

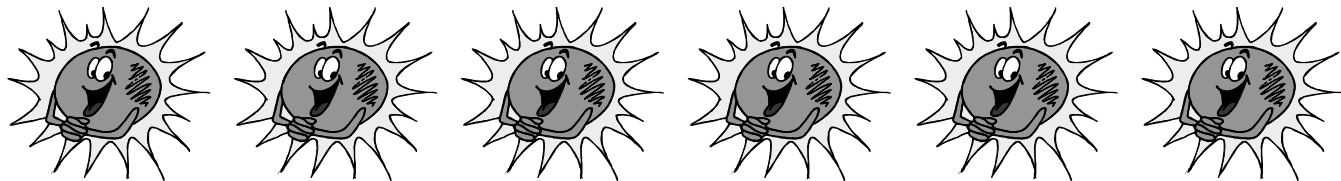
Recept : Macaroni salade (4 personen)

Benodigdheden:

- 1 pak macaroni (450g), 5 augurken, 100 g salami in stukjes, blikje mandarijntjes, 100 g kaas, 4 eieren, 2 tomaten ontpit en ontveld
- Voor de saus: 1 eetlepel olijfolie, 5 eetlepels mayonaise, 5 eetlepels yoghurt, peper en zout, 2 theelepels kerriepoeder, 1 theelepel mosterd.

Bereiding:

- Kook de macaroni en laat deze afkoelen.
- Kook de eieren en laat ze eveneens afkoelen.
- Snij de augurkjes, salami, kaas, eieren en tomaten in stukjes.
- Meng dit alles door de macaroni.
- Doe alle benodigdheden voor de saus bij elkaar en schep dit vlak voor het opdienen door de macaroni.



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...

Onze adresgegevens zijn:
Natasha Van hulle en Eline Schmidt
Samenlevingsopbouw Gent
Dok Noord 7, 9000 Gent
09/223 95 15 of 0473/76 36 80
natasha.van.hulle@samenlevingsopbouw.be
eline.schmidt@samenlevingsopbouw.be



Nieuwsbrief (z)onderstroom



Jaargang 3, nr 2

15/05/08

Voor de 9e keer komen we eraan!

Het is alweer een tijdje geleden dat jullie van ons iets gehoord hebben vandaar deze nieuwe nieuwsbrief.

Wat kan je verwachten?

- Nieuws vanuit de groep
- Premies
- Spaarlampenbeurs
- Energiescan
- Recept

Veel leesplezier!



Nieuws vanuit de groep:

Het is bijna niet te geloven maar de 2e groep zet de eindsprint in. Net als de eerste keer hebben we ook met deze groep een traject doorlopen van ongeveer 10 maanden waarbij we om de 2 weken bij elkaar komen.

Momenteel zijn we bezig met het laatste deel, namelijk: Wat zijn nu de problemen die mensen ervaren om energie te kunnen besparen? Dit gebruiken we als basis om daarna gezamenlijk op zoek te gaan naar oplossingen voor deze problemen.

Deze voorstellen worden dan meegegeven aan de betrokken diensten en organisaties zodat ze er verder mee aan de slag kunnen. Zodra dit alles uitgewerkt is brengen we jullie ook op de hoogte via deze nieuwsbrief.

Als beloning voor het vele werk gaan we met de groep ook nog op uitstap naar Earth Explorer waar men kan kennis maken met de 4 natuurelementen. En niet alleen wij gaan maar ook de klas die gewonnen heeft met de tochtthondenwedstrijd gaat mee.

'k Vraag het aan: Een premie

Wanneer je energiezuiniger wil zijn moet je soms enkele aanpassingen doen in je huis. Dit kunnen kleine aanpassingen zijn zoals een spaardouchekop, spaarlampen, radiatorfolie,... Maar soms zijn er grotere werken nodig zoals dubbel glas, dakisolatie,... Dit kost geld.

Om ons aan te sporen zowel kleine als grotere aanpassingen te doen, kunnen we beroep doen op premies. Dit wil zeggen dat een stukje van de aankoopprijs terugbetaald wordt door

Van wie kan je premies verwachten?

- van de netbeheerder (Eandis) vb spaarlampen, douchekop,...
- van de stad (Gent) of de provincie vb dakisolatie, gratis bouwadvies,...
- van de Vlaamse overheid (vb renovatiepremie)
- van de fiscus, via belastingsaftrek (vb dubbel glas)

Nuttige informatie kan je vinden via:

- www.premiezoeker.be
- Algemeen nummer van Eandis: 078/35 35 34
- Gent Info 09/210 10 10 of REGent: 09/218 75 90
- Provincie Oost Vlaanderen: 0800/94 808
- de Vlaamse infolijn op het gratis telefoonnr 1700 (bereikbaar van 9 tot 19u)

We lichten er één toe:

Een aantal voorbeelden van premies die je kan aanvragen bij Eandis:

- Spaardouchekop: 7 euro
- Spaarlampen: 2,5 euro per lamp
- Dakisolatie: 4 euro/m², als je het zelf plaatst 2 euro/m²
- Condensatietel op aardgas: 125 euro

Dit zijn maar enkele van de premies die Eandis geeft. Voor het volledige overzicht kan je kijken op de website www.eandis.be of je gaat naar het klantenkantoor van Eandis. Dit is gelegen in de St Pietersnieuwstraat 62, 9000 Gent.

Hoe vraag je een premie aan?

1. Lees aandachtig de algemene en de actievoorwaarden op de premieformulieren.
2. Vul het aanvraagformulier duidelijk en volledig in en onderteken het.
3. Laat, indien gevraagd, de geregistreerde aannemer het attest op de premieaanvraag invullen en ondertekenen.
4. Voeg een copie van de aankoopfactuur (geen kassaticket) bij de aanvraag met vermelding van de gegevens gevraagd in de actievoorwaarden.
5. Stuur dit alles naar Eandis REG-afdeling, Postbus 50, 9700 Oudenaarde.

Nog belangrijk:

- Premies worden uitbetaald door overschrijving op de rekening van de klant. En dit gebeurt tussen de 30 werkende dagen en ten laatste 6 maanden na de aanvraag.
- Ben je beschermende klant? Dan krijg je 20% extra korting.

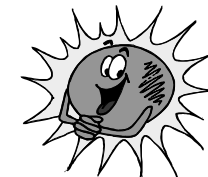
Onze spaarlampenbeurs was ook nu weer een groot succes want...

Net als vorig jaar zijn we erin geslaagd om heel wat mensen aan betaalbare spaarlampen te helpen. Als eindbalans zijn er iets minder mensen geweest dan het jaar ervoor maar we hebben in plaats van 100 nu 247 lampen verkocht. Elke bezoeker kreeg ook een gratis spaarlamp.

De standjes van de deelnemende diensten en organisaties werden druk bezocht en waren zeker een meerwaarde. Er was heel wat informatie te vinden en veel mensen kregen een antwoord op hun vraag. Om van dit alles te bekomen was er een cafetaria voorzien.

Langs deze weg willen we iedereen die met ons heeft meegewerkt bedanken voor hun inzet.

Ook hadden we op dat moment een wedstrijd om een zo origineel mogelijke toechthond te maken. 3 juryleden waaronder Schepen De Regge hebben uit alle deelnemers de origineelste en de meest functionele gekozen. Beide winnaars, 2 dames uit de wijk, kregen een energiebesparend pakket. Daarnaast was er ook een prijs voorzien voor de winnende klas van De Nieuwe Vaart. Zij gaan mee op uitstap.



Wil je ook een GRATIS energiescan?

Heb je **hoge facturen** voor gas, water en/of elektriciteit dan is het misschien interessant om een scan bij jou te laten uitvoeren.

Er komt dan iemand bij je thuis langs om samen met jou te kijken wat er allemaal kan veranderen om minder energie en water te verbruiken. Je krijgt enkele tips over hoe je kan besparen en er worden **onmiddellijk enkele energiebesparende maatregelen** toegepast. Bijvoorbeeld een gloeilamp wordt vervangen door een spaarlamp, er wordt radiatorfolie gekleefd, een spaardouchekop geïnstalleerd,... Dit alles tot een waarde van 30 euro!

Mensen die er ondertussen gebruik hebben van gemaakt zijn er heel positief over dus waarom zou jij het niet doen?

Wil je er meer over weten of wil je je inschrijven dan kan je dit doen bij REGent zelf op het nr 09/218.75.90 of per mail op: info@vzwregent.be.

Of via ons! Onze adresgegevens staan op de achterzijde van deze nieuwsbrief.