



## In deze nieuwsbrief

- Van de bestuurstafel
- leden die komen en gaan
- De drie vragen aan een lid
- Een recept van Anke
- Boek met bijdrage Aukelien
- Locaties Gerrit's Tuin
- Helena over de overgang
- Kletscafé

## Van de bestuurstafel

De ALV ligt achter ons; op de foto hierboven krijgt Anne tijdens de ALV het bedankje voor het jarenlang met grote inzet en zorgvuldigheid uitvoeren van de secretaris taken.

Zoals te lezen in de notulen hebben we besloten om over te gaan van whatsapp naar Signal. Er blijken al 23 leden actief in Signal. Hilde zal een appgroep in Signal maken voor de vraag en aanbod groep. Annelies zal tot de tijd dat nog niet iedereen erin zit de berichtjes doorsturen in de whatsapp. De regel dat we loten als meerdere mensen geïnteresseerd zijn in je aanbod is extra van belang. Zo krijgen zowel de mensen vanuit Signal als vanuit whatsapp de kans om mee te doen.

De nieuwsbrief zal voortaan door Geeske verzorgd worden en bijdragen kunnen naar haar gemaïld worden.

Achter de schermen zijn we druk met de overgang naar cyclos 4 zoals te lezen in de mail.

Annelies, voorzitter

## Leden bestand

Nieuw lid: Paulien

Vertrokken: -



Een lid stelt zich voor in drie vragen. Dit keer Simone.

## Waarom ben je lid geworden van Lets Zwolle.

Dat is al lang geleden. Ik begon als vrijwilliger te werken in de kringloop aan de Veerallee. LETS had toen maandelijks activiteiten in het restaurantje daar en toen ben ik lid geworden. Het leek me fijn me bij een ruilgroep aan te sluiten. Om nog duurzamer met spullen om te gaan. Maar vooral ook voor de contacten met min of meer gelijkgestemden. En ik vind het nog steeds heel fijn die uitwisselingen, waarin ik ook vaak nieuwe ideeën opdoe mbt duurzaam leven. Ik ben een paar jaar penningmeester geweest. Nu ik geen duiten meer krijg daarvoor is het even zoeken hoe ik aan duitjes kom. Want er is volop aanbod wat ik aantrekkelijk vind.

## Wat bied je momenteel aan

Ik heb nog heel veel goede dozen op zolder, die ik ook thuis kan bezorgen. Ik woon in Hasselt maar ben vaak in Zwolle.

## Wat mis je nog bij Lets?

Mijn brandende vraag op dit moment is waar we elkaar maandelijks kunnen ontmoeten als Gerrits Tuin stopt. Want elkaar geregeld zien vind ik belangrijk.

### Een recept van Anke



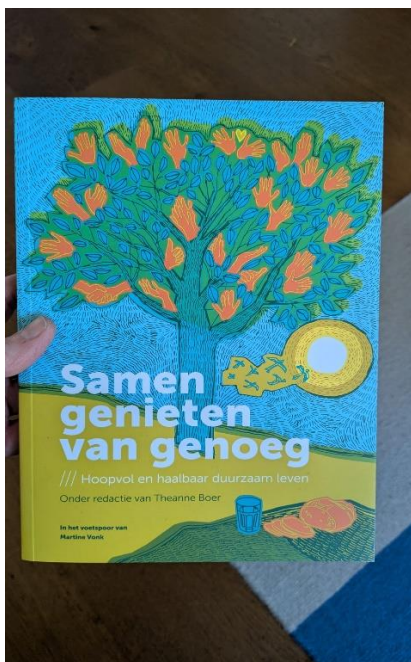
Tijdens de werkzaamheden voor de kascommissie had Anke, onze penningmeester gezorgd voor een heerlijk zelfgebakken kokos/bananen'cake'. Het recept deelt ze graag met jullie.

#### Ingrediënten:

- 200 g havermout
- 3 bananen (prakken)
- 100 g kokosrasp
- 6 eetlepels honing
- 1,5 eetlepel kaneel
- 2 theelepels vanille- extract
- 4 eieren

Alles mengen. Vorm invetten en met bloem bestrooien. 180 graden 45 min oven.

### Samen genieten van genoeg – een boek met een bijdrage van Aukelien



Aukelien kreeg onlangs de leuke vraag om iets op te schrijven over haar deelname aan Lets Zwolle. De-gene die het vraagt, Theanne Boer, maakt een boek van het proefschrift van Martine Vonk, die een groot

hart had voor milieu en duurzaamheid (en helaas is overleden). Er is een Stichting die haar gedachtegoed levend houdt: <https://www.martinevonkstichting.nl/>

In het boek worden ook eigentijdse initiatieven opgenomen, zoals het verhaal over Lets en een verhaal over Het 8ste Werk in Kampen.

Het boek is te koop via [Samen genieten van genoeg, Buiten & Schipperheijn Motief | Boek | 9789463693066 | Bruna](#) of te bestellen via Aukelien met 30% korting omdat Aukelien medeschrijver is. Het verhaal over de lets kan als je het leuk vindt gemaild worden, stuur dan even een mailtje naar Annelies.

---

### Locaties Gerrits tuin - Annelies

Zoals bekend zal het terrein van Gerrits tuin bebouwd worden. Afgelopen periode zijn er verschillende locaties bezocht en benaderd. Tijdens de ALV kwam naar voren dat het fijn is als bekend is wat al uitgezocht is. Dit zijn:

- Bestevaer (wipstrik) en Sio (Zwolle zuid) prijzig
- Passiebloem (Wipstrik) verhuurt geen ruimtes
- Focus (dieze) zit nog in een verbouwing, was vrij prijzig
- Bolder (AAlanden) goedkoopste zaaltje 40 euro/16 pers.
- Level Z (stadshagen) donkere ruimtes, kan wel door de week, weekend niet.
- De Enk (Assendorp) 19,50 per uur/kleinste zaaltje
- Scholen zijn in het weekend vaak dicht, daar kom ik niet binnen.

We zijn op zoek naar een ruimte die weinig/geen geld kost en eens per maand op zaterdag anderhalf uur beschikbaar is. Het mooist is als iemand al een contact heeft. Vanuit het niets mensen vragen of wij een ruimte mogen gebruiken is erg lastig.

---

### Kletscafé mei: Helena vertelt iets over de overgang

Alle vrouwen hebben er vroeg of laat mee te maken; de overgang. Maar wat is het eigenlijk? De overgang is een periode in het leven van de vrouw, waarin de vruchtbare jaren worden afgesloten. Tijdens de overgang verandert de hormoonhuishouding ingrijpend. En dit gaat gepaard met verschillende klachten. Wil je meer weten over de overgang, de overgangsklachten en wat je zelf kunt doen om deze klachten zoveel mogelijk te beperken, kom dat naar het kletscafé van mei. Als hormoonexpert vertel ik je dan graag meer. Tot 31 mei!

## **Kletscafé**

- Mei - Helena vertelt iets over de overgang
  - Juni - plantjesmarkt
  - Juli/Augustus – geen Kletscafé
  - September – een lid vertelt iets
- 

## **Colofon**

*Deze nieuwsbrief verschijnt om de 2 maanden in de eerste week van de betreffende maand.*

*Kopij dient voor de 15de van de maand aangeleverd te worden op [geeskeijben@gmail.com](mailto:geeskeijben@gmail.com). Aanleveren kopij wordt beloond met 5 duiten en heel erg gewaardeerd! De redactie behoudt zich het recht om een verhaal in te korten.*

*Volgende nieuwsbrief: 1 juli*

*Deadline aanleveren kopij: 15 juni*