

Zonnengids

Lets Ruilkring Nijmegen



***(k)LETS-cafe zo middag 30 maart
ALV LETS Nijmegen zo middag 4 mei***



Voorjaar 2025 Jaargang 28 Nummer 85

Van de redactie

Carin (0621)

Beste LETS-leden,

Een heel aantal van jullie heeft weer de weg gevonden naar de redactie om kopij aan te leveren voor de Zonnengids. Je kunt het hier lezen. Er is ook nog heel veel anders voor onze vereniging te doen. Denk er zeker over na. Het is nodig.

Het loont in deze tijd om op dit soort manieren te investeren in een vereniging als LETS. Steeds meer stemmen gaan op voor lokale gemeenschapseconomie. Maandag 10 maart in NRC bijvoorbeeld door hoogleraar sociaal-economische transitie, Derk Loorbach van de Erasmus Universiteit en Gijs Diercks, onderzoeker bij DRIFT: "transitiepolitiek vraagt om het ondersteunen van de overgang naar de gemeenschaps-economie rondom voedsel, mobiliteit, wonen, zorg en energie. [...] een nieuw verhaal voor de lange termijn dat oude ideologische partijlijnen overstijgt."

Het voordeel is bovendien dat je weet waar je zonnetjes blijven en dat je door te handelen niet alleen iets verliest, maar sowieso ook in onze vereniging investeert. De waarde blijft binnen onze gemeenschap.

In de V.S. is het een van de manieren om aan de nieuwe regering van grootkapitalisten duidelijk te maken dat ze nu te ver zijn gegaan met hun greep naar de macht, zoals je op pag 15 kunt lezen.

Het is dus een combinatie van verzet, gemak en plezier om lid te zijn van ons. Geniet er zelf van en maak degene in je omgeving die ook al lang lid had kunnen zijn, erop attent: hoe meer zielen hoe meer we samen kunnen doen.

Hopelijk kunnen we zo genieten van de lente.

Nieuwe leden

We hebben een nieuwe lid! Erik (0479)
Welkom, Erik.

Hij biedt aan: honden oppas en uitlaten, klussenhulp en computerhulp (Mac, Windows)



Inhoud

2. Inhoud; redactioneel; nieuwe leden
3. Van de kerngroep; Evenementen
4. Vakantie tip Routes des sel
5. Verslag (k)LETS café 2 feb 2025
7. Nijmegen naar een welzijnseconomie
8. Vier de vier: lente
9. Nieuw repair café; Clarafonds
10. Interview met stichting STRO
11. Viva Las Vegan
12. Mosi
13. Zonnetjes rollen
14. Recept: prei
15. Brief koopstaking
16. Er is genoeg te doen
17. Colofon
18. Mailinglijsten

In een aparte bijlage is het KringNieuws met de mail over de Zonnengids meegestuurd.

Van de kerngroep

Karin (356)

Carin (0621) is gestopt als kerngroeplid. Gelukkig blijft Carin wel de communicatie binnen LETS trekken. Ze zet zich onverminderd in voor de digitale gids en het kringnieuws, en denkt ook na over de nieuwe vormgeving van de website en de nieuwe folder. Hier is Carin druk genoeg mee, waardoor ze geen tijd meer had om ook nog de kerngroep (algemeen bestuur) erbij te doen. We willen Carin heel erg bedanken voor haar tijd in de kerngroep.

Het was wel even schrikken. Ik was even bang dat de kerngroep dan nog maar uit 2 personen zou bestaan, alleen Sylvia en ik zelf. Gelukkig is Maria weer actief geworden als kerngroeplid.

De organisatie van LETS kan wel versterking gebruiken. Dat kan in de kerngroep ('het bestuur') zijn, maar je kunt je organisatorische of coördinerende kwaliteiten ook kwijt als trekker van een werkgroep (PR, Evenementen). Of misschien ben je wel goed in het geven van presentaties over LETS aan potentiële leden?

LETS kan nieuwe leden gebruiken. En hoe mooi zou het zijn, als leden die het juist leuk vinden om op mensen en organisaties af te stappen, dit gaan doen, zodat LETS wat bekender wordt?

We hebben nu ook oproepjes voor nieuwe 'vrijwilligers' (die uiteraard zonnen krijgen) geplaatst bij de Vrijwilligerscentrale. Mocht je zelf iemand kennen, die geen lid is van LETS, maar wel op zoek is naar leuk vrijwilligerswerk? Wijs diegene dan gerust op onze vacatures. Ook te vinden in deze gids.

Ik wens jullie weer veel ruilplezier!

Algemene Leden Vergadering 4 mei

De agenda volgt via LedenNieuws.

Datum: zondag 4 mei

Tijd: 14 uur tot ± 18 uur

Locatie: Huiskamer Weezenhof

Aanmelden kan bij:

kerngroep@letsnijmegen.nl

K(LETS) café 30 maart

Lekker, lente!

Er komt weer een (K)Letscafé aan; deze keer in lentesfeer. Er is zelfgemaakte lentelimonade (natuurlijk ook koffie en thee), een lekker voorjaarsbaksel en er zijn veel bloemetjes.

Bij warm weer (dat kan zeker al in maart) zitten we buiten op het dakterras. Zin om anderen te ontmoeten in een fijne sfeer? Wees warm welkom! ☀

Datum: zondag 30 maart

Tijd: 14 uur tot ± 16 uur (met uitloop)

Aanmelden kan bij Kiki: kiki@kiki-dejan.nl (je krijgt na aanmelding de adresgegevens)

Vakantietip: De Route des SEL

Ook buiten Nederland ruilgenoten ontmoeten!

Maria (0169)

De organisatie uit Frankrijk Route des SEL (Route van de LETS-groepen) wil de leden van LETS-groepen uit vele landen met elkaar in contact brengen door het hen mogelijk te maken elkaar overnachtingen aan te bieden. Ook twee Nijmeegse leden van LETS hebben zich hier nu alweer acht jaar geleden bij aangesloten (Barbara en ondergetekende). De leden van de LETS-groepen bieden allerlei soorten logies aan: van lange en korte duur, in een bed, een tent, een vakantiehuisje, het eigen huis, een caravan of op een boot.



Afgelopen jaren, toen Joseph en ik nog in Nijmegen woonden, hebben wij zo'n negentig nachten logés gehad, meestal wel minimaal twee mensen tegelijk. Momenteel heb ik nog twintig nachten over, omdat we de laatste jaren in Parijs (3x), Luik, Hoge Venen (België), Bordeaux en zelfs op de Azoren hebben mogen logeren! Onze laatste logeerplek was bij niet nieuw voor mij: Barbara en ik kwamen in 2019 al bij Elise en Marcel in Torcy, een voorstad van Parijs. Daar schreef Barbara toen al een verslag over in de Zonnengids. Tijdens de afgelopen herfstvakantie ging ik er met mijn geliefde Joseph weer naar toe, nu met ziekenbezoek als voornaamste doel.

Na een zeer vertraagde rit met de Flixbus haalden Elise en Marcel ons op 21 oktober om 22.00 uur 's avonds op bij het RER-station van Noisiel. We werden zeer gastvrij bij hen thuis ontvangen: een tweepersoonskamer, eigen badkamer, uitgebreid ontbijt en eenmaal een lekker vegetarisch diner met aperitief, wijn en een kaasplateau met allerlei fruit ernaast toe. En ondertussen een goed gesprek over de huidige toestand in Frankrijk, Nederland en de rest van de wereld, over onze lokale ruilkringen, ervaringen met de Route, omgang met ouderdom en gezondheid (Marcel heeft Parkinson, ik o.a. een slechte knie). Overdag mochten we na een grote wandeling weer in hun tuinitrusten.

We reden heel wat uurtjes in de metro of met de RER rond in Parijs, bezochten in Luminès de oude werkplek waar Joseph ook zo'n vijftig jaar geleden een jaar lang studeerde en werkte. We borrelden bij de Boulevard St. Michel, met uitzicht op de Notre Dame die helaas nog niet heropend was, lunchten in een arbeidersrestaurant in Noisiel waar de Marokkaanse kok ons in een eenvoudige ruimte achter de bar onverwacht een groot bord vegetarisch heerlijk serveerde. Door mijn geringe mobiliteit lazten we ook urenlang boeken in het prachtige park van Torcy, waar we geen andere toeristen zagen.

We bleven drie nachten en werden op 24 oktober 's ochtends opnieuw met de auto naar het metrostation gebracht: mijn knie werkte deze week weer eens niet mee, dus daar waren we heel blij mee! Helaas had de Flixbus ook op de terugweg weer enorme vertraging: geen aanrader dus als je door drukke steden als Parijs, Antwerpen en Gent moet rijden. De trein krijgt voortaan weer onze voorkeur.

Praktische info over de Route des SEL

Je mag gebruik maken van de Route als je minimaal een half jaar lid bent van een LETS-kring EN als je zelf ook een logeerplek aan kunt bieden. De afspraak in de Route des SEL is dat - per persoon - 1 overnachting gelijk is aan 1 uur LETS-en! Het ontbijt is inclusief en voor 1 nuitee per persoon méér kun je bij sommige gastgevers ook 's avonds mee-eten. Deze nachtjes (op de website nuitees genoemd) kun je op diezelfde website overmaken. Het is een goede gewoonte een klein cadeautje uit je eigen land of regio voor je gastheer/-vrouw mee te nemen, met uiteraard een goed verhaal erbij!

Het lidmaatschap is uitsluitend voorbehouden aan leden van een LETS-groep en is hernieuwbaar per kalenderjaar, elk jaar op 1 januari. Je kunt je inschrijven als lid op de website <http://route-des-sel.org>. Deze site is in het Frans, maar in de linker kolom vind je de Nederlandstalige handleidingen, waarin o.a. de inschrijfprocedure wordt uitgelegd: "Handleidingen zijn er om je te helpen".

Onze Nijmeegse LETS-groep heeft zich rond 2016 - gratis - aangesloten bij de Route des SEL en ik heb me het eerst als individueel lid aangemeld. De Route des SEL telt momenteel ongeveer 1500 aangesloten leden, vooral in Frankrijk, maar ook in andere landen. Als je je inschrijft en je logies bevindt zich niet in Frankrijk, dan kost het lidmaatschap je € 8 plus 2 nachten per jaar voor de bemiddelingskosten.

Een lid kan op de website alle adressen vinden van de aangeboden logeerplekken en je kunt er je eigen aanbod steeds aanvullen en wijzigen. De site werkt uitstekend. Met de Route leer je overal in Europa (of zelfs verder) ruilgenoten kennen. De Route des SEL verruimt onze blik en verrijkt ons leven! Voor meer informatie kun je bij Maria terecht.

Verslag van het (K)LETScafé van 2 februari 2025

Esmeralda (0782)

Op deze koude maar zonnige zondagmiddag begaven 6 LETSers en een hulphond genaamd Mollie zich naar een wijk tussen Goffertpark en CWZ. In een flat vijf hoog verwelkomden Kiki en Paula de gasten. De tafel was leuk gedecoreerd met lekkers en er werd genoten van warme appeldrank, chocomelk en zelf te kraken hazelnoten die iemand had meegenomen.

De LETSers kwamen uit verschillende hoeken van Nijmegen en zo kwam langzamerhand het onderwerp burenoverlast ter sprake en dat bleef zo de meeste tijd van de middag. Voordat je nu denkt dat we een hele vervelende middag hebben gehad, dat was niet zo. Althans niet in mijn beleving. Hoewel het ons verbaasde hoeveel van ons te maken hebben met dit onderwerp, bracht herkenning ook troost en werd er persoonlijk ook geleerd van de vervelende ervaringen. Het was interessant om te horen dat burenoverlast mensen soms sterker had gemaakt in het aangeven van grenzen of vrijer had gemaakt in het zichzelf en anders durven zijn.

Zo bezien zou het een cadeau verpakt in spinnenwebben kunnen zijn waar je bang voor bent en wat je nooit zou hebben uitgekozen om mee te maken, maar wat je wel tot persoonlijke groei heeft gebracht. Soms lukt het sommigen van ons al om er zo naar te kijken.

Aan het eind van de middag kwamen bepaalde LETS onderwerpen langs zoals dat er nog mensen nodig zijn voor de Pr-groep en dan vooral om leuke ideeën als jonge mensen benaderen om lid te worden van LETS, uit te gaan voeren.

Het aantal zonnetjes dat gastvrouwen/mannen krijgen voor het organiseren van een (k)LETS café werd eens nader besproken en ideeën voor specifieke (k)LETS cafés zoals een mannen(k)LETS café of een (k)LETS café met een thema werden ook geopperd. Al met al was het een gezellige en boeiende middag met heerlijke versnaperingen dankzij de inspanningen van gastvrouwen Kiki en Lies.

Op 30 maart organiseert Kiki samen met Paula weer een (k)LETS café



Nijmegen naar een welzijnseconomie

LETS draagt daar aan bij

Maita (0774)

Begin 2024 was er een onverwacht grote opkomst bij een bijeenkomst in LUX over hoe verder met onze economie. Nijmegenaren uit diverse hoeken die zich zorgen maken over hoe de huidige economie onze maatschappij en planeet ontwricht. De bijeenkomst was georganiseerd door actieve leden van Nijmegen GroenLinks in het kader van de 'Postkapitalistische Karavaan'.



Na afloop konden deelnemers die zich actief willen inzetten voor een vervolg zich melden. Hieruit ontstond een werkgroep – nadrukkelijk zonder politieke kleur – van betrokken mensen die hierover verder willen nadenken en tot actie wilden komen. Dit heeft geleid tot het manifest 'Nijmegen naar een welzijnseconomie' met tien aanbevelingen.

Daar mogen we trots op zijn!

De tien aanbevelingen vormen samen een geheel en zeggen allemaal iets over de welzijnseconomie, waar we naar toe willen. Waar niet het meeste rendement uitgedrukt in euro's geldt, maar wat het bijdraagt aan het welzijn van mensen en planeet. Ik zelf was hierbij aanwezig vanaf het begin. Dit thema speelt al heel lang in mijn persoonlijk en werkzaam leven. Het is ook een van de redenen dat ik lid ben geworden van LETS, omdat wij met onze zonnetjes de theorie over de positieve effecten van een alternatief ruilmiddel in de praktijk brengen. En daar mogen we trots op zijn!

Aanbeveling acht in het manifest gaat over het stimuleren van de economie met een lokaal betaalmiddel in onze stad en regio. Onze langdurige praktijkervaringen hiermee zijn waardevol om in te brengen als hierover verder wordt gesproken.

De werkgroep heeft het Manifest aangeboden aan de gemeenteraad met als doel een dialoog aan te gaan. In 2026 gaan we opnieuw onze gemeenteraad kiezen. We hopen dat we met dit Manifest de verkiezingsprogramma's op positieve wijze kunnen beïnvloeden.

Aanbeveling tien roept op tot het instellen van een Burgerberaad over de transitie naar een welzijnseconomie.

Wellicht dat we binnen LETS ergens dit jaar alvast hiermee kunnen beginnen. We pionieren al met een alternatief ruilmiddel. Dus waarom ook niet met een voorproefje van een Burgerberaad!

Mocht je willen reageren of meer willen weten, stuur me een berichtje op maitavandermark@gmail.com

Nijmegen naar een welzijnseconomie				
Werkgroep Nieuwe Nijmeegse Economie				
<p>Nijmegen: pak je rol in de transitie naar een nieuwe economie Hoe kan onze stad een thuis zijn waar mensen kunnen gedijen en waar het goed toeven is met respect voor het welzijn van alle mensen en de gezondheid van de hele planeet?</p> <p>Nijmegen heeft de kans om een pionier te zijn in de overgang naar een toekomstbestendige economie die niet alleen draait om winst, maar om het welzijn van mensen, de natuur en de gemeenschap als geheel.</p>	<p>Noodzaak voor een nieuwe economie</p> <table border="0"> <tr> <td> <p>Ecologische crisis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klimaatverandering - Houtloosheid - Biodiversiteit - Overshoot </td> <td> <p>Sociale crisis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ongelijkheid - Eenzaamheid - Afname mentale gezondheid </td> <td> <p>Economische crisis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Winst als doel - Overproductie/consumptie - Grondstoffen tekort - Kosten ecologische afbraak </td> </tr> </table>	<p>Ecologische crisis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klimaatverandering - Houtloosheid - Biodiversiteit - Overshoot 	<p>Sociale crisis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ongelijkheid - Eenzaamheid - Afname mentale gezondheid 	<p>Economische crisis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Winst als doel - Overproductie/consumptie - Grondstoffen tekort - Kosten ecologische afbraak
<p>Ecologische crisis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klimaatverandering - Houtloosheid - Biodiversiteit - Overshoot 	<p>Sociale crisis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ongelijkheid - Eenzaamheid - Afname mentale gezondheid 	<p>Economische crisis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Winst als doel - Overproductie/consumptie - Grondstoffen tekort - Kosten ecologische afbraak 		
<p>Op naar de toekomst</p> <p>Met een sterk toegenomen schuldenberg sinds 2008, is het wachten op de volgende economische crisis.</p> <p>Een welzijnseconomie met complementaire lokale munt maakt Nijmegen weerbaar.</p> <p>Zet de toekomstige generaties aan tafel!</p>	<p>10 aanbevelingen over geld, productie, onderwijs, welzijn, gemeente, om te werken aan een nieuwe Nijmeegse economie</p>			

Vier de vier

In elke zonnegids voortaan een kleine ode aan de seizoenen, met recept.

Kiki en Dejan (0870)

Lente

In de lente kàn het al zomers warm worden, maar ook juist nog guur en grauw zijn. Best verwarrend soms. Maar de frisgroene blaadjes en het fluoriserend-groene gras, zijn altijd een feestje om naar te kijken, vind je niet? Hier een recept waarmee je de lente lekker viert. Je moet er nog wel heel even geduld mee hebben; het hoofdingrediënt kun je pas plukken vanaf ongeveer half mei. Maar...dan heb je ook wat 😊

Vlierbloesem in een krokant jasje

Nodig voor 4 personen

8 vlierbloesemschermen - 200 g bloem - 1 groot ei - 2 deciliter lauwe melk – zakje vanillesuiker - snufje zout – zonnebloemolie of arachideolie (om te frituren) - poedersuiker

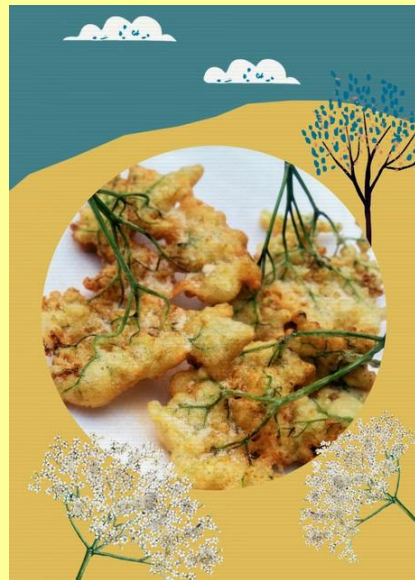
Bereiden

Kies vlierbloesemschermen die net in bloei staan. Hoe jonger, hoe beter. Ze bloeien vanaf ongeveer half mei. Spoel de schermen goed af onder de kraan en laat ze met het steeltje omhoog drogen op stuk keukenpapier.

Maak een beslag van de eieren, bloem, vanillesuiker en lauwe melk. Verwarm in een koekenpan (of liefst nog wat diepere pan met een dikke bodem) een flinke laag zonnebloemolie, zo'n 5 cm minimaal.

Pak een vlierbloesem-scherm aan het steeltje en doop 'm in het beslag. Laat de bloesem heel even uitdruipen en frituur de schermen een voor een in de hete olie tot ze lichtbruin zijn. Eet ze als ze nog warm zijn er serveer met poedersuiker.

Heel veel genieten gewenst!



De lente is de manier waarop de natuur zegt: 'Tijd voor een feestje!'

Robin Williams, Amerikaanse acteur en komiek

Nieuw wekelijks repaircafé in Nijmegen

Marjolijn (0422)

Ruim 15 jaar geleden heeft Martine Postma in Amsterdam het repaircafé bedacht: een plek waar je, om de afvalberg te verminderen, kapotte spullen kan laten repareren.

Inmiddels zijn er wereldwijd al zo'n 3300 repaircafé's, verdeeld over 50 landen. In Nederland zijn er ongeveer 700. Zo'n 13 jaar geleden is het eerste repair-café in Nijmegen geopend door Cécile van de Pol, ook lid van Lets-Nijmegen.



Duurzaam en sociaal

Op 12 februari is het jongste repair-café geopend in het Technovium met een iets andere naam en een andere formule. De naam is Fix- en Swap Café en behalve dat je daar je kapotte spullen kan laten repareren is er ook een ruilkast. Hier kan je iets achterlaten dat je zelf over hebt en je kunt iets anders dat je goed gebruiken kan meenemen. Het is de bedoeling dat hier behalve door vrijwilligers en docenten van het ROC ook gerepareerd gaat worden door de studenten. Dit begint langzaam op gang te komen.

Elke woensdag 14-16 uur. Technovium, Heijendaalseweg 98.

<https://www.roc-nijmegen.nl/nieuws/opening-nieuw-duurzaam-fix-swap-cafe>

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

Doneren

Doneren aan het Clarafonds kan natuurlijk ook. Je houdt er onze vereniging mee gaande. Dit is het nummer 0275. Alvast bedankt!

Interview met Jaap Vink van stichting STRO

Geld weer 'deugzaam' maken

Carin (0621)

In februari spraken Jaap Vink en ik elkaar over de stand van zaken van lokaal geld in deze tijd. Waarom is het zinvol om ermee bezig te zijn en wat zijn de mogelijkheden en kansen? Ik vertelde Jaap over de bijeenkomst en onderling contact tussen de LETS kringen in Nederland. Hij wist er nog niet van, maar was blij om erover te horen.



Jaap beantwoordde onze vraag waarom de stichting STRO niet meer actief betrokken is bij de LETS kringen in Nederland. Jaap vertelde dat het idee van LETS beperkingen kent voor hun doelstellingen. LETSkringen zijn gemeenschappen, die op elkaar gericht zijn en deels ook een sociaal-maatschappelijke functie hebben. Zo'n gemeenschap functioneert alleen goed bij een bepaalde schaalgrootte.

Als het groter wordt, verlies je het sociale aspect dat juist belangrijk is voor het soort transacties dat je in dat systeem organiseert. STRO liep regelmatig aan tegen het feit dat de wat hardere economische bedrijven en organisaties niet genoeg uit zo'n gemeenschap konden halen om mee te blijven doen. En dan krijg je een soort ongelijk speelveld.

Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen

Bovendien is inherent aan bedrijven dat ze ook willen groeien en een grotere dan lokale scope hebben vaak. Daarom heeft STRO een opgeschaald programma gemaakt dat United Economy heet. Hierin werken bedrijven lokaal, maar ook in landelijk verband met elkaar samen in lokaal geld, maar ook in euro's. Ze hanteren het criterium van Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen en spreken met elkaar af dat ze in eerste instantie producten of diensten bij elkaar afnemen. Daarbij betalen ze in euro's of in lokaal geld.

Zo kan er een grootschaliger netwerk van uitwisseling en uiteindelijk ook ander soort geld ontstaan. In Nederland zijn er 1700 deelnemers in [United Economy](#). De omzet zit op 3 miljoen euro. Vooral in Arnhem, Utrecht en Zeist gedijen de afdelingen goed. Op 6 oktober 2025 is er een landelijk event. In Nijmegen is er ook een afdeling, [Novio euro](#). Jaap adviseert ons zeker om een keer contact te leggen en te kijken wat we voor elkaar kunnen betekenen.



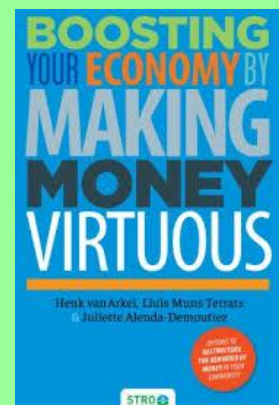
Er is op die manier gewerkt in het Engelse stadje Preston, dat in een economische crisis verzeild was geraakt en in verval dreigde te geraken. Door meer bij elkaar in te kopen zijn ze op kunnen krabbelen tot een van de meest leefbare gemeentes in Engeland. Op dit moment werkt STRO in opdracht van de gemeente eraan om in de 'Vogelaarwijk' Amsterdam West met allerlei verschillende organisaties, de gemeente zelf en de lokale bedrijven te zorgen dat er bij elkaar wordt ingekocht en

samengewerkt om het geld en de arbeid ter plekke te houden. Dat kan in euro's, maar ze proberen ook nog het lokaal geld erbij te introduceren.



Niet iedereen heeft vertrouwen in het lokale geld en het is ook echt belangrijk dat de organisatie erachter stevig en geborgd is. Voor die organisatie moet ook (lokaal) geld beschikbaar gemaakt worden. STRO is daarvoor op zoek naar 1) donateurs en ook naar 2) mensen die in leningen willen stappen om hieraan bij te dragen. 3) De fondswerving doen ze ook door het verkopen van [het boek 'hoe kun je de lucht bezitten'](#) van Chief Seattle. Een mooi cadeau voor jezelf of een ander. Chief Seattle: "Het grote Opperhoofd in Washington heeft gesproken: hij wenst ons land te kopen... Hij vraagt veel van ons. Dit land is heilig voor ons. Hoe kan je de lucht, de regen en de wind kopen of verkopen?"

STRO heeft een paar jaar terug de [Koop Lokaal Booster](#) als boek uitgegeven om te zorgen dat gemeentes in Nederland ermee aan de slag zouden kunnen. Sinds kort hebben ze het boek geactualiseerd en vertaald in het Engels als ['Making money virtuous'](#), waarmee ze bedoelen: hoe kun je geld sociaal en 'deugzaam' inzetten. Want geld heeft vaak een slechte naam, maar geld of een (lokale) munt kan juist ook levensbrengend en sociaal zijn en deugdzame effecten hebben: elkaar waarderen en ondersteunen en mensen laten bloeien. Dat aspect speelt voor bedrijven. Maar op een kleinschaliger niveau ook voor LETS kringen zoals die van ons.



Viva Las Vegan

Anne (0741)

Ik bied aan een (H)eerlijk Veganistisch Biologisch eten voor 12,- (of 8 zonnetjes voor Lets) van 19.00- 20.30/21.00 1 x per maand. In een kleine intieme setting van max 6 personen, met Johan en mij erbij totaal 8.

Bij het toetje komt mijn spaarvarkentje op tafel waar het geld in mag. Eerder vroeg ik apart iets voor drankjes, maar dat laat ik nu aan je eigen inzicht over er staat wijn fris, thee en koffie, een thermoskan met heet water en n fles met koel water wat je zelf kunt pakken van het bijzet tafeltje. De helft van de opbrengst gaat naar dieren rechten organisaties zoals Bite Back en Animal Rights.



Kijk voor data op mijn site www.zeyna.nl even op het pijltje klikken naast Viva Las vegan. Opgave uitsluitend via mijn site of via dit email adres info@yogasoham.nl en ik reserveer plaatsen in volgorde van binnenkomst, groeten Anne

De eerste komende zijn op za 29 maart en vr 11 april. Deze data zijn nu vol, maar je kunt op de wachtlijst, want er kan altijd iets tussen komen.

In het zonnetje



Mosi

Maria (0570)

Inmiddels is Mosi een half jaar alleen, na het wegvallen van maatje Frummel. Dat was niet helemaal volgens planning. Eerst ging Mosi in slechtere conditie, tijdens het vliegen een paar keer neerstortte. En dan zou een nieuw parkietenvriendje geen optie meer zijn.

Maar er kwam wat versterking aan, in de vorm van groene pap, van de dierenarts. Dat heeft 'em goed gedaan! Geleidelijk aan, begon hij met zijn vleugels te wapperen en kleine stukjes door de kamer te vliegen. Mosi riep mijn hulp in, door naar mij te roepen. Ik zette hem dan met hulpkooi of voer op m'n hand in de parkietenboom.

Daarna waren er ruiperiodes waarin het vliegen ook minder ging. Aangezien Mosi op leeftijd was, wilde ik geen jonge parkiet, als maatje erbij, mocht dit nog een optie worden. Er moest een nieuwe parkietenboom komen, met verse takken, dus deed ik, een oproep via LETS. Hier kwamen verschillende reacties op. Zo heb ik bij Marije wilgen-en appeltakken voor combi zonnen euros afgenomen.

Naast mijn tante

Via dierenwinkel De Bok, in Bemmelen, kreeg ik het telefoonnummer van Stef. Hij ving vogels op, van mensen, die er niet meer voor konden zorgen of , terecht kwamen. Het zal geen toeval zijn, dat m'n tante in dit verpleeghuis huist! Op een frisse dag in december ging ik op pad om de vogels in de volière te bezichtigen en te observeren. Ik heb het gecombineerd met een bezoekje aan m'n tante.

Nu was het, die dag best koud en de meeste parkieten, zaten in de binnenkooi. Affin, het was toch mooi om zoveel verschillende vogels bij elkaar te zien, zowel papagaaiachtige en kanaries. Buiten de volière liepen er kippen en duiven rond. Er ontstond in december weer pech! Ik had bijna een parkietenvriendje voor Mosi.

Uitstel

Doch Stef had, in die week 2 begrafenis. Daardoor dus uitstel. Het werd januari en Mosi was aan het opkikkeren, maar het vrouwtje kreeg flink de griep. Het werd koud, waardoor de overgang voor de parkiet, die zou komen van koud naar warm geen goed idee was. Daar kon de parkiet niet tegen, dus weer uitstel. Inmiddels is het vrouwtje, weer hersteld van de griep en is er een vorstvrije periode.

Ja, eindelijk, kon ik met Stef afspreken! De heugelijke dag kwam en wel vandaag! Ik iemand opgetrommeld met een auto en zo toog ik met Tonny inclusief parkietenkooi naar Bemmelen. Tja, nu was het zacht weer en zat er een hele zwerm parkieten buiten. Teveel en te bewegelijk, om uit te kiezen.

mag ik 'em dan komen ruilen?

Stef zei: "zal ik er maar gewoon één vangen". Hij wilde de vrouwtjes graag houden, want hij had er niet zoveel van. Dus het werd een geel/groen mannetje, Mosi is blauw, dat is een mooie combinatie. Maar uiteindelijk gaat het erom of het klikt tussen hen. Ik sprak, met Stef af, mocht het niet gaan, met deze parkiet en Mosi, mag ik 'em dan komen ruilen? Ja hoor, dat was geen probleem. Ik zei: Stef, ik zal je verslag doen, hoe het gaat en foto's sturen.

Daar toefden Tonny en ik naar huis, met de nieuwe aanwinst! Hij zat parmantig, in z'n kooi, op de achterbank, nieuwgierig, om zich heen kijkend. Zo van; ik ga lekker op reis! Thuisgekomen, zette ik Mosi naast z'n nieuwe maatje. Ze hadden al direct parkietenconversatie! Het ging er gemoedelijk en blij aan toe. Het was, dan ook niet moeilijk voor mij om een leuke toepasselijke naam te bedenken. Welkom: Happy!!!

24-02-2025

In het zonnetje

Zonnetjes rollen erop los!

Maïta (0774)

Ik heb eens de tijd genomen om terug te kijken naar hoe mijn 'zonnetjes' in het afgelopen jaar binnen onze gemeenschap gerold hebben. Want wellicht inspireer ik hier anderen mee. Een greep uit de transacties die mij extra blij maakten en mij bijgebleven zijn:



- Een gedicht uitzoeken en beschrijven voor onze Zonnengids. Ik ben een groot liefhebber van gedichten lezen en bespreken. In een volgend leven zou ik graag schrijver willen zijn. Wat is het dan geweldig dat ik nu af en toe iets kan publiceren! Het geeft me een geluksgevoel.
- Ik moest een vochtplek bijschilderen in huis. En ik dacht, waarom zelf een nieuwe, dure emmer kopen? Ik vraag het via LETS. En, yes, een restje speciale verf is van de afvalhoop gered! En daarmee ook minder schadelijke stoffen in ons water, lucht en bodem. En iemand anders heeft er zonnetjes mee verdiend.
- In het vorige nummer kon je het verhaal van Kiki en Dejan lezen over het verzorgen van tijdelijk ziekenvervoer via LETS. Wat was ik trots over hoe snel wij met onze gemeenschap dit georganiseerd hadden en we wederkerigheid in de praktijk brengen. En fijn dat ik als mede-chauffeur hieraan heb ik kunnen bijdragen. Het geeft mijzelf ook een gevoel van vertrouwen, voor als ik misschien in de toekomst zelf 'burenhulp' nodig heb.
- Soms wil je iets uitproberen, maar kan de aanschaf van materiaal een hobbel zijn. Stel dat het toch niets voor je is! Daarom hebben we onze 'wormenhotel' aan een ander LETS-lid voor langere tijd 'verhuurd'. Dat scheelt weer euro's en gebruik van fossiele grondstoffen bij de aanschaf van een nieuwe. En de ander kan eens rustig kijken of het iets is.

Ik denk dat wij allemaal andere dingen beleven aan ons LETS-lidmaatschap. Voor mij is dat een klein rebels binnenpretje om met kleine acties dichtbij wél een zorgzame en duurzame consument te kunnen zijn. En daarom rollen mijn zonnetjes graag erop los!

Wie vertelt zijn of haar belevenissen in de Zomer-editie?

Weet dat je er een ander mee inspireert.

Recept

Prei, prei en nog eens prei!

Maita (0774)



Soms weet ik even niet wat te doen met de prei in mijn wekelijkse groentetas. Of ik wil gebruik maken van de goedkopere prijzen als er volop aanvoer is van prei in de winkel. Gelukkig heb ik altijd nog een Jamie Oliver-oplossing bij de hand.

Ik neem je hier mee door het recept heen. Heel simpel! Het werkt met dunne en met dikke preien. Met twee of met meerdere preistengels. En...ga op zoek naar het andere superingrediënt; een bosje verse tijm. Dus niet gedroogd. Er is vast een LETS-lid met eigen kruidentuin, die je hierbij kan helpen.

*Snij het kontje af en de ingedroogde uiteinden van de groene blaadjes indien nodig. Snij de preien in dunne ringetjes, was ze en schud het teveel aan water af. Gebruik dus de gehele stengel en niet alleen het wit!

*Warm in een braadpan vier eetlepels olijf- of zonnebloemolie op. Je gaat de prei langzaam confituren in de olie. Dus wees niet te spaarzaam! Als de olie warm genoeg is, voeg dan de prei toe en roer ze om, zodat ze bekleed zijn met de olie.

*Strip nu de tijmblaadjes van de tijmstengels af. Gewoon met je vingers.. Voeg ze toe aan de prei en roer om. Breng op smaak met zout en peper.

*Laat het geheel nu langzaam stoven in de olie. Het beetje water van het wassen helpt mee om het niet aan te laten branden. Wordt het te droog, voeg dan wat extra olie of water toe. Naar gelang jouw smaak. Het stoven kan zeker 30 minuten duren. Dus zet een wekkertje en ga even lekker iets anders doen, terwijl je af en toe controleert of het niet te droog wordt.

*Proef na circa dertig minuten of je de textuur zacht genoeg vindt. Anders geef je het nog wat langer de tijd. Moet er nog meer peper of zout bij? Ben je tevreden, laat het afkoelen in de pan en doe het daarna in diepvrieszakjes of -bakjes. Ik maak kleinere porties, zodat ik ze snel kan ontdooien.

Nu kan je het later gebruiken als pastasaus samen met een scheut room en wat kaas; als laagje onder de aardappelpuree in je ovenschotel of als bijgerecht bij je aardappeltje en vlees. Eet smakelijk!

Koop lokaal

Brief voor een koopstaking op 28 februari en verder

Carin (0621)

Het nieuws uit de buitenwereld kan je soms verlamd laten voelen. Machteloos. Maar we kunnen elkaar ook op goede ideeën brengen om iets te ondernemen. En bij LETS hebben we dan ook nog de unieke positie dat we dat binnen onze eigen gemeenschap kunnen doen. We helpen elkaar en negeren de grote spelers van de economie. En we zijn niet de enigen, zoals je kunt lezen in onderstaande brief.



Vrienden,

Een basisbeweging roept alle Amerikanen op om op 28 februari niet te winkelen bij grote detailhandelaren - waaronder Amazon - als onderdeel van een "economisch blackout". "Het doel is om een duidelijke boodschap te sturen: Wij hebben de macht.

We hoeven geen bedrijfsmonopolies te accepteren. We hoeven niet te leven met geld van het bedrijf dat onze politiek verpest. We hoeven niet meer belastingverlagingen voor miljardairs te accepteren. We hoeven niet meer van ons zuurverdiende geld te betalen aan Elon Musk of Jeff Bezos of Mark Zuckerberg of de andere miljardair oligarchen. We hoeven bedrijven die hun DEI-beleid hebben opgegeven niet te belonen om zich te aansluiten bij Trump's racistische, homofobische, vrouwenhatende agenda. We hebben keuzes."

De meeste Amerikanen hebben moeite om bij te houden. De meesten leven van salaris naar salaris. De meesten kunnen zich amper huisvestingskosten, voedselprijzen en geneesmiddelen veroorloven - hoog gehouden door monopolies en gevoed door private equity. Als politici de stemmen van gemiddelde Amerikanen niet willen horen die worden belazerd door het Amerikaanse bedrijfsleven, moeten we onze boodschap direct aan het Amerikaanse bedrijfsleven overbrengen.

Geen Amazon, geen Walmart, geen Best Buy, geen Target, geen Disney, geen Google, geen Facebook. Geef niet uit aan fastfood, grote detailhandelaren of benzine. Vermijd het gebruik van creditcard of betaalkaarten om niet-essentiële aankopen te doen. Koop essentials zoals medicijnen, voedsel en noodbenodigdheden, natuurlijk, maar doe die aankopen bij kleine, lokale bedrijven. Beschouw dit als een proefrit. Als er veel mensen meedoen weet ik zeker dat er een langere staking georganiseerd wordt. Ik hoop dat jullie mee doen. Wat vind je ervan?

Robert Reich

(De economische black-out van 28 februari is een initiatief van The People's Union USA, die zichzelf beschrijft als een "grassrootsbeweging die zich toegewijd is aan economische weerstand, verantwoording van de overheid en ondernemingshervorming")



Robert Bernard Reich is een Amerikaanse professor, auteur, advocaat en politiek commentator. Hij werkte in de regeringen van de presidenten Gerald Ford en Jimmy Carter, en was minister van werk van 1993 tot 1997 in het kabinet van President Bill Clinton. Hij beschrijft deze dagen welke acties er gevoerd worden in de VS.

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

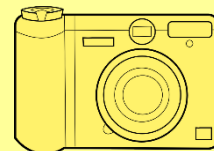
**Voor de publiciteitsgroep:
coördinatoren
mensen voor kramen/evenementen**

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

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)
	<i>Versie 9-10-2024</i>

Voor alle **overige zaken** mail je de kerngroep: Karin (0356), Sylvia (0321)
kerngroep@letsnijmegen.nl

Gezocht:

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

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 85, voorjaar 2025

Redactie Zonnengids:

Hoofdredactie: Carin (0621)
 Voorpagina Dejan (0809)
 Aan deze gids schreven verder mee:
 Esmeralda (0782)
 Maria (0169)
 Maïta (0774)
 Kiki en Dejan (0809)
 Marjolijn (0422)
 Maria (0570)
 Anne (0741)

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 2025 bedraagt de contributie € 10,00 / € 15,00 / € 25,00 (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.