



Mijnzetellaan 6
6412 EN Heerlen
Tel: 045-5615490
Email: mcdeheksenketel@gmail.com
Website: www.mc-deheksenketel.nl

Inhoud:

1. Waarom digitale nieuwsbrief
2. Actueel nieuws
3. Letten op de kleintjes
4. Recepten
5. Aktie



Waarom digitale nieuwsbrief?

Omdat:

- ♣ We Actueel nieuws en ander nieuws willen brengen betreffende de mensen die te maken hebben met de heksenketel.
- ♣ Zo kunnen we misschien ingaan op wat mensen bezig houdt en belangrijk vinden .
- ♣ We kunnen mensen Interviewen die van belang zijn voor onze wijk , zodat wij inzicht krijgen in wat mensen voor onze wijk doen en betekenen.

De zomer-activiteiten.

Dit jaar zijn we begonnen met de zomeractiviteiten. Dit was in samenwerking Alcander ,Stichting Buurtbeheer en de Speeltuyn.

We hadden voor elk wat wils. (Wijnproeverij ,Bokrijik en de valkenier om maar enkele voorbeelden te noemen)

Helaas was het dit jaar een beetje teleurstellend qua deelname

We hebben iedereen voldoende geïnformeerd , het heeft in de nieuwsweg gestaan in diverse bladen en nog weten mensen niet wat er te doen is.

Wel hebben bovenstaande organisaties besloten om hier mee door te gaan en wij hopen dat volgend jaar de boekjes niet in de prullenmand belanden maar gelezen worden, zodat iedereen weet wat we in de vakantie te bieden hebben.

Heeft U zelf nog suggesties hiervoor , horen we dit graag van jullie.



Budgetteren:

Budgetteren wat is dit eigenlijk?

Veel mensen vinden het moeilijk.....

Budgetteer in de keuken:

We beginnen met ons aan te passen en te eten van het seizoen, dan is het voorradig, goedkoop en lekker van smaak met veel vitamine die we op dat moment nodig hebben, eten moet gezond zijn.

*Wat vele niet weten is dat veel dingen met wat creativiteit een stuk goedkoper kunnen, hierdoor blijft er dan iets over voor je reserve potje.

Veel interessante weetjes en tips kom je te weten door je aan te melden op de gratis Mijmeringen van Annemiek van Deursen. Klik op de link en ontvang ze 4 x per week

www.consuminderhuisparkstad.nl

Budgetteer in de keuken:

We beginnen met ons aan te passen en te eten van het seizoen, dan is het voorradig, goedkoop en lekker van smaak met veel vitamine die we op dat moment nodig hebben, eten moet gezond zijn.



Koop in de aanbieding 1.000 gram rundergehakt € 4,00

*

* **Pasta gerecht**

350 gr gehakt

500 gr pasta € 0,50

1 kg uien € 0,50

Streng knoflook € 0,70

2 blikjes gepelde tomaten € 0,80 of een kilo vers.

1 pakje Tomato Frito. € 0,70

Gedroogde Italiaanse kruiden.

Olie, peper, zout.

*Salade van sla of komkommer, tomaat, courgette.

Ook kunt u eens een kijkje nemen op onze nieuwe facebook pagina:

<https://www.facebook.com/pages/Mc-de-Heksenketel/247119558817026?fref=ts>

Wenst U zich voor deze nieuwsbrief af te melden klik hier:

<mailto:mcdeHeksenketel@gmail.com>



Vanaf nu hebben we de volgende actie:

Iedereen die aan een activiteit deelneemt en twee mensen meebrengt en op zijn minst twee maanden naar de Heksenketel blijven komen voor deze activiteit krijgt er iets voor terug. U krijgt van ons een gratis lunch aangeboden of u mag twee keer gratis aan de activiteit deelnemen.

We gaan voor het principe voor “Voor wat ,hoort wat “