

VOOR ELKAAR LETS - RUILKRING ERMELO

NIEUWSBLAD

JAARGANG 13 Nr. 2

September 2019



INHOUD

Van de bestuurstafel	6
Van de redactie	7
LETS-café 6 maart	8
Help je een handje op de hei ?	10
Geven & Ontvangen	11
LETS-café 9 mei	12
Huis & Tuin Event	16
LETS-café 5 juli	17
Nieuwe leden stellen zich voor	18
Nieuwe Wandelroute Groevenbeek	20
LETS-leden actief	21
Vermijd Microplastics	22
Duurzame dinsdag	24
Planten gered door LETS-leden	25
Meer doen met koffiedik	26
Les je dorst klimaatvriendelijk	28
Week tegen eenzaamheid	30
Kruidenpraat	32
Voor u gelezen : Duurzaamheid in Ermelo	34
Elektrische auto's en Duo-fietsen	35
Waar of niet waar ?	36
Mobiele wasservice voor daklozen	38
Data volgende LETS-bijeenkomsten	39



DOELSTELLING LETS – RUILKRING ERMELO (Statuten)

- a. sociale contacten tussen zowel leden als niet-leden te bevorderen, te verbeteren, uit te breiden, dan wel te doen ontstaan in de vorm van vriendendiensten en/of burenhulp;
- b. een bijdrage leveren aan het voorkomen van onnodige milieubelasting op basis van aandacht voor een beter leefmilieu en het stimuleren van duurzame consumptiepatronen, onder andere door lokaal hergebruik en reparatie van goederen;
- c. het verrichten van al hetgeen daarmee verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn, alles in de meest uitgebreide zin genomen.

De vereniging tracht deze doelen te bereiken door:

- a. het aanbieden van een handelsnetwerk waar aangesloten leden goederen en diensten met elkaar kunnen verhandelen tegen een interne verrekeneenheid, "pauwen" genaamd;
- b. het verzorgen van een regelmatig verschijnende berichtgeving;
- c. het beheren van een website;
- d. het periodiek verzorgen van ontmoetingsmomenten voor leden;
- e. het samenwerken met andere verenigingen en instellingen met gelijke doelstellingen in lid 3 omschreven;
- f. het verrichten van alle overige activiteiten die door het bestuur als dienstig worden beoordeeld.

Kortom :

LETS is voor iedereen en bedoeld als een plezierige manier van klussen met en voor elkaar, waarbij iedereen evenveel betekent en evenveel bijdraagt. Nabuurschap zoals dat vroeger in kleine gemeenschappen en dorpen bestond.
Maar dan in een modern jasje.

COLOFON

Jaargang 13 nummer 2, september 2019

Voor Elkaar is een uitgave van de vereniging
LETS - Ruilkring Ermelo

LETS : Lokaal Economisch Transactie Systeem
We zijn een ruilkring in Ermelo. We betalen elkaar in tijd.
Die tijd wordt omgezet in pauwen, ons lokaal betaalmiddel.
We ruilen diensten en producten met elkaar.

Door middel van dit nieuwsblad willen wij het contact tussen de leden versterken en mogelijkheid bieden tot communicatie in de vorm van ingezonden stukken, advertenties, enz.
Elk lid kan voor twee pauwen een halve pagina gebruiken voor een advertentie of oproep.



Redactieadres : ansbreeman@hotmail.com

Drukkerij: Careander "De Wissel" Harderwijk

BESTUUR EN ORGANISATIE

Het bestuur

Voorzitter : Sophie van Manen
Secretaris : Ans Breeman
Penningmeester : Otto Volgenant
Algemene bestuurstaken : Isabelle Lagerweij
Algemene bestuurstaken : vacature

Ledenadministratie : Ans
Public relations : Ans
Pauwenadministratie : Marian
Cyclosbeheer : Marian
Jerry van Zandwijk Fonds : Otto
Bevordering dienstverlening & handel : Ans
Website : Bernadette
Facebook : Ada

E-mail :

Voor algemene informatie : info@letsermelo.nl
Voor rechtstreeks contact met bestuur : bestuur@letsermelo.nl

Website : www.letsermelo.nl

Facebook : www.facebook.com/groups/LETSErmelo
(besloten groep)
www.facebook.com/Letsermelo
(openbare Facebookpagina)

Contributie : 5 euro + 8 pauwen per jaar.

De 8 pauwen zullen automatisch worden afgeboekt in Cyclos.

De 5 euro dient overgemaakt te worden op rekening

NL63TRIO0197643582 ten name van LETS Ermelo.



Beste LETS'ers

We zagen in het Ermelo's Weekblad in een rouwadvertentie het bericht dat Diny Loedeman op 18 juli plotseling is overleden. Ze is lang lid geweest en begin vorig jaar donateur geworden. Een vriendelijk mens met een warm hart. Ze heeft vaak Waggie opgehaald op LETS-avonden en weer thuis gebracht. Het bestuur heeft de heer Loedeman een condoleance gestuurd.

Vanaf deze plaats hartelijk welkom aan een nieuw lid in onze kring, Klaaske, die zich op verzoek zelf heeft geïntroduceerd in een tekstje dat is opgenomen in dit nummer.

Het LETS-lidmaatschap is beëindigd door Gerdi van den Berg. In Utrecht wonen en 's zomers verblijven op een camping in Ermelo is tamelijk lastig gebleken voor het LETS-lidmaatschap.

Bij de huidige bezetting is binnen het bestuur niet altijd voldoende capaciteit beschikbaar. En af en toe is er een buddy nodig, d.w.z. een lid dat een nieuweling een beetje op weg kan helpen. Daarom zou het bestuur graag een lijstje met kandidaten achter de hand hebben, die zich hiervoor beschikbaar willen stellen.

Biedt iemand zich aan te helpen?
Meld je dan bij
één van de bestuursleden.



Met vriendelijke groet,
Otto Volgenant,
penningmeester

VAN DE REDACTIE



De zomer is weer grotendeels achter de rug met in juli zelfs temperaturen boven de 40°C. Wat niet door iedereen als prettig werd ervaren. Augustus begon met flinke regen- en onweersbuien. Maar terwijl ik dit schrijf is het opnieuw 30° en er is voorspeld dat het voorlopig warmer blijft dan normaal voor deze tijd van het jaar. We kunnen dus genieten van een heerlijke nazomer.

Inmiddels zijn we in september beland. En er wordt wel gezegd : *“Schijnt de herfstzon met zomerkracht, maakt veelal de winter zacht”*.

September (de eerste maand van de meteorologische herfst) wordt ook wel gerstmaand of vruchtmaand genoemd, maar ook wel de 2° oogstmaand (na augustus). De oogst van nu is het zaad voor later.

Ook bij sommige LETS-leden wordt er geoogst en binnenkort kunnen er dan weer voor pauwen groente, fruit en/of noten aangeschaft worden.

Hopelijk hebben jullie een fijne zomervakantie achter de rug, thuis of op een andere mooie plek, en nieuwe energie kunnen opdoen voor de komende tijd.

De redactie heeft haar energie gestopt in het samenstellen van een nieuwe uitgave van ons nieuwsblad. We zijn er denk ik weer in geslaagd een leuk blad voor jullie samen te stellen.

We wensen weer veel leesplezier en we hopen jullie komende tijd regelmatig te ontmoeten op één van de bijeenkomsten.



De redactie Ans & Wilma

LETS-CAFÉ 6 MAART

De bardienst werd verzorgd door Anneke en Riet. Het gebak was deze keer van Sophie (plaatcake met framboos en griesmeel) en van Willemien (vega-bananencake met walnoten) smullen ! En er werd een nieuwe uitgave van ons Nieuwsblad uitgedeeld, met dank aan de redactie.

Sophie opende deze 19^e algemene ledenvergadering met een hartelijk welkom aan alle aanwezigen. De opkomst was deze keer wat minder groot, er waren veel zieken. Samen keken we terug op de afgelopen periode en we namen het beleidsplan door, met een vijftal punten, waaraan het bestuur de komende tijd aandacht zal (blijven) besteden.



Belangrijkste zaken die aan de orde kwamen :
Door het bestuur voorgesteld de contributie te verhogen naar € 7,50 per kalenderjaar.
Dit voorstel werd met algemene stemmen goedgekeurd.

Voorstel Subsidie Jerry van Zandwijkfonds

Voor leden die niet in het bezit zijn van een auto is het, zeker bij slecht weer is, bezwaarlijk om onze avonden te bezoeken. Als je over weinig pauwen beschikt, kun je volgens dit voorstel een pauwen-subsidie krijgen uit het fonds om toch de bijeenkomst te kunnen bezoeken. Vanavond stemde de ledenvergadering met algemene stemmen in met genoemd voorstel.

Bestuurswisselingen

Herbenoeming van Otto als penningmeester werd met algemene stemmen en flink applaus goedgekeurd. En we moesten afscheid nemen afscheid van Hanneke, die aftredend is en niet herkiesbaar.

Afscheid Hanneke

Otto memoreerde hoe Hanneke de afgelopen 4 jaar als secretaris veel taken op zich nam. Het was heerlijk om met Hanneke samen te werken. Ze hield ons bij de les en dat zal worden gemist.

Met dikke tranen neemt het bestuur afscheid. Namens bestuur en leden bood Isabelle onder flink applaus Hanneke een attentie aan; een lekkere lunch bij De Ontmoeting.



Aanvulling bestuur :

Na het vertrek van Hanneke zijn er twee vacatures in het bestuur. Helaas zijn er geen aanmeldingen voor de twee open gevallen functies en ook heeft niemand zich gemeld voor een deelfunctie.

Ook vanavond leken er geen gegadigden te zijn, maar juist toen Sophie dit punt wilde afsluiten, meldde Ans zich aan, voorlopig als algemeen bestuurslid. De vergadering ging met algemene stemmen akkoord met haar benoeming. Inmiddels zijn de taken binnen het bestuur opnieuw verdeeld (zie pagina 5)

We kunnen terugkijken op een geslaagde ledenvergadering, met veel inbreng van de leden. Daardoor werd het wat laat en was en is er niet veel tijd meer om na te praten bij een drankje.



Toch werd hier en daar nog snel wat bijgepraat en werd er nog wat gehandeld rond het biljart, waar weer een flink aanbod van allerlei artikelen was.

Help je een handje mee op de hei ?

De Groevenbeekse hei groeit steeds meer dicht met boompjes en struiken. Deze zijn nu nog klein, maar als we niets doen, verandert dit populaire natuurgebied in een bos. Ook veel bijzondere planten- en diersoorten verdwijnen dan. Daarom stropen we op zaterdag 5 oktober de mouwen op om het dichtgroeien van dit bijzondere stukje natuur tegen te gaan.



Help je mee?

Op zaterdag **5 oktober vanaf 08.30 uur** ben je van harte welkom bij de Groevenbeekse hei, verzamelplaats parkeerplaatsje eind van de Steynlaan. Koffie, thee en wat lekkers staan voor je klaar. Je krijgt eerst uitleg van onze boswachter Henk Jan Zwart. Daarna delen we het gereedschap, materiaal en handschoenen uit. Om 09.00 uur gaan we in groepjes de hei op.

Wat ga je doen? We gaan aan de slag met dennetjes trekken, boompjes zagen en struiken snoeien. Je kunt ook helpen met het sjouwen en op hopen leggen van het snoeiafval. Je bent in ieder geval lekker buiten bezig. Daarbij doe je ook nog iets goeds voor de natuur. Na afloop, om 12.00 uur, verzamelen we bij de tent, daar staat een lekkere stevige lunch voor je klaar.

Wat je moet weten :

- Trek stevige schoenen/laarzen aan
- Parkeren kan bij Calluna, of nog beter: kom op de fiets
- Je kan met een zaag en een snoei- of takkenschaar overweg
- We verwijderen jonge boompjes en struiken om de hei open te houden. Dit kan fysiek soms zwaar werk zijn.

Kinderen vanaf 12 jaar zijn van harte welkom om mee te helpen onder verantwoordelijkheid van de ouders.

Heb je zin om ons te helpen op zaterdag 5 oktober?

Geef je dan vóór 28 september op.

GEVEN & ONTVANGEN

December-cadeautje in maart

Op 8 maart genoten zes mensen van een heerlijke kleurrijke maaltijd in het kader van de actie “Geven en ontvangen”.

Otto en Marian hadden in december op hun lootjes een vegetarische lunch aangeboden.

Hanneke de H. en Jos waren de gelukkige ontvangers van dit lekkere cadeautje en hun partners mochten mee-eten.

Heel smakelijk en gezellig!



**ALS ELKE VRIJWILLIGER
EEN STER KREEG
WERD HET NOOIT MEER
DONKER**

Loesje

LETS-CAFÉ 9 MEI

De LETS-bijeenkomst op 9 mei is bijzonder goed verlopen en er was een goede opkomst. Bij de koffie was er keus uit chocoladecake of appelgebak.

Sophie opende de avond met een hartelijk welkom, speciaal aan Elmir, die vanavond als belangstellende aanwezig was. Hierna volgde eerst een rondje “vraag en aanbod”. Daarbij bleek opnieuw het belang van het bijwonen van deze bijeenkomsten; Je hebt een hulpvraag en ter plekke kunnen onderling afspraken gemaakt worden.

Franciska heeft walnoten en kaaskoekjes in de aanbieding. Zij vraagt hulp op elektrisch gebied in de schuur. Ook Lydia heeft walnoten in de aanbieding. Verder heeft zij een paardentrailer. Die is te huur voor leden die grote spullen moeten vervoeren. In de herfst heeft zij hulp nodig bij blad en eikels harken. Teun gaat binnenkort met Henriëtte een natuurwandeling maken n.a.v. het “Geven & Nemen” lootje. Er komt mooi weer aan, ook Lida gaat in de wandelmodus. Gerdi die de winter doorbracht in Utrecht en is nu weer op de camping. Binnenkort kunnen we een uitnodiging verwachten voor een vegetarische lunch. Ada heeft een flink aanbod: zij kan korte autoritjes aanbieden, ramen wassen, strijken en kleine huishoudelijke klusjes doen. Verder maakt zij muziek, kan een feestlied componeren en sinterklaasgedichten schrijven. Willemien kan honden uitlaten en is op zoek naar vervoer om oude bielsen weg te brengen; Bert biedt aan om te helpen. Sjoukje kan op bestelling fotoboeken maken en Hanneke de H. heeft al een boek bij haar besteld. Henriëtte heeft problemen met Cyclos en Ada biedt hulp aan. Rein is elektricien en hij heeft een moestuin. Vanavond heeft hij tomaten in de aanbieding en binnenkort is er weer spitkool. Sophie vraagt vervoer voor haar zoon a.s. woensdag en Ada meldt zich daarvoor.

Chris heeft een hartoperatie gehad en kan niet meer klussen. Coby en Chris hebben via de mail hulp gevraagd, maar geen reacties gekregen.

Dat komt vaker voor dat leden geen enkele reactie krijgen op hun hulpvraag en dat is inderdaad erg vervelend.

Sophie vraagt daarom de leden om voortaan wel even te reageren. Laat het ook even weten als je niet kunt.

Pauwen verdiend ? Dan ook weer uitgeven graag.

Veel LETS-leden waren actief de afgelopen periode:

Ada heeft gewassen voor Joke, Paul snoeide de tuin bij Ada, Bert bracht het afval weg en Miep hielp ramen zemen (samen poetsen is veel gezelliger).

Bert heeft verschillende leden geholpen met autoritjes en gaat Ada helpen met de koelkast verzetten.

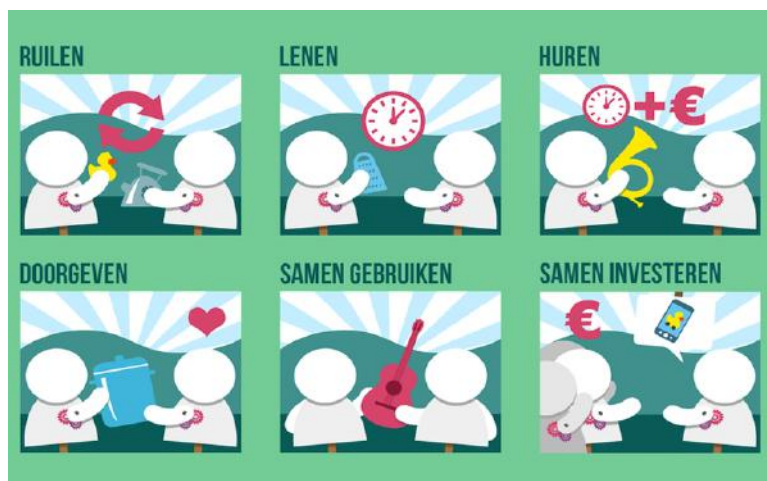
Rein was blij met huishoudelijke hulp van Hanneke de H. toen zijn vrouw een schouderoperatie had ondergaan.

Carla helpt Paul in het huishouden. Verder biedt ze zich aan als gastvrouw bij verjaardagen, doet catering en bakt taarten.

Paul doet redigeerwerk.

Hanneke kan nu ze geen secretaris is ook weer hulp aanbieden, bijvoorbeeld met computerklusjes.

Zelf heeft ze af en toe hulp nodig bij huishoudelijke klusjes.



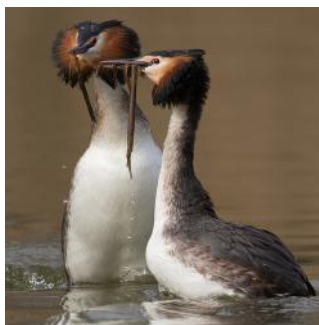
Hierna werd Gert Baatje aan ons voorgesteld.
Vanavond zal hij ons een foto-presentatie laten zien over vogels in de Arkemheense polder en rondom huis en tuin.
Gert is een Ermeloër. Hij groeide op in Horst midden in de natuur, tussen weilanden met wilde bloemen.
Die zijn tegenwoordig redelijk zeldzaam geworden.
Gert heeft een passie voor de natuur en voor vertellen.
Hij zoekt van te voren uit waar bepaalde vogels zitten.
's Morgens als de zon opkomt gaat hij dan op pad.
Het is dan stil en rustig en zijn vooral de zangvogels actief.
Om goede foto's te maken heb je veel geduld nodig en goede apparatuur, want je kunt niet altijd dichtbij komen.

Hij bleek een enthousiast verteller en wist de aandacht goed vast te houden. We genoten dus niet alleen van de bijzonder mooie foto's, maar meer nog van zijn enthousiaste verhalen over de diverse vogels, hun leefgebied, voeding en gedrag.

Spannend wordt het voor vogel-liefhebbers als bijvoorbeeld de notenkraker te zien is (zie foto). Niet omdat hij zo mooi is, maar omdat hij slechts eens in de 10 jaar als dwaalgast in Nederland te zien is.



Leuk waren de foto's en verhalen over het baltsgedrag van verschillende vogels, zoals van futen (foto links) en de grutto's (foto rechts)



Minder leuk was het om te horen dat het er met veel vogels/weidevogels slecht voorstaat; de grutto, de kempfaan, scholekster en ook de boerenwaluw staat op de rode lijst.



Er zijn allerlei oorzaken dat er terugloop is in de populaties, zoals bijvoorbeeld te weinig nestgelegenheid (waardoor er steeds minder mussen zijn), verlies van nesten en kuikens, doordat er steeds vroeger en vaker gemaaid wordt, dat de jongen niet voldoende voeding krijgen omdat er te weinig insecten zijn, het is te droog, landbouwgif, en erven en tuinen zijn te netjes.

Meer “natuurvriendelijke tuinen” met rommelige hoekjes en onkruid en minder bestrating en kale schuttingen in je tuin levert meer insecten, beschutting en dus ook meer vogels op in je tuin.



Na afloop kreeg Gert onder luid applaus een attentie aangeboden door Isabelle.

En na een korte pauze was er voldoende gelegenheid voor onderling contact en aanbieden en afnemen van goederen kon zoals altijd op de biljarttafel.

HUIS & TUIN EVENT

Zaterdag 11 mei vond voor de derde keer het Huis & Tuin Event plaats, georganiseerd door Veluwe Duurzaam in opdracht van de gemeente Ermelo.

Het was een fantastische dag met lekker weer, gezond eten, leuke kinderactiviteiten en volop belangstelling voor duurzame producten.



Bezoekers lieten zich inspireren over welke duurzame stappen zij kunnen nemen in hun woning, tuin of leven.



LETS Ermelo was daar ook met een stand aanwezig om onze naamsbekendheid onder het Ermelose publiek te vergroten en mensen te interesseren voor het LETS-lidmaatschap. Het was een leuke ervaring om mee te doen en het weer zat ook mee.

We hebben veel mensen gesproken en kregen veel leuke reacties, ook van jonge mensen (bv leerlingen van Groevenbeek). Of dat tot aanmeldingen gaat leiden is nog onduidelijk,

Goede PR blijft van belang, vooral omdat we ook mensen spraken die nog niet bekend waren met het LETS-systeem.

Als je op internet zoekt onder “Huis & Tuin Event Ermelo” kun je meer lezen over het programma van die dag en de deelnemers.

LETS-CAFÉ 5 JULI

Dit jaar hielden we geen barbecue, maar gingen we uit van het “potluck” idee. Alle deelnemers brachten eten en drinken mee en iedereen kon genieten van alle lekkers.



Het was als vanouds een gezellige bijeenkomst en het weer zat ook mee, zodat we heerlijk buiten op het terras konden zitten. Jammer dat de opkomst deze keer wat tegen viel. Een aantal leden was het vergeten en wellicht waren er ook leden op vakantie. Of hebben de leden toch een voorkeur voor de barbecue ? Laat dat dan weten aan één van de bestuursleden.

Op het terras genoten de aanwezige deelnemers bij een hapje en een drankje van elkaars gezelschap en van de muziek van onze eigen Lets Huisband (Ada, Ans, Jos en Wilma)



NIEUWE LEDEN

Welkom!



In de afgelopen periode hebben we een nieuw lid kunnen verwelkomen : Klaaske Rozema, die zich hieronder aan u voorstelt.

PS :

Voor een volledig profiel en uitgebreid aanbod : kijk op Cyclos

Mijn naam is Klaaske Rozema.

Ik heb drie gezellige poezemeiden in huis. Geboren en voor een deel getogen in het Groningerland, heb ik het overige deel van mijn jeugd in Drenthe gewoond. Daarna heb ik veertig jaar in Harderwijk gewoond en sinds juni 2013 ben ik woonachtig in Ermelo. Van een flat ging ik naar een kleine beneden woning met een kleine tuin. Heerlijk!



Mijn werkzame leven bestond vanaf mijn achttiende jaar uit werk in verschillende functies binnen de gezondheidszorg als verpleegkundige. Later heb ik meerdere soorten administratief werk gedaan; de laatste twaalf jaar als teamsecretaresse bij een consultatiebureau te Zwolle.

En ja wie ben ik:

Ik ben hoogsensitief, ik lees graag en heb een brede belangstelling, Ik vind het leuk om zelf uit te zoeken hoe iets werkt of hoe iets aan te passen/op te lossen is. Ik vind het leuk om creatief bezig te zijn zowel met mijn handen als op de pc.

In huis doe ik zoveel mogelijk alle klussen zelf.

Ik hou van de natuur en klus graag in mijn tuintje. En ik geniet van wandelen in de natuur, evenzo van fietsen op mijn Trike-ligfiets.

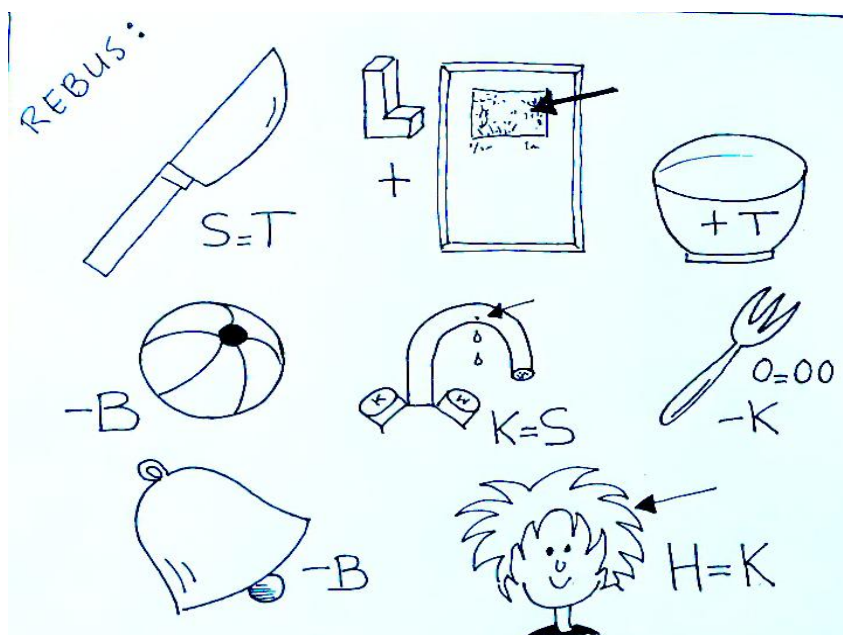
Als vrijwilliger help ik mee bij werkgroep-landschapsbeheer; natuurgebieden opschonen, boompjes poten, wilgenknotten, etc. Tevens ben ik vrijwilliger bij overzetten padden in het voorjaar.

Waarom aangesloten bij LETS:

Ik kan en doe zelf veel. Maar er zijn ook klussen waar ik het gereedschap niet voor heb, of waarbij ik een paar extra handen nodig heb. Ook zal ik misschien eens oppas nodig hebben voor mijn poezemeiden. Omdat ik relatief kort in Ermelo woon, lijkt het mij ook leuk ivm. sociale contacten. En het principe van hergebruik en elkaar helpen spreekt mij erg aan.

Ik heb in de mail en op Cyclos al een aantal mogelijkheden aangegeven wat ik bij LETS voor jullie kan doen!

Groet Klaaske



Voor de oplossing van de rebus : zie pagina 39

Nieuwe Groevenbeekwandelroute gepresenteerd

In de serie wandel- en fietsroutes in en rond de gemeente Ermelo van Stichting NMP Ermelo, werd op 24 juli de nieuwe uitgave van de Groevenbeek-wandelroute gepresenteerd.

Het eerste exemplaar is in het Theehuis Oud Groevenbeek overhandigd aan boswachter Mirte Kruit van Natuurmonumenten.



De wandelroute is ongeveer 8 kilometer en voert over de landgoederen Oud- en Nieuw Groevenbeek en de over de Groevenbeekse Heide. Op de landgoederen Oud en Nieuw Groevenbeek krijg je ruime informatie over de fraaie bebouwing, de wegen, de grafheuvels, de flora en fauna en de sprengen. De officiële start is bij het Theehuis Oud Groevenbeek.

Het 56 pagina's tellende boekje is rijk voorzien van illustraties en achtergrondinformatie en kan ook als naslagwerkje kan worden gebruikt. Achterin het boekje zijn de route en de parkeerplaatsen duidelijk aangegeven.

Het boekje is voor € 3,50 verkrijgbaar bij onder meer Theehuis Oud Groevenbeek, VVV Ermelo en boekhandel Riemer & Walinga.



LETS-LEDEN ACTIEF

Afgelopen voorjaar heeft mijn dochter bijles wiskunde en examentraining gehad van Francisca.

Ze vond het altijd fijn om naar haar toe te gaan. En gelukkig heeft ze haar HAVO examen gehaald.

Bedankt voor je hulp Francisca !!

Hartelijke groet van Isabelle en Vera.



Op zaterdag 27 juli organiseerde Gerdi opnieuw een uitgebreide vegetarische lunch op het terras voor haar huisje op de camping.

Het weer zat mee dus konden we lekker buiten zitten. Lydia en ik hebben genoten van een heerlijke maaltijd en van de gezelligheid. Gerdi bedankt !!

Helaas was dit de laatste keer, want Gerdi heeft besloten haar lidmaatschap op te zeggen.



MICROBEADS

FACE TO FISH

A TUBE OF FACEWASH CAN CONTAIN OVER 330,000 MICROBEADS

This means billions of plastic microbeads are flowing into our global waterways.



1,147 PERSONAL CLEANSING PRODUCTS CONTAIN MICROBEADS

1,147 personal cleansing products in the US and around the world contain micro-plastic particle abrasives (MICROBEADS), employed as exfoliant.

MICROBEADS ARE DESIGNED TO WASH DOWN THE DRAIN

1

WASTE TREATMENT

Many sewage treatment facilities do not capture synthetic, floating particles the size of microbeads that are only about a .5 mm in diameter.

2

SEWAGE OVERFLOW

During heavy rains, some treatment facilities let sewage overflow go directly into our waterways.

3

SLUDGE & FERTILIZER RUNOFF

Sewage sludge used as fertilizer, beads seep into soil, get into rivers/aquifers.

663 SPECIES OF MARINE WILDLIFE ARE AFFECTED BY PLASTIC POLLUTION

Over 663 species of marine wildlife are affected by plastic pollution through ingestion or entanglement. Micro-plastics attract other pollutants in the environment including PCBs, flame-retardants, and other industrial chemicals.



43,000

PLASTIC PARTICLES /km2 in Lake Erie.

5 Gyres found an average of 43,000 plastic particles /km2 in Lake Erie.



A SINGLE PLASTIC PARTICLE CAN ABSORB UP TO 1,000,000 TIMES MORE TOXIC CHEMICALS THAN THE WATER AROUND IT.





VERMIJD MICROPLASTICS

Veel mensen zijn zich niet bewust van de aanwezigheid van plastic in onze verzorgingsproducten. Toch spoelen we zo dagelijks een heleboel plastic ongemerkt door de gootsteen in de vorm van micro-plastics.

Deze **microplastics** (of microbeads) worden toegevoegd aan scrubs, tandpasta, shampoo en zelfs aan make-up. Deze deeltjes belanden via de afvoer in het water en vormen een enorm probleem voor het milieu en de gezondheid van mens en dier. Door ons gebruik ervan dragen we dus bij aan de steeds groeiende plastic soep.

De oplossing is eenvoudig : vermijd microplastics in verzorgingsproducten. Dat kan door etiketten te lezen en plastics als ingrediënten, zoals polypropreen (PP), polyethyleen (PE), polyethyleentereftalaat (PET), nylon en polymethyl methacrylaat (PMMA), te vermijden.

Nog makkelijker is het om een app als **Beat the Microbead** te gebruiken. Daarmee zie je in één oogopslag welke van je dagelijkse verzorgingsproducten microplastics bevatten. Door middel van het scannen van **de barcode** van producten of het opzoeken van verzorgingsproducten in de lijst zie je direct of deze wel of geen microplastic bevatten en je kunt ook nog eens eenvoudig zoeken naar alternatieven op zowel categorie als merk.



De Nederlandse Cosmetica Vereniging (NCV) zegt dat de kleine stukjes plastic niet in grote mate bijdragen aan het milieuprobleem. Het gaat volgens hen maar om een heel klein gedeelte.

Andere cosmeticabedrijven denken wel dat plastic schadelijk is en ondersteunen de campagne. Kruitvat en Hema hebben inmiddels aangegeven te zullen stoppen met het gebruik van microplastics, maar de grote multinationals laten het tot op heden afweten.

Wordt ongetwijfeld vervolgd.

DUURZAME DINSDAG

Duurzame Dinsdag (de eerste dinsdag van september) wordt sinds 2004 georganiseerd door IVN (Instituut voor Natuureducatie en Duurzaamheid) in samenwerking met een aantal partnerorganisaties. **In 2019 was Duurzame Dinsdag op 3 september.**



Het concept “Duurzame Dinsdag” bestaat uit een aantal elementen:

- * het verzamelen van duurzame initiatieven vanuit de samenleving;
- * het aanbieden van deze initiatieven aan een lid van het Kabinet op de eerste dinsdag in september met als doel de initiatieven te laten ondersteunen door de diverse departementen;
- * het monitoren van de inzet en resultaten die betreffend lid van het kabinet bereikt ten aanzien van de ondersteuning van de initiatieven;
- * het organiseren van een debat tussen burgers, bedrijven, politici en vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties, over duurzaamheid.

De meest duurzame, innoverende en onderscheidende ideeën en initiatieven maken kans op prijzen en de mogelijkheid om het idee of initiatief een extra impuls te geven.

Namens de partners van 'Duurzame Dinsdag' worden er prijzen uitgereikt, o.a. op het gebied van klimaat, groen, energie en sociale duurzaamheid. En aan iemand die een uitzonderlijke bijdrage heeft geleverd aan een duurzame samenleving wordt “het duurzame lintje” uitgereikt, de enige onderscheiding in Nederland op het gebied van duurzaamheid.



PLANTEN GERED DOOR LETS-LEDEN

Daar ging mijn prachtige bed met jonge boontjes en mijn courgette-plantje...! Onze kat had de moestuin ontdekt als ultieme kattenbak. Daarna moesten de honden alle aarde omspitten om te onderzoeken wat voor 'heerlijks' daar begraven lag. En tot overmaat van ramp wisten de slakken en andere insecten veel meer dan voorgaande jaren mijn moestuintje te vinden.



De moestuinbakken leken dit voorjaar een enorm fiasco te worden.



Maar... dankzij de LETS is het gelukkig toch nog goed gekomen. Ik las namelijk over een onschuldig en gratis, maar blijkbaar voor katten en slakken afschrikwekkend middel : koffieprut ! Zelf drinken we weinig koffie dus dat schoot niet op. Daarom hebben twee andere leden voor mij wekenlang hun overgebleven koffieprut, die anders bij het Gft-afval zou gaan, opgespaard. En met de oogst van drie kleine huishoudens bij elkaar had ik genoeg voor mijn kleine tuintje. Het hielp !!

De kat zocht weer een andere plek, want die koffielucht vond hij blijkbaar niet te harden. In combinatie met geprakte eierschalen namen de slakken ook voor een groot deel het hazenpad. Bedankt Sieny en Ingrid !

Helaas is mijn moestuintje niet groot genoeg om jullie met wat eetbaars te bedanken, maar de Pauwen komen vast ook goed van pas.

Wies

MEER DOEN MET KOFFIEDIK

Naar aanleiding van het artikel van Wies, zocht ik op internet naar koffiedik en vond ik nog veel meer informatie :



Wat je allemaal met koffiedik kunt doen

Koffieprut in de (moes-) tuin is een goede meststof voor planten die van een licht zurige bodem houden, zoals rozen, hortensia's, aardbeien en lavendel, door de aanwezigheid van stikstof, fosfor en kalium. Als je wortelzaad mixt met koffiedik dan zullen je wortels groter en dikker worden. Dit moet iedereen met groene vingers en een eigen groentetuin aanspreken toch?

Daarnaast is het ook effectief als ongediertebestrijder. Het werkt het beste tegen ongedierte dat kruipt of in contact komt met de grond. Slakken en konijnen omzeilen bloemen waar koffiedik wordt gebruikt als bodembedekker. Ook katten kunnen de geur van koffie niet waarderen en zullen met een boog om jouw tuin heenlopen. Ververs het wel regelmatig om de effectiviteit van het middel te behouden, omdat koffiedik snel in de grond afbreekt.

Als schuurmiddel

Koffie is niet alleen als scrub ideaal, het werkt ook reinigend voor diverse oppervlakten. Gebruik de koffiedik bijvoorbeeld eens om de wasbak een goede reinigingsbeurt te geven of om die erg vieze pan te schrobben.

Laat je koelkast weer lekker ruiken

Plaats gewoon een klein bakje met koffiedik in je koelkast en weg zijn alle vieze geurtjes. Het bakje absorbeert alle gekke geuren en zorgt weer voor een neutrale geur in je koelkast.

Maak je handen schoon

Het is altijd een hele klus om de geur van je handen te krijgen na het snijden van knoflook. Je pakt een beetje koffiedik in je handen, wrijft ze in en weg is de geur. Top!



Geef je haar een boost

Je kunt wat koffiedik aan je shampooefles toe te voegen. De ruwe structuur zorgt voor een natuurlijke haar-scrub en laat oliën vrij in je haar. Pas op met blonde lokken, koffie kan je haar soms wat donkerder maken...

Geen geld om een dure scrub te kopen voor je tere huidje? Maak een scrub voor je hele lichaam met koffieprut.

Scrub Recept :

- 1 ½ kop grof zeezout
- 1 kop koffiedik (gedroogd)
- 1 kop kokos-olie
- 5-15 druppels essentiële olie (citroen)

Doe zeezout en koffiedik in een grote kom en roer door elkaar. Voeg dan alle olie toe en roer opnieuw goed door elkaar. Doe alles in een luchtdicht af te sluiten pot en bewaar het tot de dag dat je jezelf een goede scrub wilt geven.

Het gezichtsmasker

Ook als gezichtsmasker is koffiedik een aanrader; het stimuleert de huid en zorgt voor een helder ogende huid. Meng een hoeveelheid koffiedik met evenveel eiwit. Het koffiedik werkt stimulerend, het eiwit maakt de huid strak. Breng het mengsel gelijkmatig aan op je gelaat en hals, Laat 10 minuten inwerken en spoel af met lauwwater.

DE IMPACT VAN DRINKEN OP HET KLIMAAT

Hoeveel kopjes/glazen drinken we gemiddeld per week?



Hoeveel gram CO2 komt er vrij per week per type drankje?



Cijfers gaan over wat we thuis gemiddeld drinken in Nederland, inclusief verspilling. De klimaatimpact is op basis van zwarte koffie.

 milieu
centraal

LES JE DORST KLIMAATVRIENDELIJK

De warmste periode van dit jaar lijkt wel voorbij te zijn, maar de verwachtingen voor volgend jaar?

Misschien wel opnieuw hitte-records.

Goed te bedenken dat kraanwater in Nederland uiteraard verreweg het meest milieuvriendelijke drankje is.

Flessenwater of fris per 1,5 liter is 100 x belastender en per 0,5 liter 200 x belastender.

Kraanwater een beetje flauw?

Doe er een blaadje munt in of een druppeltje citroen (zonder conserveermiddel lekker en voordelig bij ALDI), een enkel druppeltje limonadesiroop of wat je maar lekker vindt. Thee en koffie zijn ook goed, mits je niet meer zuivel gebruikt dan goed voor je is (schijf van vijf) en je niet meer water heet maakt dan voor je consumptie nodig is.

Otto Volgenant



Week tegen Eenzaamheid 2019

Van 1 tot en met 8 oktober is het Week tegen Eenzaamheid. Door het hele land is er dan extra aandacht voor het thema eenzaamheid. De voorbereidingen zijn al in volle gang.

Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. Veel mensen voelen het gemis van verbondenheid met anderen. Eenzaamheid aanpakken begint met in contact komen. Open daarom (speciaal in die week) je deur eens voor iemand die behoefte heeft aan gezelligheid. Of ga zelf eens bij iemand langs.

Ook in Ermelo zijn weer allerlei activiteiten bedacht om het thema eenzaamheid bij alle inwoners onder de aandacht te brengen. De activiteiten vinden onder meer plaats bij: Welzijn-Pinel en De Baanveger; De Amaniet; Immanuelkerk; De Oase; De Orangerie; De Parasol en De Triade. Voor sommige activiteiten wordt een kleine bijdrage gevraagd.



Het programma is in grote lijnen al klaar,
zoals hieronder in de tabel te zien.

**Nog niet alles is rond, dus heb je
belangstelling, houd komende tijd
de plaatselijke krant in de gaten,
of kijk op de website van de
gemeente Ermelo ! !**



26/9	10:00 – 12:00	Breicafé (gratis materiaal aanwezig)
26/9	13:30 – 15:30	Naaicafé (stof en naaimachine aanwezig)
27/9	9:30 – 11:30	Breien en haken voor het goede doel
27/9	10:00 – 16:00	Burendag
27/9	12:30 – 13:30	Uitgebreid lunchen (2 euro pp)
29/9	14:00 – 16:00	Samen koffie drinken – Warm maaltijd
01/10	9:30 – 11:30	Breien en haken voor het goede doel
01/10	10:00 – 12:00	Gezellige koffieochtend met muziek en zang
01/10	10:00 – 12:30	Open huis met koffie en praatje
01/10	12:30 – 13:30	Lunch met Quiz
01/10	14:00 – 16:00	Breien en haken voor het goede doel
01/10	19:00	Shantymusiek Ermeluiden komt zingen
02/10	9:30 – 11:30	Binnen zonder kloppen
02/10	10:00 – 12:00	Ad de Kort :Lezing over Omzien naar elkaar
02/10	10:00 – 12:30	Open huis met koffie en praatje
03/10	10:00 – 12:00	Breicafé (gratis materiaal aanwezig)
04/10	10:00 – 12:00	Een activiteit creatief
04/10	12:30 – 13:30	Uitgebreid lunchen (2 euro pp)
		Opgeven verplicht via 0341-560268
04/10	19:00 – 20:30	Immanuelkerk – Open huis voor evt. gebed
04/10	19:30 – 22:30	Autismecafé voor volwassenen (met ASS) met een normale en hogere begaafdheid.
05/10	11:00 – 13:30	Open huis met soep
07/10	9:00 – 12:00	Gezellige koffieochtend
08/10	12:30 – 13:30	Koken vanuit herinnering (Syrisch)
09/10	9:30 – 11:30	Binnen zonder kloppen
09/10	10:00 – 12:00	Gezellige koffieochtend



Citroenmelisse (*Melissa officinalis*)

De naam citroenmelisse komt van het Oudgriekse woord *Melisse*, dat “honingbij” betekent.

De naam is toepasselijk omdat citroenmelisse veel bijen aantrekt. De plant staat bekend als een belangrijke producent van nectar, de grondstof van honing. Omdat de geur van de plant bijen aantrekt, gebruiken imkers het blad wel om bijenkorven mee in te wrijven. Citroenmelisse was 2000 jaar geleden al bekend bij verschillende volkeren. Waarschijnlijk brachten de Arabieren de plant via Spanje naar Europa. Aanvankelijk hielden voornamelijk de Benedictijner kloosterlieden zich bezig met de teelt.

Citroenmelisse ontspant het lichaam, het werkt vochtafdrijvend en beschermt het lichaam tegen schadelijke radicalen. Het heeft ook een verkoelende werking en is daarom ook geschikt om koorts te verlagen. Ook bij pijnlijke zwellingen heeft het uitkomst bieden.

De plant trekt wel bijen en andere insecten aan, maar geen muggen en koolvliegjes. Die houden niet van de lucht ervan. Om die reden werden ze vroeger vaak naast kool geplant.

Citroenmelisse kan ook beten van steekmuggen voorkomen.

De muggen beschikken over een sterke reukzin. Ze kunnen prooien eenvoudig lokaliseren met receptoren die uitgeademde lucht en de geur van zweet waarnemen. De geur van citroenmelisse verstoort de werking daarvan waardoor een mug geen prooi meer kan vinden.

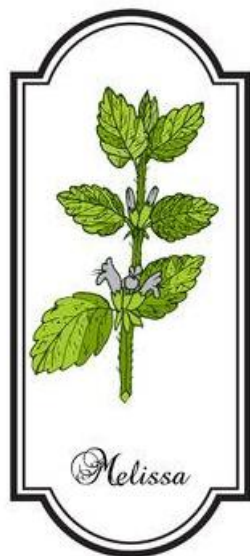


Thee van citroenmelisse

Eerst de blaadjes wat kneuzen, zodat de aroma's beter vrij komen. Dan giet je kokend water op de blaadjes (per kop 1 theelepel citroenmelisse). Laat de thee 3 tot 5 minuten trekken en zeef het daarna.

Limonade

Van citroenmelisse kun je heerlijke verfrissende limonade maken. Hiervoor heb je vier grote citroenen, 150 gram kristalsuiker, 1 liter water en een bosje citroenmelisse nodig. Schil de citroenen en stop deze samen met de suiker in een hittebestendige kan. Giet hier vervolgens zoveel kokend water op dat de suiker goed op kan lossen. Stop er vervolgens de helft van de citroenmelisse bij. Laat dit goedje trekken tot het water afgekoeld is. Pers de citroenen vervolgens uit en stop deze in de kan met het afgekoelde water. Giet dan de rest van het water in de kan en laat het geheel twee uur in de koelkast staan, alvorens het te serveren met wat ijsblokjes en enkele verse takjes citroenmelisse.



Likeur

Likeur van citroenmelisse is erg lekker en het werkt ook goed bij verkoudheid. Om likeur te maken moet je 100 gram citroenmelisse, 5 gram kaneel, 3 gram kruidnagel, 1,5 gram nootmuskaat, 10 gram citroenschil in een pot met alcohol te laten trekken. Hiervoor kun je brandewijn gebruiken (wodka of jenever kan ook). Sluit de pot goed af en zet deze op een matig warme plaats. Na zes weken kun je de drank zeven en er 200 gram suiker aan toevoegen. Giet het mengsel over in flessen en bewaar deze op een donkere plaats. Een ultieme smaaksensatie creëer je wanneer je de likeur nog een half jaar laat staan.



VOOR U GELEZEN

Elektrische dienstauto van gemeente Ermelo



“Duurzaamheid is voor Ermelo een belangrijk speerpunt. Als gemeente heb je daarin een voorbeeldrol. Ermelo wil daarom het elektrisch rijden in de gemeente, maar ook binnen de gemeentelijke organisatie stimuleren en faciliteren.

Maandag 3 juni zijn daarom 2 volledig elektrische dienstauto's officieel in gebruik genomen. Rijden in elektrische auto's betekent minder CO₂-uitstoot. Zo wordt een bijdrage geleverd aan de duurzaamheidsdoelen van de gemeente. Gemeente Ermelo wil graag in 2030 energie-neutraal zijn en in 2035 zelfs klimaatneutraal.

Medewerkers en bestuur van de gemeente Ermelo kunnen voor hun dienstreizen rijden in deze deelauto's van MyWheels.

Vanaf 17 juni zijn de auto's buiten kantoortijden voor iedereen beschikbaar. Ze zijn te huur op werkdagen tussen 18.00 en 8.00 uur, maar ook in het weekend en op feestdagen

De elektrische auto's staan geparkeerd op de Markt in Ermelo.

De huurprijs is voorlopig € 2,50 euro per uur, met een max. van € 25,= per dag. Daarnaast betaalt de huurder gebruikskosten (15 ct per km) en 13 cent per km voor de stroom.

De actieradius van de auto's is ongeveer 300 tot 400 km, afhankelijk van de manier van rijden.



In de gemeente zijn 5 openbare laadpunten voor elektrische auto's.

De komende jaren komen daar extra openbare laadpunten bij.

Inwoners en bedrijven van Ermelo kunnen oplaadpalen voor

elektrische auto's aanvragen via www.ermeloduurzamer.nl

GOED NIEUWS VOOR OUDEREN EN MINDER VALIDEN

Welzijn Ermelo neemt feestelijk duofiets in gebruik

De duofiets

De Duofiets is er om samen van te genieten. Het is belangrijk dat iedere Ermeloër zoveel mogelijk mee kan doen en bewegings-vrijheid ervaart. Daarom is er de Duofiets: een voorziening waar je gemakkelijk gebruik van kunt maken tegen een minimale vergoeding.

Voor wie?

Voor iedereen die graag samen met een vriend, vriendin, familielid, partner of andere begeleider wil fietsen. Je kunt je samen aanmelden.

Als je wilt fietsen en geen partner hebt die mee kan, dan kan via Welzijn Ermelo gekeken worden naar een vrijwilliger die met je meegaat.

Vrijwilligers

Hou je van fietsen, vind je het leuk om met verschillende mensen in contact te komen en iets voor een ander te doen, meld je dan aan als begeleider voor de Duofiets.

Hoe werkt het?

Als je de Duofiets wilt lenen, kun je je aanmelden bij de Inloop van Welzijn Ermelo. Dat kan door:

- Binnen te lopen aan het Raadhuisplein 8
- Te bellen op nr. 0341 560 268



Kosten voor huur van de fiets :

€ 1,- per uur

€ 2,50 per dagdeel

Een kopje hete thee helpt om af te koelen en als het warm is, heeft je lichaam meer zout nodig. Het zijn “grootmoeders wijsheden” die iedere zomer weer opduiken.



Maar kloppen die wel? Met steeds hogere temperaturen en af en toe een hittegolf, leek het ons een goed idee om een paar van die zomerse mythes tegen het (zon)licht te houden.



In de schaduw kan je niet verbranden ?

Onzin. Schaduw helpt wel, maar veel UV-straling wordt juist weerkaatst. Dus ook op een bewolkte dag kan je verbranden. Wolken houden de schadelijke UV-straling namelijk niet tegen. Ook al zie je geen zon, toch gewoon smeren dus!

Een kop hete thee helpt om af te koelen ?

De theorie zou zijn dat het drinken van hete dranken zorgt voor een tijdelijke verhoging van je lichaamstemperatuur. Je lichaam zou daar dan op reageren door je 'thermostaat' lager te zetten, waardoor je afkoelt.

In principe klopt die theorie, maar in de praktijk zou je liters thee moeten drinken om de thermostaat in je lichaam te beïnvloeden.



Als het warm is, heb je meer zout nodig ?

Ook dit is onzin! Sommige mensen denken dat je extra zout nodig hebt als je zweet, maar als je gewoon eet heb je geen extra zout nodig. Ook niet na het sporten of als het warm weer is, zegt het Voedingscentrum. Wel is het belangrijk om veel water te drinken om de hoeveelheid vocht in je lichaam weer aan te vullen.



Als je veel knoflook eet, blijven de muggen op afstand ?

Ook over muggen bestaan veel fabels. Eén daarvan is dat het eten van knoflook de muggen op afstand zouden houden. Het klopt dat muggen afkomen op bepaalde lichaamsgeuren, maar dat ze niet van knoflook houden is nooit bewezen. Je houdt er hooguit de mensen in je nabije omgeving mee op afstand.



Je wordt verkouden van airco ?



Dat is Niet Waar !
Je kunt niet ziek worden van de airco.

Ook door plotselinge temperatuurwisselingen, bijvoorbeeld als je van een ruimte met airco opeens de zon inloopt, kan je niet ziek worden. Toch zit er een kleine kern van waarheid in de fabel: De airco is vaak slecht onderhouden (bacteriegroei) of hebt al iets onder de leden. Dan kan afkoeling of warmte er voor zorgen dat het ziekte-proces wordt versneld.

Koffie werkt vocht afdrijvend ?

Ook dit is Niet waar !

Ook bij warm weer kunt u dus gerust van een kopje koffie genieten. Dat is beter dan uw dorst te lessen met suikerhoudende drankjes als frisdrank en vruchtensap. Ook alcohol kunt u op hele warme dagen beter vermijden.

Dat heeft immers wel een vocht afdrijvend effect.

Wilt u toch een glaasje alcohol drinken, neem er dan een glas water bij.



VOOR U GELEZEN

Gratis mobiele wasservice voor daklozen

Een gratis mobiele wasservice voor daklozen met speciaal ontworpen wasvoertuigen begint wereldwijd aan te slaan. Dit initiatief heeft de interesse gewekt van meerdere steden.



Twee Australische jongens zagen vier jaar geleden een gat in de markt en bouwden een busje om tot een speciaal wasvoertuig, met een wasmachine en een droger aan boord. Hiermee reden ze naar parken en kerken om daklozen de gelegenheid te geven om hun kleren te kunnen wassen. De organisatie Orange Sky was geboren.

Daklozen die gebruik maken van de service profiteren van een verbeterde hygiëne en zorgt ook voor een mentale opkikker. Het wassen en drogen van kleren duurt een uurtje. Deze mensen worden 99% van de tijd genegeerd op straat. Hier hebben ze de mogelijkheid om weer meer in contact te komen met de maatschappij. Er rijden op dit moment er 27 wasbusjes rond door heel Australië, de vrijwilligers op de busjes verzorgen ongeveer vijftien tot twintig wasjes per dag. Bovendien geven ze de daklozen ook nog de gelegenheid om zichzelf te douchen.

Mondiaal

Het initiatief is niet onopgemerkt gebleven. Soortgelijke projecten werden overgenomen in verschillende Amerikaanse staten, de Britse plaats Brighton en het Griekse Athene. Orange Sky zelf is nu ook gevraagd om projecten op te starten in Nieuw-Zeeland, Singapore, de Verenigde Staten en enkele Britse steden. Volgens de Nieuw-Zeelandse minister Phil Twyford kan de service in zijn land er voor zorgen dat daklozen weer wat meer zelfrespect en waardigheid kunnen ervaren. Orange Sky werkt met vrijwilligers, maar is voor de ombouw van de busjes afhankelijk van donaties.

LETS-bijeenkomsten in 2019 :

Donderdag 17 oktober

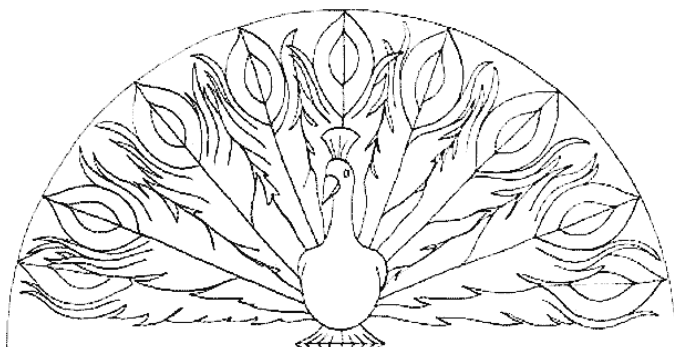
Woensdag 11 december



Locatie LETS-café :
Pinel, Raadhuisplein 8, Ermelo
Inloop vanaf 19.30 uur, aanvang 20.00 uur



*De oplossing van de rebus :
Met LETS komt alles voor elkaar*



Ons principe: iedereen heeft een talent.

LETS biedt mogelijkheden om datgene te doen wat je leuk vindt en waar je goed in bent en anderen voor jou te laten doen waar zij goed in zijn!

Met LETS vind je weer een leuke bestemming voor je overbodige spullen.

En met LETS maak je deel uit van een netwerk van mensen op wie je terug kunt vallen voor hulp en advies.

Kom eens langs op een LETS-café om kennis te maken!

Heb je dit boekje uit?

gooi het dan niet bij het oud papier
maar laat het achter in een buurthuis
of een andere ontmoetingsruimte.