

## Recept :

### Benodigdheden:

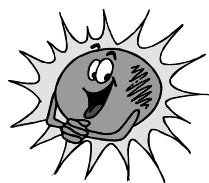
- 2 waterglazen droge rode linzen
- 2 uien
- 2 wortelen
- 2 liter water
- 2 magere vleesbouillonblokjes
- 2 aardappelen
- peper en zout



### Bereiding:

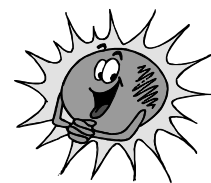
- Was de linzen 2 a 3 maal tot het water helder is.
- Reinig de uien en snij deze in stukken.
- Schil de wortelen en de aardappelen en snij ze in blokjes.
- Doe nu de groenten met de linzen in een grote kookpot.
- Voeg er koud water aan toe en de bouillonblokjes.
- Laat dit 20 minuten koken.
- Mix de soep en breng op smaak met peper en zout.

1 en 2 maart



# spaarlampenbeurs

Iedereen welkom!



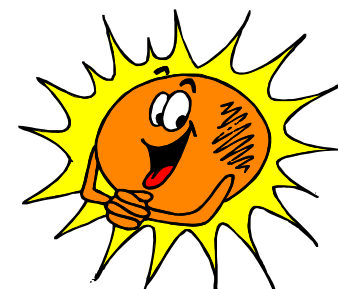
## Maar ook jij kan ons helpen:

We zijn nog steeds op zoek naar mensen uit de Bloemekenswijk die graag zouden mee helpen aan het project (z)onderstroom.

Heb je zelf een tip, een weetje of een ervaring, dan willen we dit graag weten.

Wie weet, misschien wordt dit wel vermeld in de volgende nieuwsbrief...

De adresgegevens zijn:  
Natasha Van hulle, Eline Schmidt en Anna Maria Rizello  
Samenlevingsopbouw Gent  
Dok Noord 7, 9000 Gent  
09/223 95 15 of 0473/76 36 80  
natasha.van.hulle@samenvlevingsopbouw.be  
eline.schmidt@samenvlevingsopbouw.be  
anna.maria.rizello@samenvlevingsopbouw.be



# Nieuwsbrief (z)onderstroom



Jaargang 3, nr 1

15/02/2007

## Voor de 8e keer komen we eraan!

Op dit moment is het voor ons heel druk omdat we van alles aan het voorbereiden zijn. Er staat immers heel wat te gebeuren. Als je wil weten wat allemaal lees dan zeker verder.

- Spaarlampenbeurs op 1 en 2 maart
- Ons team is versterkt!
- Maak een originele toechthond en win
- We plannen een waterforum op 20 maart
- Een aantal tips om water te besparen
- Recept



## Spaarlampenbeurs op 1 en 2 maart:

(z)onderstroom organiseert voor de 2e keer op rij een **spaarlampenbeurs**. Je kan er op dat moment spaarlampen kopen aan interessante prijzen en in verschillende maten en vormen.

### Maar er is meer:

- Je vindt er ook informatie over energie
- Welke premies er zijn?
- Wat is een budgetmeter en hoe werkt die?
- Waar kan ik terecht als ik vragen of problemen heb over energie en water?
- Welke diensten zijn er allemaal en hoe kan ik ze bereiken?
- Hoe kan ik weten waar ik recht op heb?
- Hoe kan ik weten welke leverancier voor mij de goedkoopste is en hoe kan ik veranderen?
- Wat als je problemen hebt?
- ...

Verder kan je er ook terecht voor een hapje en een drankje aan voordelig tarief. En iedereen krijgt een gratis attentie (zolang de voorraad strekt)

Wil je ook graag langskomen dan kan dit in het buurtcentrum van de bloemekenswijk, Frans Van Rihovelaan 119, 9000 Gent. En dit tussen 10 en 15u.

### **Ons team is versterkt!**

Inderdaad. Eline en ik hebben er een collega bij gekregen voor (z)onderstroom, namelijk Anna Maria.

Haar opdracht bestaat er in om zoveel mogelijk mensen uit de bloemekenswijk te bevragen rond energie en water. Op die manier kunnen we heel veel nuttige informatie verzamelen en krijgen we een beter zicht op bepaalde problemen die mensen rond energie en water hebben. Zoals:

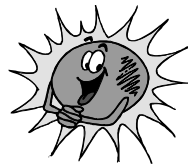
- Hoeveel van het inkomen gaat naar de kosten van energie?
- Op welke manier proberen mensen energie te besparen?
- Kennen mensen hun rechten?
- Waar gaan ze naartoe als ze vragen hebben?
- Welke diensten of organisaties kennen ze en maakt men er ook gebruik van?
- ...



Vanuit onze groep hebben we al een beeld maar hoe meer informatie we hebben, hoe zwaarder onze signalen wegen.

Mocht je in de wijk wonen en willen meewerken aan de bevraging dan neem je best contact op met Anne Maria zelf. Het telefoonnummer vindt je op de achterkant van deze nieuwsbrief.

Belangrijk om nog mee te geven is dat we op de vragenlijsten geen namen zetten. Alles wordt anoniem verwerkt.



### **We plannen een waterforum op 20 maart:**

Tot nu toe hebben we onze pijlen het meest gericht op gas en elektriciteit maar ook water zijn we nooit uit het oog verloren. Vanuit (z)onderstroom en het Gents Netwerk voor Sociale huurders komen dan ook meer en meer verhalen en bedenkingen dat de kans heel groot is dat veel mensen in de toekomst in de problemen geraken met hun waterfactuur.

En misschien hebben jullie het ondertussen ook al gelezen in de pers maar blijkbaar is ons waterverbruik vorig jaar voor het eerst in 5 jaar gedaald. Men vermoedt dat dit komt door de minder goede zomer, het effect van het regenwatergebruik en de

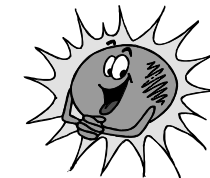
hogere prijs. Ook dit jaar gaan de prijzen voor een gemiddeld gezin terug stijgen met 50 euro. In vergelijking met 2006 betaalt een gezin dan voor zijn leidingwater 70 euro meer.

Nu al is het zo dat mensen die het financieel niet breed hebben niet voldoende of soms zelf geen maatregelen kunnen nemen om hun factuur te doen dalen. Als de prijzen dan ook nog verder stijgen zijn zij nog maar eens de dupe.

Daarom plannen we op 20 maart een waterforum. Op dat moment willen we in gesprek gaan met diensten en organisaties rond de problematiek van water en hoe we water in de toekomst betaalbaar kunnen houden. Zeker voor mensen die het

financieel niet breed hebben en ook geen centen overhebben om dingen in huis aan te passen.

We houden jullie hier zeker verder over op de hoogte!



### **Een aantal tips om water te besparen:**

- De grootste hoeveelheid van ons dagelijks watergebruik gaat door het toilet (9 liter per spoelbak, ongeveer 5 keer per dag). Kies dus voor een toilet met dubbele spoelknop. Maar je kan ook een volle fles in je spoelbak leggen.
- Gebruik bij het tanden poetsen een bekertje en laat de kraan niet onnodig lopen.
- Verzamel de vuile was tot een volle wasmachine. Zo gebruik je maar 1 keer de hoeveelheid water en wasmiddel. Hoe lager de temperatuur van het ingestelde programma, hoe lager ook het waterverbruik. Zo bespaar je 2 keer.
- Neem een douche in plaats van een bad. Een bad laten vollopen vraagt snel 100 tot 150 liter drinkwater. Daarmee kan je 3 keer douchen. En als je een spaardouchekop hebt tot 5 keer.
- Als je veel water moet laten lopen voordat je warm water hebt dan kan je dit best opvangen en gebruiken voor de planten. Ook regenwater is hiervoor bruikbaar.

### **Maak een originele toechthond en win!**

Je hebt er misschien zelf eentje of je hebt er ooit al eens eentje gezien bij iemand anders. Maar in elk geval als ik je zeg dat het meestal de vorm heeft van een wordt die aan de deur ligt om de tocht buiten te houden dan weet je zeker waarover ik het heb.

Welnu, vanuit (z)onderstroom willen we je uitnodigen om een leuke toechthond te maken of aan te kleden. Je mag zo creatief zijn als je zelf wil en kan.

Alle toechthonden verdienen zowiezo een plaatsje op onze spaarlampenbeurs waar ze zullen tentoongesteld worden. Een onafhankelijke jury zal op zaterdag 1 maart uit alle exemplaren de winnaars kiezen.

Ook de scholen uit de bloemekenswijk zullen eraan deelnemen en voor de klas die wint voorzien we eveneens een leuke prijs!

#### Wil je meedoen?

Toechthonden kan je binnenbrengen in het buurtcentrum van de bloemekenswijk of op Samenlevingsopbouw Gent en dit tot 28 februari.

Sfeerbeelden en de winnaars verdienen ook een plaatsje in onze volgende nieuwsbrief.