

## LO SAPEVATE?!

Mackie Rd Neighbourhood House è guidata dalla comunità – se hai un'idea per un corso che non è ancora stato offerto, o ti piacerebbe trovare un corso già presente in un altro giorno e orario, non devi far altro che farcelo sapere!

Email [info@mackierdnh.org.au](mailto:info@mackierdnh.org.au) per parlare con noi oggi!

### INCONTRARE.... Hannah

Hannah ha iniziato a Mackie Rd Neighbourhood House all'inizio del trimestre 3. Ha apprezzato molto l'incontro con la gente del posto e attende con impazienza quando il centro potrà ristabilirsi. Vive in collina e ama fare lunghe passeggiate tra le cime degli alberi verdi e osservare gli uccelli.



### Aggiornamento 4 Trimestre

Mackie Rd NH continuerà a offrire una serie di lezioni online nel 4 Trimestre. Puoi trovare l'elenco completo dei corsi nel [Programma del 4 Trimestre](#) o sul nostro [website](#).

Il nostro programma del 4 trimestre può essere visualizzato anche in Cinese, Italiano e Greco qui [here!](#)

Speriamo di vedervi online il prossimo trimestre!

## APPELLO ALLA COMUNITÀ!

CIAO VICINI!

SE PARLATE UNA  
LINGUA CHE NON  
VEDETE  
RAPPRESENTATA  
QUI E VUOI DONARE  
IL VOSTRO TEMPO  
PER LA  
TRADUZIONE,  
INVIATECI OGGI  
EMAIL!



## VUOI COLTIVARE LE TUE VERDURE O SEMPLICEMENTE CURARE UN PICCOLO SPAZIO VERDE?

Mackie Rd Neighbourhood House ha quattro terreni vuoti in affitto!

- Strumenti disponibili durante l'orario di lavoro
- La propria chiave del giardino per accedere ogni volta che si desidera
- I bambini sono i benvenuti!
- Raccogli le tue verdure e i tuoi fiori!



### IN TEMPO PER LE VACANZE, UN VELOCE E DELIZIOSO DESSERT CON UN TWIST – MOUSSE AL CIOCCOLATO DI AVOCADO!

#### Ingredienti

- ½ tazza di sciroppo d'acero
- ¼ tazza di crema di cocco
- ½ tazza di gocce di cioccolato
- 2/3 tazza di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- ¼ cucchiaino di sale
- 2 avocados

#### Istruzioni

Aggiungi tutti gli ingredienti tranne gli avocado in un mixer e mescola. Aggiungi poi gli avocado e assicurati che sia tutto ben amalgamato. Trasferisci in bicchieri e conserva in frigorifero per 1-2 ore.