ccfa3df4962/>



Of scan de QR-code met je telefoon.



BINGO BIJ CENTRUM KIJKDUIN

Elke laatste vrijdag van de maand is er Bingo bij Centrum Kijkduin.
Georganiseerd door Stephan Jongen.
Er zijn bingoprijzen.
En live muziek met optredens.
Onder andere van Stephan zelf.
Opgeven hoeft niet, je kan gewoon komen.

WANNEER: Vrijdag 24 juni
TIJD: 19.00 - 21.00 uur
WAAR: Centrum Kijkduin, Kuikduinstraat 17, Amsterdam
KOSTEN: € 0,50 cent.



Kom alvast in de stemming voor een gezellig avondje uit.
Scan de QR code met je telefoon.
En bekijk de nieuwste singel van Stephan.
<https://www.youtube.com/watch?v=kKBc64MCp3Q>



PRISMA ACTIVITEITEN



Hou voor leuke activiteiten van Prisma de agenda goed in de gaten.
Kijk op: www.stichtingprisma.nl/agenda/