

Heksenketel magazine

Datum nieuwsbrief

Jaargang 1 nummer 2



de Heksenketel

Inhoud

Budgetteren

Recept

Dag van de armoede

Advent

Jonge vrouwen/moeders

Teken/schilderles

Mijnzetellaan 6
6412 EN Heerlen
Tel: 045 – 5615490
Fax: 045 – 5615499
E-mail: mcdeheksenketel@gmail.com
Website: www.mc-deheksenketel.nl

de Heksenketel

facebook: www.facebook.com/pages/mc-de-Heksenketel/2471195588117026



Budgetteren wat is dit eigenlijk?

Veel mensen vinden het moeilijk.....
Belangrijk is dat je de inkomsten optelt, daarna
Tel je de vaste lasten bij elkaar op.
Dan trek je de vaste lasten van je inkomen af,
Wat dan overblijft heb je voor eten en andere
Dingen nodig.



In onze vorige nieuwsbrief hadden we een recept geplaatst met gehakt. Hiervan hebben we nog over. Nu ons volgende recept met het overgebleven gehakt.



Gehaktballen met Chinese Kool

320 gr gehakt, ui, ei, peper, zout, mosterd, paneermeel. Door elkaar mengen en 4 ballen rollen.

Even laten rusten anders vallen ze uit elkaar tijdens het bakken in olie of boter.

Chinese kool, in vieren overlangs onderaan zit een hard stukje, de rest is allemaal bruikbaar.

In repen snijden en goed wassen naar smaak 8-10 minuten koken. Ideaal voor kinderen. Een frisse salade

Van alle kleine beetjes die je nog hebt en klaar.

17 oktober DAG VAN DE ARMOEDE.



Elke jaar is er een internationale dag van verzet tegen de armoede.

Ook Heerlen doet hier aan mee in samenwerking met de vierde wereld.

Verschillende dames van de heksenketel zijn s' middags begonnen met een maaltijd voor te bereiden die

Door veel mensen met smaak werd genuttigd.

Deze drie gangen maaltijd werd bereid voor maar €2,50 pp.

Na de maaltijd hebben we genoten van een toneelstuk (de doemdenkers)

Opgevoerd door dak/en thuislozen.

Ze vertelden hun eigen verhaal en dit was geweldig.

Nu geven we jullie het recept van de maaltijd gemaakt voor €2,50:

Benodigheden:

Olie

Rode Thaise curry pasta (supermarkt of toko)

1 eetlepel voor vier personen

Kipfilet

Blikje kokosmelk of gewone melk

Wortels

Pompoen

Boontjes

Kool (Chinese)

Kipfilet bakken, currypasta erin, daarna kokosmelk, dan de groente en aardappels en citroensap.

De rest van de groente erbij en laten pruttelen.

Soep

Water met bouillonblokjes aan de kook brengen en aardappels, uien, bloemkool en prei toevoegen.

Toetje

Vers fruit - appels
-druiven
-banaan

Schep honing erbij + citroensap om verkleuren tegen te gaan.

Advent.

De donkere tijd van het jaar
Veelal de tijd van overdenkingen
Of althans het zoeken ernaar
Met veel of weinig bedenkingen



Iedere week het ontsteken
Van een nieuw licht
Met alle bezinning en verlossing
Op het kerstfeest gericht.

Jonge vrouwen/moedergroep

We zijn gestart met de jonge vrouwen/moedergroep waarvan de deelname nog erg beperkt is. Vandaar dat ik dit nogmaals onder de aandacht wil brengen voor een ieder die belangstelling heeft. Dit is een groep die eens in de week samen komt en vandaar uit activiteiten bedenkt die iedereen leuk vindt. Dit kan van alles zijn. Kinderen hoeft geen bezwaar te zijn. We hebben gratis oppas. Hier enkele activiteiten die inmiddels hebben plaatsgevonden zoals koekjes bakken, cupcakes maken en decoratie voor in huis. Hebt U leuke ideeën, kom en doe mee.

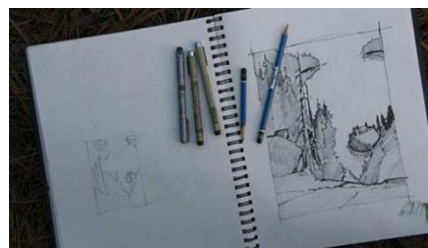


Aanmelden bij Desi
045-5615490

Teken/schilderles

We beginnen met teken /schilderles voor beginners en gevorderden. Iedereen werkt voor zichzelf maar kan hulp krijgen van een lerares. Gelieve eigen materiaal mee te nemen.

Aanmelden kan bij Cindy
Tel: 045-5615490



U kunt tot en met 26 nov. Uw adventskransen en kerststukjes bestellen bij ons.

Adventskransen kosten: klein 7.50 en groot 15.00 euro

Kerststukjes kosten: klein 5.00, middel 7.50 en groot 10.00 euro

Volgende nieuwsbrief komt i.V.M kerstvakantie op 15 februari 2015

Voor afmelden nieuwsbrief:

: mcdeheksenketel@gmail.com.....