



Zonnengids

Ruilkring Nijmegen



Verslag nieuwjaarsreceptie

In memoriam Harco de Blaauw

Verslag Plekathon Dukenburg

Tips voor kracht, moed en hoop

Op reis met LETS

Dorothee maakt podcast

Clarafonds

Groene bibliotheken in het VK

Vrede in Nijmegen

In memoriam Dinie Hoogstrate

Kunst - Zelfportret

Van de redactie

Carin (0621)

Beste leden van LETS,

Deze lente mocht ik beginnen met meer redactie-hulp. Kiki en Dejan hebben aangeboden om, als de professionals in vormgeving die zij zijn, de gids te ontwerpen voor een heel bescheiden aantal zonnetjes. Jullie zien het verschil vast meteen. Yvonne ondersteunt mij met eindredactiewerk.

Mark heeft aangegeven niet echt goed tijd te hebben om een strip te maken, maar Ineke pakt de rol van het beeldende inmiddels op. Deze keer met een zelfportret.

Dat LETS meer is dan zomaar een vereniging zien we in het in memoriam van Harco. Waar was LETS geweest zonder hem!

En hoeveel LETS kan betekenen in het op pad kunnen gaan, zien we bijvoorbeeld in het artikel van Maria.

Initiatieven als het onze worden gelukkig tegenwoordig serieus onderzocht oa door <https://sharepairpractices.nl>.

En we worden genoemd in het nieuwe initiatief van de veranderprofessor Jan Rotmans, de Onderstroom. We staan al tussen 1517 andere initiatieven op hun kaart: <https://onderstroom.org/kaart/>

Ook de gemeente Nijmegen ziet het en probeert via ondersteuning in Hatert samen met ons te werken.

Laten we daarom met de inspiratie van onze voorgangers samen de toekomst in stappen en verder bouwen aan ons bijzondere netwerk.

Heb je kopij voor de Zonnengids, stuur het ons uiterlijk 1 juni toe.

De redactie



Inhoud:

Van de kerngroep	3
Oproep LETS in Hatert	4
Verslag nieuwjaarsreceptie	5
In memoriam Harco de Blaauw	6
Verslag Plekathon Dukenburg	8
Vier de vier - Lente	9
Tips voor kracht, moed en hoop	10
Op reis met LETS	11
Dorothee maakt podcast, Clarafonds	12
Groene bibliotheken in het VK	13
Vrede in Nijmegen	14
In memoriam Dinie Hoogstrate	15
Korte reflectie	16
Kunst - Zelfportret	18
Mailinglijsten	19
Colofon	20

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

**We hebben
1 nieuw lid:
welkom
Net (0817)**



Van de kerngroep

Sylvia (0321)

Zoals jullie al in het Ledennieuws hebben kunnen lezen is Harco, oud en trouw LETS-lid, plotseling overleden. 67 jaar was hij; veel te jong. Dit droevige nieuws bereikte de kerngroep op 6 februari.

Maria kende hem goed, omdat hij lang heel actief was in de Kerngroep. Ook Karin kende Harco. Zij is op zijn uitvaart geweest; ook namens onze hele vereniging. Op deze afscheids-ceremonie in Molenhoek waren meer LETS-ers, ondanks de berichtgeving op de avond vóór dit afscheid.

Maria heeft namens ons allen een kaart gestuurd aan zijn directe dierbaren die hem nu zullen moeten missen. Ook bij LETS gaan we Harco zeker missen. Hij heeft door de jaren heen veel betekend voor onze organisatie en voor veel van onze leden. In deze Zonnengids schrijven leden die Harco goed gekend hebben over hoe zij hem gekend hebben.

En dan gaat ook het leven in de Kergroep door. Maria heeft in de vorige Zonnengids geschreven over nieuwe projecten waar we mee bezig zijn. Het contact met Job van der Linden van de Wageningen Universiteit is er nog steeds. Hij is bezig met een 5-jarig onderzoek dat gaat over een samenleving waar delen en repareren vanzelfsprekend is: "ShaRepair Practices" <https://share-pairpractices.nl>. Om die reden is hij

geïnteresseerd in onze vereniging. Wat is het idee van LETS Nijmegen en hoe gaan de dingen in de praktijk? Zijn plan is ook om leden te gaan interviewen.

De Kerngroep heeft nu regelmatig contact met Bas Holtzer als professioneel communicatieman. Hij ontwerpt voor ons zonnige en verfrissende materialen om LETS in de toekomst mee te kunnen promoten. De Kerngroep heeft al meerdere online meetings met Bas gehad om zijn professionele stijl en onze LETS-stijl goed bij elkaar te brengen.

De Kerngroep werkt ook verder samen met Anne, coördinator van STIP Hatert. Vanuit Hatert wil Anne bepaalde bezoekers van STIP bekend maken met LETS. Ook wil Anne samen met de Kerngroep in Hatert informatiebijeenkomsten gaan organiseren. Mede door Anne's hulp is er nu extra budget vanuit de gemeente voor het maken van flyers, folders, vlaggen en meer.

De jaarlijkse ALV is eind februari door de Kerngroep voorbereid. Op het moment dat deze Zonnengids verschijnt is deze ALV alweer achter de rug. De winter zal voorbij zijn en de zon zal zich weer vaker laten zien. "Moge de zon ook in jullie harten schijnen".

Oproep

LETS in Hatert

Anne (0813)

Hallo LETS-leden,

Ik ben op zoek naar ervaren LETS-leden die mee willen denken over hoe we LETS in Hatert van de grond kunnen krijgen!

Mijn naam is Anne (0813). Ik ben Stip-coördinator in Hatert en sinds kort ook lid van LETS. De Stip is onderdeel van Bindkracht10, welzijns-werk. De Stip is een laagdrempelige plek in de wijk waar bewoners kunnen komen voor allerhande hulp. Zoals het lezen van een brief of het aanvragen van een regeling.

We krijgen op de Stip in Hatert ook veel bewoners die vragen voor praktische hulp. Bijvoorbeeld een autoritje naar het ziekenhuis, een klus in het huis of het onkruid snoeien in de tuin. Ook zien we veel mensen die zeker iets voor een andere willen doen en niet zo goed weten hoe ze dat kunnen aanpakken. Voor veel mensen is geld ook een probleem en LETS zou hier een heel mooi alternatief voor kunnen zijn. Daarom willen we LETS graag meer bekend maken in Hatert.

Want het zou mooi zijn als er meer mensen uit de wijk lid worden. Zo kunnen buurtbewoners meer met elkaar delen, ruilen en elkaar helpen. Daarom zoeken ik een klein groepje enthousiaste LETS-leden die:

- willen meedenken en helpen over hoe we LETS in Hatert zichtbaar maken
- nieuwe leden in Hatert willen helpen bij het opstarten
- mee willen werken aan activiteiten in Hatert om mensen bekend te maken met LETS

De inzet is natuurlijk tegen betaling in zonnen. Het bestuur van LETS heeft hier een aantal zonnen voor vrij gemaakt.

Heb je interesse om mee te doen? Dan zou ik je graag willen uitnodigen voor een eerste kennismakingsbijeenkomst. Om elkaar te leren kennen en ideeën uit te wisselen.

Meedoen of heb je vragen? Je kan mij mailen op:

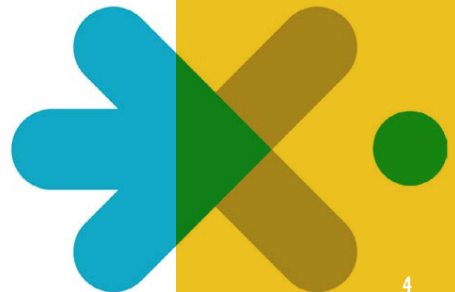
anne.klusman@stipnijmegen.nl

Anne Klusman, Coördinator Stip | Bindkracht10

Werkdagen: maandag en woensdag

Couwenbergstraat 14 | 6535 RZ Nijmegen

+31 6 12535776 | www.stipnijmegen.nl



Verslag

Nieuwjaarsreceptie gemeente Nijmegen

Karin (0356)

Karin,
Sylvia
en Marij

Op 5 januari 2026 vond de nieuwjaarsreceptie van de gemeente Nijmegen plaats in de Vereniging. LETS was erbij. Vanuit het bestuur waren Sylvia en ik aanwezig. We kwamen enkele andere LETS-ers tegen: Marij en Gemma. Sommige LETS-ers die ik wel verwacht had, heb ik juist niet gezien. Misschien was je er wel, maar heb ik je gewoon niet gezien in de menigte. Of misschien besloot je om uiteindelijk toch niet te gaan.

Het weer was namelijk prachtig – vanuit een warme woning achter je raam. Sneeuw, witte en soms gladde wegen, met niet gestrooide fietspaden. Uitnodigend voor het maken van een sneeuwpop, maar misschien iets minder om donker, kou en gladheid te trotseren voor een proost op de gemeente Nijmegen.

Ik had toch doorgezet en was op mijn fiets gestapt richting de Vereniging. Daar heb ik geen spijt van. Het was een heel gezellige avond.

Ik kwam allerlei oude bekenden tegen. Soms van tientallen jaren geleden. Veel mensen die Sylvia en ik spraken, hadden nog nooit van LETS gehoord. Daar hebben we snel wat aan gedaan.

Ik sprak ook kort met wethouder Cilia Daemen. Zij is in de gemeente Nijmegen de wethouder voor welzijn, gezondheid, inclusie, klimaatadaptatie en stadsvergroening en mobiliteit vanuit GroenLinks. Wethouder Daemen bleek LETS wel te kennen. LETS werd uitgenodigd om een keer een afspraak te maken of langs te komen in het campagnehuis van GroenLinks aan de Burchtstraat. Medewerkers kunnen dan iets vertellen over wat de gemeente Nijmegen doet voor vrijwilligersorganisaties. En wij kunnen dan LETS weer iets bekender maken.

Heb jij zin en tijd om dit op te pakken? Laat het dan weten aan:

kerngroep@letsnijmegen.nl

In memoriam

Harco De Blaauw

Marije (0319)

Wat een schok om te moeten lezen dat Harco er ineens niet meer was! En dat geldt vast voor velen van LETS, want Harco was een actief LETS lid en was vele jaren actief bij LETS (en vele andere organisaties). Vooral in verband met vervoer (met elektrische auto) waar hij anderen bij hielp, maar ook andere klusjes, b.v. in de tuin. Hij heeft ook jarenlang in de kerngroep van LETS gezeten. Waar hij zich het meest bezig hield was de cyclos zonnen- administratie en contributie.

Via een email bericht van LETS vernam ik op de dag van zijn begrafenis, dat hij onverwacht is overleden. Harco was iemand die nooit of zeer zelden ziek was. Hij was heel sportief, liep de marathon en was heel actief. Hij was altijd bezig met het helpen van anderen, die eenzaam waren, of andere problemen hadden en zich in te zetten voor het milieu, in diverse organisaties, en had volgens mij weinig rust.

Ook in zijn werk had hij een hulpverlenende rol, hij werkte jaren bij zijn broer en schoonzus in het Thomashuis, waar hij de meeste nachtdiensten op zich nam en meer daar was dan thuis. Harco heeft 2 mooie kinderen. Inmiddels zijn ze al best groot, Juul en Pim, die hij regelmatig opzoekt. Ook in dit opzicht was hij uniek en dacht hij aan anderen, want hij vulde de vaderlijke rol voor een bevriend lesbisch stel.

De laatste jaren was hij iets minder betrokken actief in LETS, omdat hij veel op en neer reisde tussen Gambia en Nederland. Hij had zijn grote liefde Henny daar ontmoet met wie hij veel belde. En hij had ook een nieuwe plek en doel gevonden om anderen te helpen in Gambia en Liberia. Hij stuurde regelmatig spullen en fietsen en dergelijke naar Afrika. Harco was daar erg geliefd en werd de "White African" genoemd. Ik vind dat heel goed bij hem passen.

Harco was altijd een boeddhist, hij las er veel over en ik ben met hem regelmatig naar de Satsanga in Kranenburg geweest waar er werd gemediteerd en



uitgewisseld. Harco zette het boeddhistische gedachtegoed ook echt om in daden door sober te leven, veel actie te voeren en altijd eerst aan anderen te denken en ze het voordeel van de twijfel te geven.

Harco was binnen LETS ook erg gul, is mijn ervaring, en wilde altijd graag met je mee denken. Hij maakte nooit onderscheid tussen zijn werk en privé. Om dit een beetje te compenseren en te kunnen ontspannen, regelde hij vaak massages binnen LETS. Ook luisterde hij vaak naar de ritmische mantra Vajrasattva Mantra (versie drums, van Tinna Tinh) om tot rust te komen. De betekenis hiervan is om eigen negatieve kanten of energie te zuiveren en tot vergeving te komen.

Harco is toen zijn vrouw eindelijk naar Nederland kon komen (ivm IND procedures) samen met haar in Mook gaan wonen. We denken nu aan haar, zijn 2 kinderen en hun moeders en zijn broers en familie met wie hij nauwe banden heeft/had. Harco heeft echt geleefd en een grote indruk achtergelaten. Het is heel jammer dat zijn lichaam het hoge tempo in zijn leven niet kon volgen.

Op zijn sterfkaart staat de volgende uitspraak:

The most precious gift we can offer anyone is our attention.

When mindfulness embraces those we love, they will bloom like flowers."

Thich Nath Hanh

Zo wordt Harco ook herinnerd, als iemand die anderen echt zag.

Harco, we gaan je heel erg missen.

In memoriam

Harco De Blaauw

Yvonne (0402)

Voor alle leden van Lets, die Harco gekend hebben heb ik een memoriam voor hem geschreven. Zijn dood heeft mij erg geraakt. Op mijn leeftijd (75 jaar) word je steeds vaker met de dood van bekenden en onbekenden geconfronteerd.

Je leest rouwadvertenties in de krant, zoals die van Cees Nootboom. Je hoort van mensen in je directe omgeving dat zij of hij overleden is. Je wilt je hechten aan het leven, maar als je ouder wordt, kan de dood plotseling voor je deur staan. Zo kreeg ik onlangs het bericht van Bas Blaauw, broer van Harco, die mij liet weten dat Harco, plotseling overleden was op 1 februari.

Ik was niet meteen ongerust toen Harco mijn mailtjes en telefoontjes niet beantwoordde. Ik wilde hem iets vragen wat met LETS te maken had. Het was niets voor Harco om niet te reageren, dus uiteindelijk mailde ik hem: "Harco, zelfs als je mij niet kunt helpen, reageer dan in ieder geval even." Kort daarna kreeg ik het trieste bericht van de broer van Harco dat Harco plotseling overleden was. Ik ben hier erg van geschrokken.



Hij was een kameraad voor mij. Hij stond altijd klaar om spullen te vervoeren en klusjes te doen, zoals een bank in elkaar zetten en spullen naar de DAR te brengen. Voor mij was hij prominent aanwezig.

Ik had hier nog Nederlandse en Engelse boeken voor zijn echtgenote Hennie (Henrittor) liggen. Deze boeken had ik voor hem bewaard omdat hij mij had gevraagd of ik nog Engels- en Nederlandstalige literatuur had en boeken over taalkunde, die hij kon lenen of overnemen. Hij wilde Henrittor helpen om haar Nederlands en Engels te verbeteren en zelf wilde hij graag Spaans leren. Ik had hem deze boeken al een tijd geleden wilde geven, maar het kwam er telkens niet van. Nu heb ik ze aan Henrittor gegeven op de begrafenis, als een ode aan Harco.

Ik heb verder geen woorden meer en dat is misschien ook niet nodig: de stilte zegt genoeg.

Rust zacht, lieve Harco, op de mooie plek de Mooikerheide in Molenhoek. Omringd door de natuur die je zo dierbaar was en door je vrienden, de vogels. Als je nog aan je laatste reis begint, Harco, weet dan dat ik met je meereis, naar verre horizonten. Rust zacht.



Verslag

De toekomst begint nu!

Maita (0774)



Op 5 februari j.l. was ik aanwezig bij de Plekathon Dukenburg in het wijkcentrum Meijhorst. Ik zat daar met twee geliefde petten; onze LETS Nijmegen en als lid van de werkgroep Nieuwe Nijmeegse Economie. Een 'plekathon' is iets als een 'hackaton', maar dan specifiek voor een wijk of een buurt. We kwamen bij elkaar om mogelijke toekomstscenario's te verkennen voor drie thema's: 'eetbaar groen', 'positieve gezondheid' en 'duurzaam wonen'. Van de aanwezige mensen was ongeveer een kwart uit Dukenburg zelf. Ik zag één lid van LETS, die ik zelf dan tenminste kende. Maar misschien waren er wel meer aanwezig!

Ik deed mee aan de werktafel 'Eetbaar groen', samen met o.a. een buurtwerker en met drie bewoners van Dukenburg die iets concreets deden met 'eetbaar groen'. Een van hen is Angela. Zij is midden in de wijk een voedselbosje begonnen. <https://www.wijkmakerijdukenburg.nl/projecten/voedselbosje-aldenhof>

Zij roept mensen op gewoon met iets te beginnen en niet te veel af te wachten. Ze zei het heel kernachtig en mooi: 'De toekomst begint nu!' En dus ook met wat jij zelf – klein of groot – doet.

Na de werkateliers aten we gezamenlijk een maaltijd, gemaakt door de mensen van 'Tuin tot Bord'. Iedere donderdagavond kan je via hen een vegetarische maaltijd - zoveel mogelijk geogst uit de buurttuin - eten in het wijkcentrum. <https://dedukenburger.nl/buurtrestaurant-geopend/>

De evaluatie vanuit de drie verschillende groepen werd op een speciale en voor mij nieuwe manier gedaan. De Nijmeegse theatergroep Storyline luisterde goed naar wat wij vertelden en beeldde dat vervolgens uit met improvisatietheater en muziek. Heel leuk! Ze zijn op Facebook te vinden.

Een andere opmerking die bij mij bleef hangen was: "...voor een goede gezondheid, heb je ook een gezonde buurt nodig...". Dus naast zorgen voor je persoonlijke gezondheid, is het ook goed om je in te zetten voor de het welzijn van je buurt. Het een beïnvloedt het ander.

Ik heb aan twee mensen die interesse toonden voor ons LETS-verhaal de nieuwe flyer kunnen meegeven. Deze Plekathon was de start van dit project en gaat nog twee jaar door. Wie weet kunnen we bij een volgende bijeenkomst iets LETS vertellen met meer LETS-leden uit Dukenburg zelf. En laten zien hoe het kan bijdragen aan een gezonde en florerende wijk. Het volledige verslag zal later geplaatst worden op de websites van o.a. Wijkmakerij Dukenburg.

Recept

Vier de vier – lente '26

Kiki & Dejan (0809)

De winter is voorbij, voorjaar heeft het stokje overgenomen. Buiten blijft het langer licht en de natuur ontwaakt meer en meer in kleuren, geuren en geluiden. Vaak veranderen de maaltjes op ons bord met de seizoenen mee. Als overgang van winter naar lente is hier een recept van een 'Italiaans' voorjaarsstampotje met rauwe (liefst wilde) spinazie. Om een beetje af te kicken van de winterse kost.

Kook **aardappelen** gaar. Voor deze stamp zijn aardappeltjes in de schil erg lekker, maar zonder kan natuurlijk ook.

Snij de **wilde spinazie**. De bladeren hoeven niet fijngesneden te zijn, maar ongeveer door de helft.

Bak intussen in een flinke scheut **olijfolie, 4 lente-uitjes** in ringetjes gesneden, samen met **2 teentjes verse knoflook**, een klein potje **zongedroogde tomaten** (fijn gesneden) een flinke handvol **pijnboompitjes** en een handvol in ringen gesneden **groene olijven**. Ongeveer 5 minuten roerbakken op matig vuur, daarna vuur laag zetten.

Tegen het eind een handvol gesneden **basilicum** toevoegen, zout en **gedroogde chilipeper** uit de molen.

De aardappels pureren met een klein beetje **crème fraîche** maar de puree moet wel goed stevig blijven, ongeveer 1 el nemen. Het gebakken mengsel toevoegen aan de aardappelpuree en alles verder op smaak maken met zout en peper.

Puree van het vuur afnemen en een flinke hand **Parmezaanse kaas** toevoegen. Dan pas de spinazie er rauw doorheen roeren. Meteen opdienen, zo blijft de spinazie lekker stevig en crispy. Je kunt er los nog wat Parmezaanse kaas bij serveren voor extra smaak. Eet smakelijk!



1,5 kg aardappelen

wilde spinazie (600 gr)

olijfolie

4 lente-uitjes

2 teentjes verse knoflook

zongedroogde tomaten

pijnboompitjes

groene olijven

basilicum

gedroogde chilipeper

crème fraîche

Parmezaanse kaas



Tips

Voor kracht, moed en hoop

Heleen (0481)

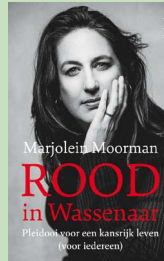
Het zijn geen makkelijke tijden. Om niet weg te zakken in treurigheid, is het flink zoeken naar dingen die ervoor zorgen de moed er een beetje in te kunnen houden.

Film, beeldende kunst en boeken kunnen soelaas bieden. Hier zijn titels van boeken die je kunnen helpen. In willekeurige volgorde. De meeste boeken zijn bij de bibliotheek te lenen.

Hopelijk vind je wat kracht, moed en hoop, al lezende!



*Je moet niks,
Heidi Stiegelis*
Fysiek en mentaal fit
op jouw manier.



*Rood in Wassenaar,
Marjolein Moorman*
Hoe zij haar politieke
idealen vorm heeft gegeven.

*Schitterende kleine
dingen, Cheryl Strayed*
Bijzondere adviezen
over liefde en leven.



Idealen, Fokke Obbema
Interviews met activisten,
over hoe zij in actie komen.



*Honjok, Franie Healy
en Christal Tal*
De Koreaanse kunst
van het alleen leven.



*Stervelingen,
Fokke Obbema*
Hoe om te gaan met
onze sterfelijkheid.
Een serie portretten
dmv interviews.



*Tegen de stroom in,
Merijn Tinga*
Over plastic soup
opruimen.

In 't zonnetje

Op reis dankzij LETS

Maria (0570)

Allereerst in 't zonnetje: Esmeralda van LETS. Zij zorgde, in één week, wel 4x voor m'n dieren, ze zong en speelde piano voor Mosi en Happy en zei: 'wel goed meezingen jongens.' Ze werden er blij en wakker van. Ze hield ook in de gaten of alles goed verliep, vond de koelkast, met de deur open en legde 2 lege groentetassen op de brievenbus, zodat deze donderdags opgehaald konden worden.

Ik kon m'n Valyspas niet vinden. Ik wist niet of ik het onderweg verloren was. Ik vroeg of Esmeralda bij mij thuis wilde kijken of de pas er lag en er dan een foto van kon maken. Zodat, als de taxichauffeur ernaar vroeg, ik tenminste, de foto's kon laten zien. Inderdaad, de pas lag thuis. Wat een geluk. Zelf had ik snel gehandeld en Esmeralda reageerde rap, waardoor de kwestie spoedig kon worden opgelost. Een grote pluim voor jou, Esmeralda en zeer hartelijk dank!

Ik ging naar Delfzijl en wilde in ieder geval, iets met vogels kijken gaan doen. De zorg voor m'n parkieten, kreeg ik rondgebreed. Door enkele mensen uit de buurt en lieve muziek- en dierenvriendin van LETS, Esmeralda.

Ik reisde met combi trein Valys begeleid. Benno reisde met me mee en hielp me met m'n bagage en het overstappen. Geweldig geregeld. Anders kon ik dit niet doen. Ik zend hem daarom in gedachten ook een grote pluim van dank. In Delfzijl, Noord Groningen, heb ik een fijne logeerplek gevonden bij lieve mensen in een Pension. Het Musée Aquarium, de Waddenzee, het treinstation en wat winkels waren binnen 750 m afstand. Dat bleek héél praktisch te zijn. Ik ben wel 3x naar het Museum geweest. Gratis toegang met museumjaarkaart, dat scheelde 9 euro per dag. Dat is even de moeite waard.

Hier waren allemaal bijzondere dingen te ontdekken, zoals; een dinosaurus ei en hoe diep het magma in het binnenste van de aarde zit. In



een bunker is het Aquarium gebouwd. Mooi gemaakt, met attributen uit de zee. Een babyrogge bewonderd, dat in december 2025 geboren was.

Bij Delfzijl, zat ik op de grens van de Waddenzee en de Eems, met zoet en zout water, wat een heus vogelparadijs bleek te zijn. Vooral bij de Dollard. Daar ging ik met de Valystaxi heen. Er was een bezoekerscentrum met allerlei informatie over dit gebied. Er was een film over de Waddenzee te bekijken. Boven kon je door een telescoop kijken. Nu alleen in het weekend open. Er waren 2 kijkhutten, op loopafstand met een verhard pad. Fijn om er te kunnen komen, ook als je wat minder mobiel bent. Helaas was er deze dag veel regen en weinig zicht.

Toch heb ik, Brilduikers, krakeenden en smienten gezien. Ik hoop in april of mei terug te gaan. Begin mei kun je vanuit een kijkhut Zeehonden op het wad zien. Ze werpen daar dan hun jongen. Om alles goed te bekijken gaat de verrekijker natuurlijk mee.

Op woensdag ging ik naar het Waddeneiland Borkum. Toen de boot richting haven voer, zat er een grote groep Eidereenden langs het wad. Prachtig om te zien! Ook scholeksters, waren in grote getalen. De Grutto's zijn gearriveerd, hoorde ik van iemand, maar ik heb ze nog niet kunnen traceren. Dat bewaar ik voor een volgend keer.

En ik heb allemaal lieve gastvrij mensen ontmoet. Een hele belevenis!

In 't Nieuws

Dorothee maakt podcast

Dorothee (0508) (Foto: Jeroen Swart)

Vanaf maandag 9 maart maakt onze Dorothee samen met het Hapsis Huis radio LIVE met 'De natuur spreekt'

Aanvangstijd: 13:00 uur

Eindtijd: ± 13:30 uur

Bijdrage van: Dorothee Helmert

<https://www.het-berenhof.com/><https://hethapsishuis.nl/2025/11/10/het-hapsis-huis-in-beeld/>[het-hapsis-huis-in-beeld/](https://hethapsishuis.nl/2025/11/10/het-hapsis-huis-in-beeld/)

Over 'De natuur spreekt'

Dorothee Helmert nodigt je met haar bijdragen in Het Hapsis Huis radio LIVE uit om in de natuur stil te staan en je te openen voor andere levende wezens waarmee we de aarde delen. Ze deelt met ons haar prachtige gedichten, mooie sprookjes, gouden boodschappen en symbolen die rechtstreeks ontvangen zijn uit de natuur.

Van kinds af aan heeft Dorothee bijzondere ontmoetingen met andere levende wezens in



de natuur. Spelenderwijs blijft ze nieuwe wegen ontdekken om hun subtiele heelkrachten te laten ervaren. Dat heeft onder meer vorm gekregen in gedichten, liederen, sprookjes, gouden boodschappen, symbolen en nieuwe bloesemremedies van en voor deze tijd: de Berenhofremedies.

Tijdens haar bijdrage 'De natuur spreekt' neemt Dorothee ons mee op een bijzondere, kleurrijke reis naar onszelf via moeder natuur. Veel luisterplezier!

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 (vertrekken-de) 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 o.v.v. Clarafonds

Doneren

Doneren aan het Clarafonds kan natuurlijk ook. Je houdt er onze vereniging mee gaande.

Dit is het lidnummer: 0275. Alvast bedankt!

Voorbeeld

Groene bibliotheken in het Verenigd Koninkrijk

Carin (0621)

In het Verenigd Koninkrijk vindt er momenteel een opleving plaats van het repareren van spullen, met een slimme wending- openbare bibliotheken bieden nu plaats aan “reparatieplekken”, waar mensen hun spullen kunnen repareren, in plaats van ze te vervangen. Deze gratis of goedkope steunpunten bieden hulpmiddelen, begeleiding en soms zelfs deskundige vrijwilligers die met van alles kunnen helpen, van het repareren van gescheurde jasjes tot kapotte broodroosters.

Het is een stille revolutie waar leergemeenschappen samen gaan met duurzaamheid, gewoon in openbare bibliotheken. Iedere reparatieplek is voorzien van essentiële materialen, zoals schroevendraaiers, naaistekjes, lijmpistolen, multimeters en oplaadkabels- dingen die veel mensen zelf niet hebben of zelf niet goed kunnen gebruiken.

Op sommige plekken worden er wekelijkse inloopuren georganiseerd, waar getrainde vrijwilligers of hobbyisten ter plekke hun hulp aanbieden. Anderen stimuleren het onderling delen, waar gebruikers elkaar leren om kleine technische problemen op te lossen, gescheurde naden te her-

stellen, of huishoudelijke apparaten weer aan de praat te krijgen.

Dit initiatief beperkt niet alleen de hoeveelheid afval, en vermindert onnodig winkelen, maar het schept ook een cultuur van hergebruik, het delen van diensten en weerbaarheid.

Het is vooral populair in buurten waar mensen een laag inkomen hebben en waar iets nieuws kopen niet altijd een optie is.

Bij deze reparatieplekken kun je ook terecht met digitale problemen -voor het repareren van kapotte koptelefoons, opladers of tablets die mensen nodig hebben als ze solliciteren op banen, hun huiswerk doen of met elkaar in contact willen blijven.

Door het opnemen van deze plekken in betrouwbare gemeenschapscentra zorgt het Verenigd Koninkrijk ervoor dat duurzaamheid lokaal, praktisch en krachtig aanvoelt – het is niet nodig om een gereedschapskist te kopen of om op zoek te gaan naar een werkplaats in de stad.

#RepairBeforeReplace (Repareer in plaats van vervang) #FixItLocal (Repareer het in jouw buurt) #GreenLibrariesUK (Groene bibliotheken VK)

Green Libraries Conference

IN PARTNERSHIP WITH: ARTS COUNCIL ENGLAND, CLIP (The library and information association), Julie's Bicycle (carbon • green • action), Libraries Connected

THE ROLE OF LIBRARIES IN SUPPORTING COMMUNITIES to address climate change issues

EMMA NOYCE (Green Librarian) developed a **MANIFESTO** with 7 key commitments

WE CREATED an online network and hub

MELISSA MATTHEWS (Book & Librarian) secured **10 grants** for causes

STARTING OUR JOURNEY FROM SCRATCH

SUSTAINABLE SERVICE Libraries are by their very nature the great green business model

LORD PARKINSON (Member of the House of Lords) Libraries help reduce community emissions on climate change

LIBRARIES HELP US MEET THE CHALLENGE OF THE FUTURE

CLAIRE BUCKLEY (Green Librarian) The Green Book is the most applicable tool to measure an organisation's carbon footprint

THE GREENEST LIBRARY in the UK is already built!

REPAIRING... what are the first steps? to make your building greener

RECYCLING CENTRES are the original green strength!

25 TREES saved

WE HAVE THE POWER! Our workforces and portfolios are huge!

EMMA TWEED (Reading Librarian) We've created the first system of shared community space

BIRCOTES + BILSTHORPE (Librarians)

DR. MYA-ROSE CRAIG (Green Librarian) Libraries are one of the best systems of shared community space

BEES IN BARNLEY (Green Librarian) It's so important for MARGINALISED GROUPS to be able to enter environmental spaces. To understand and ADVOCATE for themselves

CLIMATE CHANGE IS HAPPENING NOW

RECYCLE, ENGAGE AND KNOW YOUR DATA

WE'VE MADE THE JACKET

TRADEOFF (Building roles so we're all ready)

'Vrede' in Nijmegen

Het onderwerp (oorlog en gelukkig ook) vrede komt steeds meer naar boven in het maatschappelijk gesprek. Ook in Nijmegen. De landelijke Raad van Kerken startte in februari met een nieuwe werkgroep waar we vanuit Nijmegen inbreng kunnen hebben. De Dominicanen024 organiseren komend jaar een lezingenreeks met het thema "Hoop op vrede?" De aftrap was op 26 feb met vredeswerker zuster Yosé Höhne-Sparborth. De Stevenskerk/Stadskerk Nijmegen maakt vredesdiensten en manifestatie in het komende jaar: 22 feb, herdenking bombardement; begin mei, herdenking WO II; 27 sep, einde vredesweek.



2 en 3 mei vredespelgrims in de stad!

Bijzonder is dat op 2 en 3 mei de Peace Walk to Jerusalem door Nijmegen komt. Afgelopen oktober liep een groep wandelaars al langs een moskee, synagoge naar de Dominicuskerk in Amsterdam.

<https://nos.nl/nieuwsuur/collectie/14005/video/2585603-buiten-het-binnenhof-peace-walk-tegen-polarisatie>

De startmomenten voor de grote wandeling de komende tijd zijn in verschillende Europese steden als Finisterra, Berlijn, Parijs.

Op 1 mei is de eerste rustdag voor de Nederlandse wandelaars in Arnhem.

Op 2 mei lopen we van Arnhem naar de Heilig Landstichting in Nijmegen.

Op 3 mei vervolgen we de weg naar Kleve.

De Nijmeegse organisatiegroep bestaat nu uit 10 mensen met verschillende achtergronden. We delen onze toewijding aan vrede, ons verdriet en schaamte over de problemen in de wereld en de



hoop dat we als mensen van onderop zichtbaar kunnen maken dat verbinding belangrijk is. Carin (0621) is hierbij actief. Alle hulp praktisch, organisatorisch of in het vertellen van het verhaal, is nog welkom. Neem gerust contact met ons op als je een grotere of kleinere bijdrage wilt leveren of wilt komen aanmoedigen of meewandelen: peacealknijmegen@gmail.com.

Een wandelprestatie, school, festival en billboard ineen

De Peacewalk is een pelgrimage voor vrede. Een reis door heel Europa langs de langste pelgrimsroute van de wereld, het 'Jerusalem pad'. Je kunt een uur meelopen, een dag, een week of natuurlijk de hele route. In een tijd van verschil en conflict, wil de Peacewalk mensen van allerlei culturen, geloofsrichtingen en

landen samenbrengen. De wandeling is zowel symbolisch als praktisch: vrede belichamen, leren van de mensen die we tegen komen en het zichtbaar maken van initiatieven die werken aan hoop. Het is een wandelprestatie, een vredesschool, een reizend festival en een manier om als een billboard zichtbaarheid en steun voor vrede te organiseren. Vanuit allerlei achtergronden, maar zeker ook vanuit die van onze kerk.

Van harte welkom om te laten weten hoe jij je betrokkenheid vooraf of tijdens de dagen vorm wilt geven, groot of klein.

<https://peacewalk.info/>
peacealknijmegen@gmail.com



In memoriam

Dinie Hoogstrate

Sabina (0286)

Ik ken Dinie via LETSbijeekkomsten en we hebben denk ik twee keer geruild. Dinie was al een tijdje geen LETSslid meer. Ik herinner me dat zij enthousiast was en aanwezig. Je kon haar niet over het hoofd zien. Ze was in voor gekkigheid, plezier, en avontuur. Ze was creatief met haar mooie schilderijen. Zij was verbonden met mensen. Zij was nog niet klaar met leven, maar de ziekte haalde haar in.



Maria (0169)

Begin januari:

Beste leden,
Mij bereikte vandaag het bericht dat oud-lid Dinie Hoogstrate is overleden. Hierbij onze condoleances, ook voor andere leden die haar goed gekend hebben. Ieder jaar met kerst denk ik aan Dinie, omdat wij jaren geleden haar kerstboom overnamen en daar nog steeds veel plezier aan beleven... Dank en rust zacht, Dinie!

Dinie had twee katten. Er wordt een thuis gezocht voor de 13-jarige kat. Deze kat kan niet met andere katten. Alvast dank voor jullie reacties!

(Gelukkig was er via LETS snel een huis voor de kat gevonden: CH)

Achtergrond

Korte reflectie

‘Geld genoeg, maar niet voor jou’

Johannes

‘Geld genoeg, maar niet voor jou’, brengt in beeld hoeveel geld er eigenlijk is, hoe dat in omloop wordt gebracht en wie daarvan profiteert. De moraal van het verhaal: jij dus niet! Wat kan jij daaraan doen, is de vervolgvraag die Thomas Bollen op indringende wijze stelt. Omdat wij als LETS ook een geldsysteem hebben, is het wellicht interessant om te kijken hoe we ons verhouden tot de geldwereld om ons heen.



Toenemende sociale ongelijkheid

Gedurende de bankencrises van 2008 en de eurocrisis van 2023 zijn Europese en Amerikaanse centrale banken politieke taken uit gaan oefenen, zonder enige vorm van democratische controle op de wijze, omvang en duur van hun geldscheppingsoperaties. Deze operaties hebben een enorme impact gehad onder andere op de rentestand, die lange tijd 0 is geweest, en op de toenemende sociale ongelijkheid.

Met andere woorden, het geld verdween in de verkeerde zakken, en heeft niet het beoogde resultaat gehad: dat er meer geld in de economie terecht zou komen! Het is terecht gekomen bij grote bedrijven die hiermee eigen aandelen hebben opgekocht, dividenduitkeringen hebben bekostigd en bedrijven hebben overgenomen. Maar, meent Bollen, jij en ik, de gewone burger, profiteert daar dus niet van! Hij noemt dat, naar Paus Franciscus (2013) de 'dictatuur van het geld over de mens en de samenleving, een situatie waartegen we in opstand moeten komen'.

Voor wie draait de geldpers?

Heel lang hebben wij allemaal, inclusief de banken zelf, gedacht dat iedere euro die wij sparen bij een bank, als lening wordt uitgezet. En dat is ook zo, alleen vindt hier onmiddellijk geldschepping plaats omdat banken maar 3-4% van hun leningen hoeven te dekken met spaargeld! Dus voor iedere euro die je op een rekening zet, kan voor 25 euro krediet worden verstrekt. Dat verschil, 24 euro, is wat we geldschepping noemen. En de voordelen daarvan zijn dus 100% geprivatiseerd!

Bollen brengt onder de aandacht dat het pas recent door banken is toegegeven dat dit geldschepping is! Traditioneel zagen economen vooral een rol voor centrale banken bij geldschepping, alleen zij konden de geldpers laten draaien. Dat kunnen ze natuurlijk nog steeds, en dat heeft de Europese Centrale Bank bewezen met verschillende geldscheppingsprogramma's sinds de banken- en eurocrisis.

Maar is het tegenwoordig nog wel effectief

als centrale banken dat doen? Nee dus, zoals hierboven gesteld, komt het geld niet echt in de economie terecht maar blaast het vooral de prijzen van huizen en aandelen op. Er is een veel betere manier om geld in omloop te brengen, en dat is via (digitale) tegoeden van burgers bij centrale banken! Digitaal geld is immers 'hot', en veel grote tech-bedrijven hebben zich hierin verdiept zoals blijkt uit allerlei soorten van digitaal geld als stablecoins. Ook enkele landen, als de VS, China en Japan hebben eigen digitale valuta ontwikkeld.

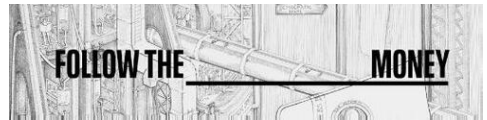
Directe geldschepping voor burgers

Europa loopt achter en vindt dat een publieke digitale munt teveel concurrentie voor de banken zou opleveren. Ze begrijpen het belang niet van publieke geldschepping! Maar via dergelijke tegoeden zou bijvoorbeeld wel 'helikoptergeld' kunnen worden uitgegeven aan burgers, die dat geld ook direct kunnen uitgeven! Dit laat overigens meteen een ander voordeel zien van een publieke digitale munt: de opbrengsten ervan gaan naar de overheid, die minder belasting hoeft te heffen!

Wat zijn dan die risico's van geldschepping door private banken? De regels ervoor zijn zodanig versoepeld dat er nauwelijks sprake is van dekking van de uitstaande schulden bij de banken. Banken verdienen daar dus flink op. Maar zodra er een bankencrisis ontstaat, zoals in 2008, moet de overheid bijspringen met allerlei garanties en vangnetten om die zelfde baken te redden. Dat brengt enorme kosten met zich mee, waar de belastingbetaler voor opdraait! Met andere woorden: private geldschepping heeft het financiële systeem instabiel gemaakt. En dat wordt versterkt door allerlei vormen van schaduwbankieren. Schaduwbanken financieren hun risicovolle kredieten deels met goedkope leningen van banken.

En dan de vraag: wat kan jij daaraan doen? Bollen roept op tot een maatschappelijk debat over geld om tot politieke actie te kunnen komen.

Dat is een van de problemen volgens hem: de politiek doet niets, en democratische zeggenschap over geld is tot bijna niets gereduceerd. Centraal in dit debat moet dus staan de balans tussen privaat en publiek geld. Geldschepping moet een publieke zaak worden. En private kredietverlening moet voor 100% gedekt worden door ingelegde gelden. Alleen dan kan een stabiel en efficiënt geldsysteem ontstaan. Dat is gunstig voor de belastingbetaler, niet alleen voor de bankmanager.



We weten precies wat we moeten doen en het kan!

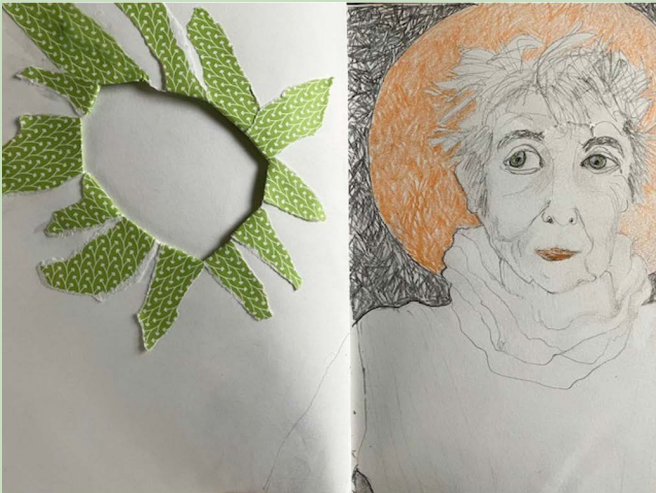
Of zijn deze doelstellingen te radicaal en te ambitieus voor de gevestigde orde? 'Geld moet ons ten dienste staan, en mag niet overheersen', citeert Bollen opnieuw Paus Franciscus. Wij bij LETS weten dit al heel lang en hebben ons systeem hier ook op ingericht. Misschien kan de geldwereld om ons heen er iets van leren. Concluderend, een zeer lezenswaardig boek, waarin verslag wordt gedaan van heel veel onderzoek en waarin ook de levens van een handvol interessante personen aan bod komen die een belangrijke rol hebben gespeeld in het (inter)nationale debat over geldschepping. Het leest, mede daardoor, bijna als een roman. Er kan worden gesteld dat de oplossingen klaarliggen. Voor bijvoorbeeld verduurzaming, energietransitie, inkomensongelijkheid en armoede (o.a. basisinkomen). Maar de horizon van politici is te klein en ze willen niet of ze begrijpen het niet of beide! Met andere woorden, misschien is het wel de grootste opgave voor alle crises en transities waar we momenteel voor staan dat de democratie niet meer werkt: hoe kunnen we die redden?

We weten precies wat we moeten doen en het kan!

Kunst

Zelfportret

Ineke (0708)



Gemaakt naar aanleiding van de *Selfportret on Sunday* groep op Facebook.

Techniek: origami papier, potlood en kleur potlood.

Colofon

Jaargang 30, nummer 89, lente 2026

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 vraag- en aanbodlijst. De Zonnengids komt vier keer per jaar uit. Verschijningsdata: januari, april, juli, oktober.

Sluitingsdatum kopij: 1 maart, 1 juni, 1 oktober en 1 december.

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

Redactie Zonnengids:

Hoofdredactie: Carin (0621)

Eindredactie: Yvonne (0777)

Vormgeving: Kiki & Dejan (0809)

Aan deze gids schreven verder mee: Sylvia (0321) Anne (0813), Karin (0356), Marije (0319), Yvonne (0402), Sabina (0286), Maita (0774), Heleen (0481), Maria (0570), Dorothee (0508), Ineke (0708), Kiki en Dejan (0809).

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.

KvK-nummer: 98474723

Facebook: 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 2026 bedraagt de contributie € 10,00 / € 15,00 / € 25,00 (afhankelijk van inkomen) + 20 zonnen.

Aflossing zonnenminstand:

Het aflossen van een negatief zonnensaldo (zonnenminstand) in euro's is mogelijk. Bijvoorbeeld als afbetaling van zonnencontributie(s).

Dit volgens: 1 zon = € 1,50 euro.

We stimuleren echter betaling van de zonnencontributie in zonnen.

Wijzigingen doorgeven:

Geef wijzigingen van je persoonsgegevens altijd door aan administratie@letsnijmegen.nl. Denk aan wijziging van je emailadres, woonadres of telefoonnummer.

Als je zelf in Cyclos iets verandert, weten wij dit niet. We krijgen geen melding dat er iets gewijzigd is. Dus stuur ons altijd een mailtje! Bedankt voor je medewerking!

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. Gooi hem niet zomaar bij het oud papier, maar verscheur of versnipper de lijst bij het weggooiden.

Support:

Antwoorden op veelgestelde vragen:

<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 e-mailadressen 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.

Voor alle overige zaken mail je de kerngroep:

kerngroep@letsnijmegen.nl - Karin (0356), Sylvia (0321)

Vragen of opmerkingen? Of wil je iets bijdragen?

Stuur ons een mailtje! 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)

Hoe verklein ik een foto in mijn mails?

Als je op android of iphone in de verkenner voor bestand/foto delen kiest, krijg je automatisch de vraag of je een KLEINERE versie wilt mailen mbv deze programma's:

support.google.com/photos/thread/279987792/

[how-to-reduce-size-of-photo-for-email](https://www.macobserver.com/tips/how-to/how-to-reduce-size-of-photo-for-email)

www.macobserver.com/tips/how-to/make-iphone-pictures-smaller

www.wikihow.com/Automatically-Reduce-the-Size-of-Pictures-Included-in-an-Email-Message



Agenda LETS Nijmegen

Wie thuis vijf tot tien leden wil ontvangen op één van onderstaande (k)LETS-café's of een ander evenement (mee) wil organiseren, vragen we zich te melden bij Maria (0169), per mail steenbrinkjanssen@gmail.com of tel. 06-10255609. Je ontvangt zonnen als gastvrouw en kunt max. 10 euro aan onkosten declareren.

Aanmeldingen als deelnemer voor ieder evenement ook graag naar Maria, behalve voor de nieuwjaarsborrel. Alvast bedankt! Welkom in 2026!

Zaterdag 21 maart 2026

16.00-18.00 uur?

(k)LETS-café in Nijmegen-Centrum

Thema: boeken

Woensdag 22 april 2026

14.00-16.00 uur?

(k)LETS-café in Nijmegen-West

Thema: plantjes/tuin

Zaterdag 30 mei 2026

16.00-18.00 uur?

(k)LETS-café in Nijmegen-Noord

Uitwisseling vraag en aanbod

Vrijdag 26 juni 2026

's middags

(k)LETS-café in Hatert/Grootstal

Uitwisseling vraag en aanbod