

Zonnengids

Lets Ruilkring Nijmegen



*Kom naar het (k)LETS-cafe
Zondagmiddag 2 februari 2025
Thuis bij een van ons vlakbij het Goffertpark*

Winter 2025 Jaargang 28 Nummer 84

Colofon

De Zonnengids van ruilkring LETS Nijmegen en omstreken geeft informatie en deelt ruilervaringen van onze leden. De gids is bestemd voor zowel leden als geïnteresseerden. Ook bevat hij de vragen aanbodlijst. De Zonnengids komt vier keer per jaar uit. Verschijningsdata: oktober januari april en juli. Sluitingsdatum kopij: 1 oktober, 1 december, 1 maart en 1 juni.

Jaargang 28, nummer 84, winter 2025

Redactie Zonnengids:

Hoofdredactie: Carin (0621)
 Voorpagina Dejan (0809)
 Aan deze gids schreven verder mee:
 Karin (0365)
 Elsbeth (0671)
 Maita (0774)
 Mark (0191)
 Kiki (0809)
 Maria (0570)
 Yvonne (0402)

De inhoud geeft niet noodzakelijkerwijs de mening van de redactie weer. De redactie is niet aansprakelijk voor de inhoud.

Contactgegevens LETS:

LETS Nijmegen e.o.
 Website: www.letsnijmegen.nl
 E-mail: informatie@letsnijmegen.nl
 Telefoon: 06-10255609 (Maria)
 (op werkdagen tussen 18.00 en 19.30 uur)

Bank: NL14 INGB 0007631340
 t.n.v. LETS-Nijmegen e.o.

Facebook:
<https://www.facebook.com/LetsNijmegen>

Contributie:

Alle leden van LETS-Nijmegen betalen een jaarlijkse contributie. Deze contributie is een combinatie van een bedrag in euro's (eurocontributie) plus een bedrag in zonnen (zonnencontributie). Meer informatie:
<https://letsnijmegen.nl/lidmaatschap/contributie/>

In 2024 bedraagt de contributie € 8,00 / € 13,00 / € 23,00 (afhankelijk van inkomen) plus 20 zonnen.

Afbetalen van (achterstallige) zonnencontributie in euro's is mogelijk, volgens: **1 zon = € 1,50 euro**. We stimuleren echter betaling van de zonnencontributie in zonnen. We zijn immers een zonnen-ruilkring!

Ledenlijst en AVG:

De ledenlijst van onze vereniging wordt verspreid via het Kringnieuws. Deze is alleen bestemd voor leden. De ledenlijst bevat privacygevoelige persoonsgegevens (namen met telefoonnummers). **Graag hier zorgvuldig mee omgaan. Verspreid deze ledenlijst niet naar derden en gooi hem niet zomaar bij het oud papier, maar verscheur of versnipper de lijst bij het weggoien.**

Support:

Antwoorden op veel gestelde vragen zijn te vinden op onze website:
<https://letsnijmegen.nl/help/>

Vragen over de mailinglijsten:
<https://letsnijmegen.nl/help/richtlijnen-mailinglijst/>

Verkorte handleiding Cyclos:
<https://letsnijmegen.nl/help/verkorte-handleiding-cyclos/>

Je kunt voor vragen of ondersteuning ook mailen. In het overzicht emailadressen zie je naar welk emailadres je het beste kunt mailen.

Klachten of opmerkingen

Klachten of opmerkingen kun je mailen naar: kerngroep@letsnijmegen.nl

We vragen je vriendelijk klachten, opmerkingen en vragen NIET te posten op de Vraag en Aanbod mailinglijst. Die is daar niet voor bedoeld.

Mailinglijsten

Vraag en Aanbod in zonnen:

vraagenaanbod@letsnijmegen.nl

Niet-LETS gerelateerde onderwerpen:

alternatief@letsnijmegen.nl

Verenigingsnieuws en ledenzaken:

ledennieuws@letsnijmegen.nl

N.B. Leden kunnen niet posten op de ledennieuwslijst.

Vragen of opmerkingen? Of wil je iets bijdragen? Stuur ons een mailtje!

Waar gaat het over?	Mail naar
Administratie, o.a. ledenadministratie, zonnenadministratie	administratie@letsnijmegen.nl - Maria (0169), Karin (0356)
Cyclos	cyclos@letsnijmegen.nl (Karla (0559))
Facebook	facebook@letsnijmegen.nl - Barbara (0672)
Financiële vragen, o.a. eurocontributie	penningmeester@letsnijmegen.nl - Karin (0356)
Ledenbegeleiding	ledenbegeleiding@letsnijmegen.nl - Maria (0169)
Mailinglijsten, website (technisch)	ict@letsnijmegen.nl - Karla (0559)
Zonnengids, Kringnieuws, website (inhoud)	redactie@letsnijmegen.nl - Carin (0621)

Voor alle **overige zaken** mail je de kerngroep: Karin (0356), Sylvia (0321), **Carin Hereijgers (0621)**

kerngroep@letsnijmegen.nl

Gezocht:

Wie wil het emailadres evenementen@letsnijmegen.nl gaan beheren? Liefst iemand die ook zelf betrokken is bij de evenementen.

Van de redactie

Carin (0621)

Beste LETS-leden,

Het nieuwe jaar is al even op streek, maar deze gids is nog wel op tijd om het volgende (k)LETS café nog enigszins tijdig aan te kondigen. Met de weinige actieve mensen op dit moment, organiseren we toch nog aardig wat, zoals je in deze gids kunt lezen.

Ook het gewone ruilen gaat gewoon door. Er zijn voor oud&nieuw oliebolletjes geregeld. En verse boomtakken voor een parkiet. De indrukwekkende biografie van Navalny wisselt van eigenaar. En er waren vrijkaartjes voor het Openluchtmuseum Arnhem.

Voor deze soort van reguliere bezigheden is het fijn als jij en de andere leden zich ook aandienen met ieders eigen talent om een steentje bij te dragen aan het verenigingswerk. Heb je stoere of leuke of nuttige plannen? Laat het weten!

Bij de redactie van de gids zijn er deze plannen: wie wil helpen met een interview met STRO coördinator [Henk van Arkel](#) over de toekomst van lokaal geld. En met Jochem van der Staij van de winkel [Ieder z'n Vak](#) over zijn concept en ook de crowdfunding. Een recensie van het boek [Money, a story of humanity](#) van David McWilliams.

Transactie fotocollage

En het idee om van een transactie binnen LETS een leuke foto in te sturen naar de redactie. Een foto van het product dat geruild of geleverd is. En daar dan een mooie collage van maken als een soort advertentieposter.

Fijne winter gewenst,
En we zien/lezen graag je avonturen voor het voorjaarsnummer: in te sturen tot 1 maart

De redactie

Nieuwe leden



We hebben geen nieuwe leden gekregen afgelopen kwartaal.

Kijk goed om je heen of iemand die je kent bij ons past en laat hem of haar met ons meedoen.

Inhoud

2. Colofon
3. Mailinglijsten
4. Inhoud; redactioneel; nieuwe leden
5. Van de kerngroep;
(k)LETS café Goffert
6. Whatsapp binnen LETS
7. Verslag k(LETS) cafe 20 september
8. Verslag van het herfstfeest
9. Lieder en Mark
10. Dat je om hulp mag vragen
11. Nieuwjaarsreceptie
12. Naar een echte samenleving
13. Mosi. Dieren voelen.
14. Recept wortel en biet salade
Clarafonds
15. Gedicht: wens voor het nieuwe jaar
16. Nieuwjaarsgroet van LETS landelijk
17. Genoeg te doen

Van de kerngroep

Karin (0365)

Van de kerngroep

Als deze Zonnengids op de digitale deurmat valt, is het nieuwe jaar begonnen. Namens de kerngroep wensen we iedereen een gezOND en gelukkig 2025 met veel ruilplezier!

Rond 15 januari ontvangen jullie de jaarlijkse contributiefactuur voor je lidmaatschap van LETS. De contributie voor 2025 bedraagt € 10,- / € 15,- / € 25,- ,afhankelijk van je inkomen. In het stukje van de penningmeester lees je meer details.

We kijken terug op een geslaagd herfstfeest in november. Dit was ook een ontmoeting met Floris en Ineke van LETS-Amsterdam en Ineke van LETS-Alkmaar. Meer hierover lees je elders in deze Zonnengids.

Whatsapp

De kerngroep (Karin, Carin en Sylvia; soms aangevuld met Maria) vergadert ongeveer 1 keer per maand. De laatste tijd doen we ook veel via Whatsapp. Binnen LETS-Nijmegen zijn we nu pas Whatsapp-groepen gaan gebruiken. Op de landelijke LETS-dag in juni hoorden we van sommige andere LETS-organisaties dat ze Whatsapp veelvuldig gebruiken. Reden om in deze Zonnengids een apart artikel te wijden aan Whatsapp.

Op het moment dat ik dit stukje schrijf (november 2024) zijn we nog bezig met de formele oprichting van LETS bij de notaris. Via Ledennieuws houden we jullie op de hoogte van de voortgang.

Voortgang is er ook bij het vernieuwen van de communicatie van LETS. Régine is bezig onze website een nieuwe look te geven. Nu nog achter de schermen, maar straks staat er vast een mooi resultaat. Als je hierover wilt meedenken, neem dan even contact op met de redactie.

Kiki en Dejan willen nieuwe PR-folders maken. Doordat Dejan ziek werd, gaat dat iets langer duren. Bij deze wensen we Dejan veel sterkte! Misschien zijn er nog meer mensen binnen LETS die ziek zijn, maar wat wij als kerngroep niet weten. Ook jullie wensen we natuurlijk veel beterschap of sterkte en Zon toe. Figuurlijk en letterlijk: het Clarafonds is er om letterlijk een Zon in het zakje te doen, als je door ziekte tijdelijk geen zonnen kunt verdienen. Laat het ons even weten, als je hier gebruik van wilt maken.

25 jaar!

Last but not least: LETS bestaat 25 jaar! Eigenlijk al in 2024. LETS is begonnen in 1999, en dus bestonden we in 2024 alweer 25 jaar! De afgelopen periode waren we vooral bezig om LETS klaar te maken voor de toekomst (een taak die nog lang niet af is). Daardoor is het een beetje aan onze aandacht ontsnapt om stil te staan bij het (verdere) verleden. In 2025 hopen we hier uitgebreider bij stil te staan. In 2025 starten we ook "opnieuw" via de notaris. Een echt jubileumjaar dus, met een terugblik én een frisse start.

Namens de kerngroep.
Geschreven 17-11-2024

Evenementen

K(LETS) café 2 februari bij het Goffertpark

Lieve Letsers, even een reminder, op 2 februari houdt Kiki samen met Lies kLetscafé om 14.00u. Meld je aan, maak Kiki en Lies blij! Het is zo gezellig om elkaar in het echt te ontmoeten. We zien elkaar daar en dan.

Zonnige groetjes, Paula
vandorppaula@gmail.com

Whatsapp gebruiken binnen LETS

Karin (356)

Tijdens de landelijke LETS-dag op 8 juni 2024 vertelden meerdere LETS-organisaties dat ze Whatsapp-groepen gebruiken voor communicatie en het uitwisselen van vraag en aanbod. Vooral de kleinere LETS-groepen, maar ook het grotere LETS-Amsterdam.

LETS Amsterdam “Noppes” maakt gebruik van een Whatsapp community. Een Whatsapp-community is een overkoepelende structuur (‘paraplu’ of directory-functie) waar verschillende Whatsappgroepen onder kunnen hangen.

Floris Hollestelle van Noppes: “Het bestuur heeft in juni 2023 een Noppes community aangemaakt in Whatsapp. Daar zitten ca. 60 van onze 250 leden in. Het is een succes. Direct contact werkt uiteraard het beste, maar Whatsapp blijkt bij ons *the next best thing* om de cohesie te onderhouden.

Binnen de Whatsappcommunity heeft Noppes 4 Whatsapp-groepen: Vraag-en-Aanbod, Info, kLETS en Culinair (kookgroep). Je kunt pushmeldingen of geluidjes van de groepen uitzetten als het stoort. Leden kunnen zelf aangeven in welke groep(en) ze willen. En er altijd (zelf) weer uitstappen.

Sommige leden posten vaak in de kLETS groep, anderen heel af en toe. Iedereen bepaalt zelf hoe hij deelneemt. De Info groep is alleen voor info en blijft meestal ruisvrij. Sommige leden doen alleen daar aan mee. In de Info-groep plaatsen we de Noppes agenda, bijv. als er een Culinair aankomt, een Thema-avond of een Noppes-café. Leden kunnen ook zelf activiteiten of evenementen aankondigen in deze groep. Het moet wel relevant zijn voor Noppes-leden.

Er is ook wel eens gedoe, maar niet vaak. Het gaat dan om persoonlijke aanvallen, veel te lange en/of niet terzake doende berichten of berichten die in de verkeerde groep gezet

werden. Dat modereer ik dan, haha. Anders haken anderen namelijk af en dat is niet de bedoeling. Ik modereer zo min mogelijk. Er zitten ook veel 'luisteraars' in de groepen, die lezen wel de berichten maar reageren weinig. Ook prima natuurlijk.

We hebben ook nog Facebook-pagina, een maandelijkse nieuwsbrief en de Wordpress website noppes.org (in ontwikkeling, vervangt het verouderde noppes.nl). De nieuwsbrief krijgen onze leden per mail. Ik zet hem ook meteen als .pdf in al onze Whatsappgroepen.”

LETS-Nijmegen e.o. heeft (nog) geen Whatsapp-community. Wij hebben immers onze mailinglijsten. We gebruiken email voor het uitwisselen van Vraag-en-Aanbod (de vraagenaanbod mailinglijst), kletsen (mailinglijst ‘alternatief’) en het delen van informatie vanuit de organisatie (Ledennieuws mailinglijst).

Floris: “Whatsapp geeft meer dan mail het gevoel van direct contact, omdat je meteen een reactie kunt zien. Vooral voor de actievere leden is het fijn, die hebben nu meer onderling contact. Daarnaast blijven we een groep van ‘diepe slapers’ houden: mensen die om allerlei redenen niet (zo) actief zijn binnen onze LETS.”

Binnen LETS-Nijmegen heb ik Whatsapp-groepen aangemaakt voor de organisatie van het herfstfeest: een groep “LETS-Nijmegen en LETS-Amsterdam” en een groep voor de werkgroep Evenementen (alleen LETS-Nijmegen). Het lijkt te werken: er is sneller en vaker onderling contact. We moeten nog nadenken of en op welke manier Whatsapp verder een plek krijgt binnen LETS-Nijmegen.



Verslag van het (K)LETScafé

20 september 2024

Elsbeth (0671)

Klein, maar fijn. Zo omschrijf ik de ontmoeting van vandaag. Je komt nog eens ergens en hoort nog eens wat.

Met een opkomst van vijf leden was er alle ruimte om ook als groep verhalen te delen en ideeën over allerlei onderwerpen uit te wisselen.

Deze keer was het (K)LETScafé in Lent bij Marjolijn, ze woont in Eikpunt. Misschien ken je het wel. De woongemeenschap in de buurt van de dijk richting Bommel.

Het was alweer even geleden dat ik bij een LETS ontmoeting was, maar dit smaakt naar een volgende keer.

Met een grote mok koffie of thee en glutenvrije koekjes wordt er wat af gekLETSt. Over onze fantastische vereniging, de wijk waar de deelnemers wonen, buurtinitiatieven, verbondenheid, tuinonderhoud en natuurlijk wordt er ook veel gelachen.

Het rondje langs de aanwezigen: wat bied je aan en wat is je vraag gaat van de hak op de tak. Zie hier een verzameling creatieve breinen bij elkaar. Ideeën worden uitgewisseld en opgedaan, inspiratie komt boven en namen van de LETSleden met gevraagde talenten worden getipt. Ter plekke wordt de vraag naar een draagriem voor een takkenzaag opgelost. Hoe mooi, we hebben een match. Zelf heb ik een kampeerplek op fietsafstand geregeld voor als het weer eens bloedje heet wordt in de stad. Top!

Het zou mooi zijn als de volgende keer meer LETSers aanwezig zijn. Om vraag en aanbod te delen, nieuwe verhalen te horen en ook de leden die nog geen decennium lid zijn te ontmoeten. Zo'n (K)LETScafé is een goede manier om ruilactiviteiten op te zetten, praktische Nijmeegse e.o. weetjes op te doen (hoe zorg je voor een opruimdag voor de hele straat met de hulp van de woningbouwvereniging) en deze middag zorgt natuurlijk voor een hoop gezelligheid.

Het volgende (K)LETScafé is bij Kiki vlakbij de Goffert.

***Treat time like a currency
because it is.***

***You can earn back money, but
you'll never earn back wasted
time. Spend it wisely on people,
experiences, and pursuits that
matter.***

Verslag van het LETS herfstfeest 10 november 2024

Maita (0774)

Het was weer een boeiende en sfeervolle KLETS-bijeenkomst op 10 november j.l. onder de passende naam 'Herfstfeest'. We hadden als gasten Floris en Erica van 'Noppes', de LETS-vereniging in Amsterdam. En ook Ineke, een vertegenwoordigster van LETS Alkmaar.

Op de groepsfoto v.l.n.r.: Erica (uit Amsterdam), Marianne, Marjolijn, Floris (uit Amsterdam), Maita, Mark, Ineke (uit Alkmaar), Ratna, Paula. voorste rij: Karin, Sylvia, Barbara. Niet alle aanwezigen wilden op de foto.

De middag begon met bijpraten op de comfortabele banken in de gastenruimte van 'Het Mozaiek', terwijl we wachtten op onze gasten. We konden de ruimte gebruiken omdat Ratna een bewoonster is van het complex. Super, Ratna!

Noppes Amsterdam

Toen we compleet waren gaf Karin een korte presentatie over LETS Nijmegen aangevuld door andere LETS-leden. Noppes heeft veel leden, hoewel slechts een klein deel actief is. Ze bieden maandelijks een diner-avond met ruilmogelijkheid aan.

Na de presentaties maakten we een rondwandeling onder leiding van Ratna over



het Limos-terrein. Ik heb onverwacht veel nieuwe plekjes gezien en ook veel nieuwe informatie gehoord over het terrein. Terwijl de herfstchemering langzaam inzette, wandelden we rustig terug voor het vervolg van het programma.

Aandachtige rust

Een voorleesmoment door Paula en zelf geschreven muziek door Mark. Buiten was het donker, in de hoek van de kamer stond een ouderwets grote schemerlamp en in onze stoelenkring daalde een aandachtige rust neer. Paula las met een mooie heldere stem twee verhalen voor en Paul verraste ons met zijn zelfgeschreven liedjes en gitaarspel.

In dit nummer vind je de tekst van het feestlied dat Paul ooit voor LETS heeft geschreven. Mijn persoonlijke favoriet was het humoristische lied over 'een halfleeg, halfvol glas', dat deel uitmaakt van een nog te maken boeddhistische cabaretvoorstelling. En waarvan Paul hoopt dat deze ooit zijn weg vindt naar de Nijmeegse cafés. '

Daarna deelden we met elkaar de hapjes en drankjes die we meegenomen hadden en zorgden we samen voor de afwas en het netjes achterlaten van de ruimte. Al met al een geslaagde middag, waar met eigen inbreng en weinig middelen juist iets heel speciaals ontstond. Helemaal LETS!

Lied 20-jarig bestaan van LETS

Mark (0191)

LETS stick together, LETS dance
LETS fall in love, LETS get it on
LETS is the sunshine of my life
al twintig jaar onze Nijmeegse zon!

een probleem een ongemak
 come on, lets get it on
 gewoon effe een mailtje schrijven
 LETS heeft een mannetje in elk vak (M/V)

het karweitje kost zelfs geen heitje
 geen bonnetjes maar gewoon zonnetjes
 LETS is the sunshine of my life
 LETS stick together as man and wife!

LETS stick together, LETS dance...

gelijkgestemden, gezelligheid
 gelijkwaardig en lekker vrij
 elk mens elk aanbod is iets waard
 zelfgemaakte jam en appeltaart

zorg voor mijn vogels, en weet je wat
 jij naar Aruba, en ik pas op je kat
 samen zijn, en samen zingen
 LETS brengt zoveel leuke dingen

LETS stick together, LETS dance...

de situatie die is win-win
 LETS geeft me goede zin
 ik lees jouw aura en jij mijn boek
 en ik leg zomen in jouw broek

twintig jaar, da's raar maar waar
 maar t feest begint maar net
 laten we drinken op heel veel jaren
 ruil- en deel- en zonnetjespret!

LETS stick together, LETS dance
LETS fall in love, LETS get it on
LETS is the sunshine of my life
al twintig jaar onze Nijmeegse zon!

Andere liederen van Mark op het feest

Niks is alles

Mark (0191)

Hoor eens zei Avalokiteshvara
 ik zeg dit niet alleen maar voor de lol
 misschien ben ik bezopen Shariputra
 jouw glas is niet half leeg en niet half vol

Weet je vorm is leeg en heel die leegte
 die leegte wordt dan helemaal gevuld
 met al jouw ideeën en gedachten
 met je wijsheid en met je gelul

niks is alles oehoehoehoe
niks is alles oehoehoehoe
niks is alles wat er is... 2x
om... om... om... mani peme hum

kijk naar jou en mij we hebben oren
 ogen en een tong een huid een neus
 en alles alles wat ze jou vertellen
 dat is niet het geheel en dus niet heus

dit glas is niet gescheiden van het biertje
 het bier is niet gescheiden van het glas
 en jij bent niet gescheiden van de barman
 wat komt is niet gescheiden van wat was

niks is alles oehoehoehoe
niks is alles oehoehoehoe
niks is alles wat er is... 2x
om... om... om... mani peme hum

zie je deze bar dat is nirvana
 maar helaas samsara is je bril
 waardoor je kijkt naar al die lekkere wijven
 je ziet ze niet want jij ziet wat je wil

want zie je wel jouw ongeremd bewustzijn
 is niet deze geile fantasie
 dat is je leipe ego en je karma
 in een kroeg om veertien over drie

niks is alles oehoehoehoe
niks is alles oehoehoehoe
niks is alles wat er is... 2x
om... om... om... mani peme hum

Walvishaai

(Mark 0191)

laatst op de Ganzenheuvel
 trof ik een walvishaai
 achter een kopje thee
 en een stukje taart

en terwijl ik stil bleef staan
 kwam ergens uit hem een lied vandaan:

alles is water en zuurstof
alles is vloeibaar en zout
alles is oceanisch
alles is water ook het hout
enkel het zonlicht diep in jou
enkel het zonlicht

is van goud

ik zweeg en zat verbijsterd
toen ging mijn telefoon
het was mijn moeder en
ze praatte heel gewoon

dat ze een nieuwe heup wou
maar ik hoorde in mijn hoofd:

*alles is water en zuurstof
alles is vloeibaar en zout
alles is oceanisch
alles is water ook het hout
enkel het zonlicht diep in jou
enkel het zonlicht
is van goud*

soms kom ik mensen tegen
mensen met een probleem
en dat moet opgelost
het komt door het systeem

en worden mensen mij te saai
dan verander ik mezelf in een walvishaai en
zing:

*alles is water en zuurstof
alles is vloeibaar en zout
alles is oceanisch
alles is water ook het hout
enkel het zonlicht diep in jou
enkel het zonlicht
is van goud*

In het zonnetje

“Dat je om hulp mag vragen en dat je jezelf kan zijn”

Kiki (0809)

Disclaimer: dit bericht begint misschien heftig, maar eindigt hoopvol!

In augustus kreeg mijn geliefde Dejan een doorverwijzing van de huisarts naar het Radboud Ziekenhuis. Hij kreeg daar de diagnose keelkanker. Maar: niet uitgezaaid en van een type dat heel erg goed te behandelen is, met hoge geneeskansen. “Dit gaat goedkomen”. De arts bleef er vrolijk en nuchter bij. Dat was eigenlijk wel prettig. Half oktober begonnen de behandelingen van Dejan. 34 bestralingen, 5 weken lang dagelijks naar het Radboud, op de dinsdagen zelfs 2 keer op een dag. Daarnaast nog 5 chemokuren, wekelijks op dagbehandeling.

Toen ik zelf zomer 2022 werd behandeld tegen kanker in het Radboud, moest ik ook elke dag die kant op. Gelukkig kon dat op de Vespa, achterop bij Dejan. Hij bracht mij dagelijks -zwerend over de Sint Annastraat met een heerlijk zomerbriesje erbij- naar radiotherapie. Het kon slechter... Voor Dejan z'n eigen behandelingen afgelopen weken, kon dat niet, die Vespa ritten. Te nat, te koud en ik kan helaas geen Vespa besturen. In eerste instantie reisde Dejan met de bus naar het ziekenhuis. Kort ritje, goeie verbindingen vanaf ons huis naar radiotherapie, prima te doen. Zijn conditie was er een “van een jonge vent” had de oncoloog vooraf gezegd.

Berichtje plaatsen in Vraag en Aanbod

Maar halverwege het behandeltraject, kreeg hij het fysiek heel erg zwaar. De behandelingen hakten erin. Hij moest aan de sondevoeding en hij raakte gesloopt. Het goede nieuws was: ook de tumor had het loodzwaar. Die bleek halverwege al helemaal niet meer te zien. Toch moest het hele traject wel worden afgemaakt, ze wilden geen enkel risico nemen 'dat er nog verdwaalde cellletjes rondzwierven'. Dejan had er veel moeite mee om toe te geven dat met de bus naar Radboud reizen, niet meer te doen was. De taxi via de verzekering was (om meerdere redenen) geen goeie optie en de gewone taxi is best duur, zeker om elke dag te nemen. Zelf rijden we geen auto.

Ik besloot een berichtje te plaatsen in Vraag en Aanbod van Lets. Een beetje spannend vond ik dat wel. Want wat als er niemand reageert? En is dat niet raar; schrijven over ziekte. Maar binnen mum van tijd was er een groepje van Lets-leden ontstaan dat Dejan kon helpen naar Radboud en weer thuis te komen. Elke dag, 2 weken lang. Ik startte een appgroepje met hen, plaatste de data en tijdstippen van de ziekenhuismomenten erin en er kwamen dan reacties: “dan kan ik wel”. Snel en ongecompliceerd ging het: de Radboud-agenda was in no time helemaal gedekt met autorites.

Het mooie was ook: Dejan voelde meteen dat hij zichzelf kon zijn. Hij was beroerd, had die sondevoeding en dus een slangetje door zijn neus, was een beetje down, niet gezellig, niet spraakzaam. Hij was gewoon alleen maar bezig met de hoge hobbel die hij moest beklimmen. Bij alle ‘auto-rij-helpers’ voelde Dejan zich op zijn gemak en wist hij meteen: ik hoef me niet sterker of anders voor te doen.

Zonnetjes, daar kwamen we wel uit

En ikzelf had een grote kopzorg minder, want hij kon op de meest comfortabele manier in het ziekenhuis en weer thuis komen. Zonnetjes, daar kwamen we wel uit (ook een sympathieke, veelgelezen kreet in Vraag en Aanbod) en wij kregen ook nog eens wat extra zonne-warmte van Lets, uit het Clarafonds. Iets waar we heel erg blij mee zijn.

Inmiddels zitten de behandelingen erop. Mijn lief heeft het nog steeds pittig, nog steeds sondevoeding (als ik dit schrijf is het eind november), hij voelt zich overweldigd door de afgelopen maanden -en ik met hem- en hij heeft een lange adem nodig voor het echte grote herstel. Maar er zit al een hoopvolle tendens in. Elke dag gaat het een piepklein stapje beter. Zijn conditie -wekelijks gemeten in Radboud- is ook nog steeds stevig.

En wat ons heeft verwarmd afgelopen weken: dat het niet alleen maar bergafwaarts gaat met de wereld. Bij LETS hebben wij kunnen ervaren dat medemenselijkheid bestaat. Dat je om hulp mag vragen en dat je jezelf kan zijn. Kwetsbaar, dus soms ook. Die zonnetjes zijn goud waard!

Een warme groet en veel medemenselijkheid gewenst aan iedereen voor 2025, ook namens mijn opkrabbende lief.

Nijmegen, donderdag 28 november '24



Nieuwjaarsreceptie

We hadden geen gelegenheid om zelf een nieuwjaarsbijeenkomst te organiseren. Zodoende nodigden we jullie uit om mee te gaan naar de Nieuwjaarsreceptie van de Gemeente Nijmegen op maandag 6 januari in De Vereeniging.



Vanuit LETS waren met zo'n tien mensen aanwezig. We zagen een optreden van Sven Ratzke, de verkiezing van de Nijmegenaar van het Jaar: de makers van de NYMA werkplek en daarna dronken we gezellig een drankje en waren er vegan, vegetarische en vlees bitterballen. Het was zeker voor herhaling vatbaar.

Op weg naar een echte samenleving

LETS als zinvolle tussenstap

Carin (0621)

De Nijmegenaren, Jan van Beusekom en Johan Huybregts, hebben beiden zo'n 40 jaar geleden de studie Cultuur- en Godsdienstpsychologie gedaan. Maar pas zo'n 3 jaar geleden, op een reünie van de stichting Overal vonden ze elkaar in hun ideeën over een basisinkomen.

Toen ze met pensioen waren en aow gingen ontvangen, kregen ze ruimte en tijd om regelmatig een middag bij elkaar te zitten en na te denken over een betere wereld. Daarbij hebben ze ver doorgedacht op zoek naar een wereld waar mensen gericht kunnen zijn op vertrouwen en samenleven in plaats van op concurrentie en eigenbelang. Een basisinkomen ging, volgens hun, daarin niet ver genoeg. Ze kwamen erachter dat er pas sprake kan zijn van een echte SAMEN-leving als geld en bezit daaruit verdwijnen. Zij vormen de obstakels die mensen beletten om echt samen te werken.



Als de omgeving daartoe uitnodigt

Marx beschrijft het feit dat mensen door loonarbeid eigenlijk altijd meer kwijt zijn (hun tijd en energie) voor wat ze ervoor terug krijgen. Michael Sandel geeft aan hoe de tirannie van verdienste menselijkheid tegenwerkt. 'De meeste mensen deugen' van Rutger Bregman laat zien dat mensen tot het goede geneigd kunnen zijn, en al helemaal als de omgeving hen daartoe uitnodigt. De Rotterdamse econome Irene van Staveren pleit voor een economie die zich vooral bezig houdt met het beschikbaar maken van de voorzieningen die alle mensen nodig hebben.

De ontwikkeling naar een duurzamere samenleving strandt nu ook nog grotendeels op het feit dat mensen geld gebruiken om ook dit te proberen mogelijk te maken. Terwijl er heel veel eenvoudige maatregelen zijn, die vanuit een ander soort gedrag of behoefte ook substantieel bijdragen aan minder klimaatverandering. Misschien is het goed om vaker over dat soort maatregelen en gedrag te vertellen en ze te waarderen. Zoals het vrijwilligerswerk van bijna iedereen ook de motor is waarop iedereen en ook de betaalde economie draait.

Een samenleving zonder geld en bezit heeft, net als alle samenlevingen, regels en afspraken nodig. Er moet een gestructureerde organisatie staan, waarbij democratie op lokaal niveau een centrale rol inneemt. Zonder geld en bezit kan het algemeen belang zichtbaarder worden. En het is de bedoeling dat ieder met het eigen talent helpt met besturen, zoals je de taken verdeelt bij een vereniging. Zo kun je een gemeenschap maken die voor elkaar kan zorgen, ieder op de eigen manier. De een wat socialer, de ander wat meer terug getrokken maar ieder met het eigen talent en praktische vaardigheden. Neem bijvoorbeeld de storm in Valencia. Er kwamen daar een aantal mensen de winkels plunderen, maar er kwamen nog veel meer mensen om te helpen schoonmaken en koken en ondersteunen.

Een systeem als LETS kan een interessante tussenstap zijn, omdat alle soorten werk en goederen waardering kunnen krijgen en mensen elkaar ook kennen en helpen onder het motto 'de zonnen, daar komen we wel uit'. Naast dat je zonnen ruilt, zorg je ook met elkaar voor de gelegenheid om zonder geld te handelen. Ik merk zelf dat dit gedachtegoed me aanzet om nog wat verder door te denken op de ideeën die ons bij LETS al lang bewegen. We kunnen streven naar een goed functionerend LETS als opstap naar een fijne gemeenschap die bij kan dragen aan een voorbeeld van saamhorigheid in plaats van ieder voor zich. <https://www.echtesamenleving.nl/>

In het zonnetje

Mosi

Maria (0570)

Mosi is mijn parkiet. Hij is 9,5 jaar. Hij is erg slim. Toen Shico groen/gele parkiet, nog met hem samen was, heb ik Mosi, toen hij 5 jaar was, geleerd; Kom Mosi, in de boom. Daar hing z'n bakje met vast voer. Dat kon niet in de kooi, want Shico van 10 jaar, kon geen vast voer meer verteren en kreeg een dieet van pap. En weet je wat, Mosi leerde het ook nog en ging in de boom eten!



Wat ik Mosi, ook heb geleerd, is van de ene kamer naar de huiskamer te vliegen. Knappe Mosi! Tot nog toe heeft Mosi, al 3 maatjes gehad en overleefd. Zijn laatste maatje Frummel, is ons helaas in augustus ontvallen. Mosi is nu alleen. Hij roept om aandacht, een knuffel en laat het merken ook, als iets hem niet bevalt. Mosi brengt zo een hoop gezelligheid. Maar wat nu? Komt er misschien nog een maatje bij? De tijd zal het leren!

Vele malen heb ik via LETS al gebruik gemaakt van mensen die de verzorging van Mosi en alle vorige parkieten op zich namen. Inmiddels heb ik via LETS wat vast verzorgsters, waar Mosi en ik heel blij mee zijn. Soms betaalde ik in zonnen, combi met euro's of een zelfgemaakt (pastel) schilderij, b.v. van het huisdier van diegene.

Dieren voelen

Yvonne (0402)

Je krijgt het vaker te horen: och, waar maak je je druk om: het zijn slechts dieren. De homo sapiens voelt zich weer ver verheven boven het dier. Nu, ik kan jullie verzekeren dat een dier ook voelt, denkt op zijn of haar wijze en dat een kat anticipeert op gebeurtenissen.

Laat ik een voorbeeld geven: De naam van mijn katje Douschka betekent vreugdevuur! Ze is vorige week geopereerd aan haar schildklier. Nog voordat de bel ging en de dierenambulance voor de deur stond om haar naar de dierenkliniek te brengen verstopte ze zich. Onder het bed. In de verste hoekjes van de kamer. Twee tot drie dagen van tevoren sliep ze in een lade van de klerenkast. Ze kwam alleen tevoorschijn als ik in de keuken bezig was, voor haar voer.

Ze heeft een huidallergie en speciaal voer hiervoor. Het is zo fijn dat ik vaker mensen van LETS kan vragen om voer of medicijnen af te halen bij de dierenkliniek in Lent. Harco de Blauw, maar ook anderen rijden vaker naar Lent. Ik ben zelf niet meer in staat naar Lent te fietsen. Het is fijn om mensen te kennen die het begrijpen, als ze je kunnen helpen. Dank jullie wel, allemaal. Natuurlijk doe ik nog veel zelf. Echter ik zou de mensen van LETS niet kunnen missen, en dat is oprecht gemeend.

Douschka maakt het nu na haar operatie weer goed. Ik moet even denken aan al die boeren. Wat zij niet meemaken, met hun dieren. Ze moesten eerst alleen maar produceren, nog meer produceren en nu kunnen ze hun veestapels halveren of hun boerderijen laten opkopen. Nu ja, wat zijn wij, kleine burgers dan gelukkig met een dierenarts, die kundig en betrokken is om het dier op de voorgrond te plaatsen. Niets met politiek te maken, zoals de boeren moeten ondergaan.

Ik hoop dat 2025 een beter jaar wordt dan 2024 voor alle mensen van LETS, die ik een heel goed nieuwjaar wil wensen.

Recept koude wortelsalade & warme bietensalade

Carin (0621)

Vegan

INGREDIËNTEN

Een handje wortels en frambozen
frambozenazijn



Was en schrap de wortels.

Maak met een mandoline of keukemachine sliertjes

hiervan. Roer goed door met frambozenazijn en voeg eventueel wat verse of ontdooide frambozen toe.

Eventueel ook wat olijfolie toevoegen.

Een paar rode bieten
balsamicoazijn

Snijdt de uitstekende eindjes van de onder- en bovenkant van de bieten af.

Bewaar het loof eventueel om klein te snijden en rauw toe te voegen aan het einde.

Leg de bietenknollen in zijn geheel in een ovenschaal en laat ze 2 tot 3 uur garen bij 180 graden.

Schil de bietenknollen pas na het garen.

Snijdt de knollen in kleine blokjes.

Leg ze in een saladeschaal en voeg balsamico-azijn en eventueel wat olijfolie toe.

Laat even intrekken. En serveer warm. Koud kan ook.

Clarafonds helpt nog steeds!

Al weer twintig jaar geleden is Clara, een heel actief LETS-lid overleden. Zij heeft haar hoge positieve saldo nagelaten voor goede doelen binnen en buiten LETS. Zo ontstond ons eigen Goede Doelen Fonds, het Clarafonds. Door donaties van (vertrekkende) leden zitten er nog steeds veel zonnen in dit fonds. Waarvoor kan het Clarafonds worden ingezet?

- Uit dit fonds kan vrijwilligerswerk worden betaald voor goede doelen *buiten* LETS. Je kunt een persoon of non-profit organisatie vanuit het Clarafonds je zonnenkracht aanbieden.
- Individuele LETSleden die (tijdelijk), als gevolg van bijvoorbeeld ziekte of een operatie, niet in staat zijn zonnen te verdienen, kunnen (eenmalig) met zonnen uit het fonds worden ondersteund.

Om een beroep op het Clarafonds te doen: mail het verzoek aan de kerngroep via:

kerngroep@letsnijmegen.nl ovv Clarafonds

Een wens voor het komende jaar

**Dat vreugde in het komende jaar
vaak je reisgezel mag zijn**

Carin (0621)

De grootouders voor klimaat in België deelden deze
nieuwjaarswens in de kerstvakantie.



Aarzel Niet

Mocht je plots en onverwacht vreugde voelen, aarzel dan niet.

Laat ze jou overspoelen.

Er zijn genoeg levens en hele steden verwoest, of zo goed als.

**We zijn niet wijs en zelden echt vriendelijk. En veel is voor altijd verloren.
Toch blijft het leven ons verrassen.**

Misschien is dat hoe het leven terugslaat:

soms gebeurt er iets dat rijkdom of macht ver te boven gaat.

Het kan zowat alles zijn,

maar misschien voel je het best in een ogenblik waarin liefde opwelt.

Zo gaat het meestal.

Wat er ook langskomt, wees nooit angstig voor haar overvloed.

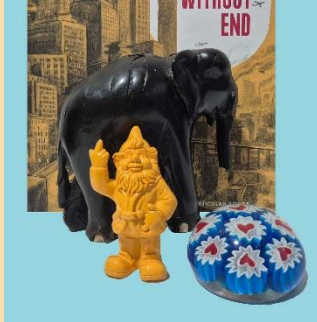
Vreugde was nooit bedoeld om maar een kruimel te zijn.

Mary Oliver (vert. Dirk Tonnard)

<https://maryoliver.com/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Mary_Oliver

Een nieuwjaarsgroet van de landelijke verzamelde LETS groepen



Een fijn (en klein) 2025 !!!

Jij was ook bij de Nationale LETS-dag (LETS-Talk #2) in Hilversum 8 juni 2024.

Fijn dat je er was! De organisatoren Floris en Ineke wensen iedereen een goed 2025.
De wereld staat op zijn kop maar wij niet.
Elke LETS vriendengroep is haar eigen waardevolste bezit.
We zijn blij met elkaar, en onze slow money economy.
Zonder klein geen groot.

Warme groet & tot ziens !
(Floris, namens het LT#2-team)
nationaleletsdag@gmail.com

PS. Onze planeet is uniek in het universum.
Leestip: "World without end", [een graphic novel](#) van Jancovici - Blain over
Climate Change, global economy en meer ...

[Klik hier](#)

Er is genoeg te doen!
Help ons en elkaar

www.letsnijmegen.nl

facebook.com/letsnijmegen

<https://twitter.com/LETSNijmegen>



(k)LETS café

Lets is een netwerk om met elkaar te ruilen en elkaar te ontmoeten. Hiertoe hebben we als middel onder andere de (k)LETS cafés. Fijn als jij een keer een (k)LETS café bij jou thuis of in de buurt wilt organiseren? Je ontvangt LETS-leden en zorgt voor koffie/thee met iets lekkers. Kosten te declareren bij LETS. En voor het organiseren krijg je 5 zonnen. Laat het weten aan Paula: vandorppaula@gmail.com

**De plannen voor LETS staan of vallen met het invullen van deze vacatures.
 Er is ruimte om zonnen te verdienen aan deze mooie taken:**

Voor de uitvoering van ons publiciteits- en communicatieplan hebben we deze werkzaamheden in de aanbieding. Meld je aan als het je leuk lijkt om hieraan een bijdrage leveren. We zoeken:

Voor de evenementen: een coördinator

Voor de mailinglijst(en): een moderator

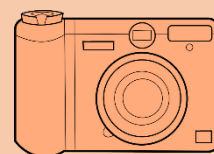
**Voor de publiciteitsgroep:
 coördinatoren
 mensen voor kramen/evenementen**

Voor de nieuwe folder: (eenmalig)

**Ontwerpers
 schrijvers
 fotografen**

Voor de Zonnengids:

**Een duo hoofdredacteur
 Vormgeving kan worden opgepakt door de huidige vormgever.
 Redactieleden
 Extra schrijvers
 Extra fotografen
 Extra beeldmakers (tekenen e.d.)**



Meld je aan via kerngroep@letsnijmegen.nl