

buurthuizen & buurthuis kamers:

WARM AANBEVOLEN

INCLUSIEF ENERGIE BESPARINGSTIPS EN HEIMWEE NAAR DE TOEKOMST

WARM WELKOM

Sneeuwballen gooien, sleeën en een sneeuwpop maken. Of lekker binnenblijven in je pyjama, koekjes bakken en warme chocolademelk drinken. Veel mensen hebben fijne gedachten en jeugdherinneringen bij de winters uit hun verleden.

Maar de winter die voor de deur staat, roept hele andere gevoelens op. Barre tijden, onzekerheid, je koud voelen tot op het bot, die eeuwig gierende wind. De energieprijzen zorgen deze winter bij veel mensen voor problemen.



















Hoe komen we samen warm de winter door? Laten we als buurthuizen en buurthuis kamers veel warmte in de buurt verspreiden: via warme contacten en met activiteiten die bijdragen aan meer warmte. Met elkaar kunnen we veel mensen helpen om op energiekosten te besparen. Daarnaast kunnen we elkaar inspireren om als plek aan de slag te gaan met energiezuinige maatregelen en besparing.

Hierbij hopen we inspiratie te kunnen bieden aan de mensen achter al die ontmoetingsplekken in Nederland die mensen de nodige warmte willen geven en een hart onder de riem willen steken. In barre tijden merk je vaak wel hoe waardevol relaties zijn. Help elkaar de winter door, is ons motto.

Een warme winter gewenst.

LSA bewoners en Zorgvrijstaat

INHOUDSOPGAVE

	Warm welkom	3
	Inhoudsopgave	5
	Inleiding	7
	Deuren	8
	Ramen	10
	Heimwee naar de Toekomst - Hakhout	12
	Verwarming	14
	In en om het Huis 1	16
	Heimwee naar de Toekomst - Wasplaats	18
	Gluren bij de Buren - Bollenpandje	20
	In en om het Huis 2	22
	Heimwee naar de Toekomst - Zwaartekrachtbatterij	24
	Voorlichting	26
	Gluren bij de Buren - De Oude Bieb	28
	Heimwee naar de Toekomst - Gaarkeuken	30
	Gezelligheid en sportiviteit	32
	Warme maaltijden	34
	Heimwee naar de Toekomst - Badhuis	36
	Gluren bij de Buren - Hof van Welbevinden	38
	Heimwee naar de Toekomst - Windmolen	40
	Warmte in de maak	42
	Collectieve acties	44
	Gluren bij de Buren - MFC Noorderbreedte	46
	Bereik	48
	Links	50
	Index besparingstips	51
	Colofon	52

INLEIDING

Hoe kun je mensen helpen om praktisch iets aan energiebesparing te doen? Welke activiteiten kun je organiseren? Deze gids geeft praktische tips en inspirerende ideeën hoe je mensen kunt ondersteunen in de huidige energiecrisis en wintermaanden. We delen voorbeelden van bewonersgroepen uit het hele land, die via het BuurtBespaarBudget een financieel steuntje in de rug krijgen voor uitvoeren van energiebesparende activiteiten.

Het Huis van de Toekomst, buurthuis en ontwerpatelier uit Rotterdam geeft in deze gids ***** ook een kijkje in de toekomst, geïnspireerd op ideeën van vroeger, soms nog niet eens van lang geleden. Misschien biedt het aanknopingspunten voor een stip aan de horizon? Van gemeenschappelijke broodovens, die gestookt worden op hakhout, een bomerij die gezamenlijk onderhouden wordt, tot gedeelde wasplaatsen. Wellicht kunnen buurtinitiatieven een rol spelen om dit soort gemeenschappelijke voorbeelden (weer) werkelijkheid te laten worden.



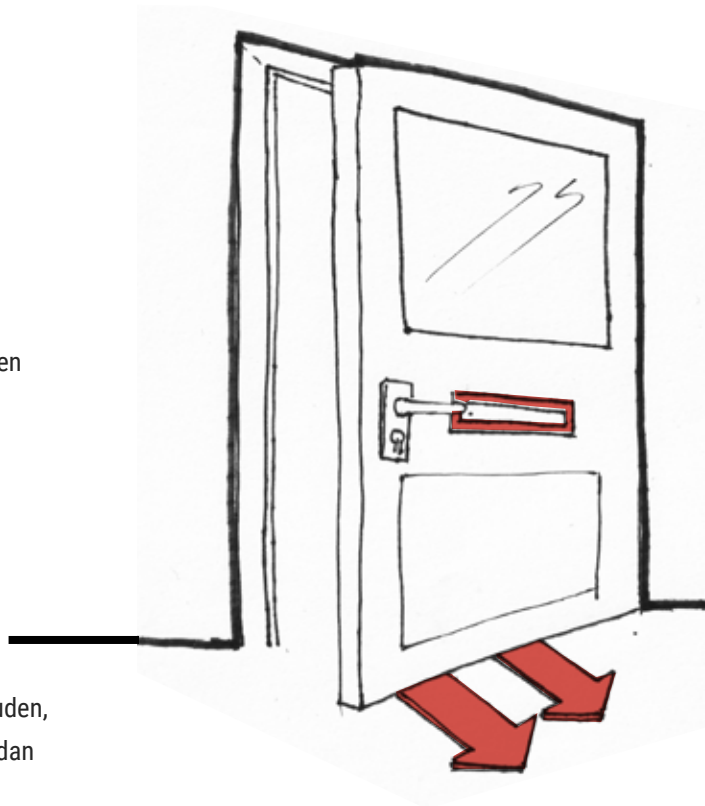
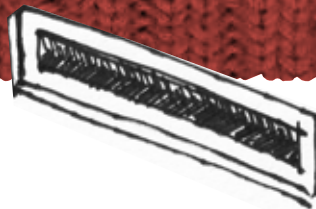
Bij Buurthuis kamers staat de deur zo vaak mogelijk open. Bewoners kunnen bij deze plekken terecht voor ontmoetingen, goede gesprekken, activiteiten en gewoon lekker (warm) samen zijn. In tijden van energiebesparing is het echter beter om de deur dicht te houden. Een dichte deur maar wel een warm welkom natuurlijk.

DA'S EEN OPEN DEUR

Wist je al dat ook deurdrangers bijdragen aan energiebesparing? Door deuren niet onnodig open te laten staan, houd je de kou buiten. Met een deurdranger valt de deur namelijk automatisch dicht.

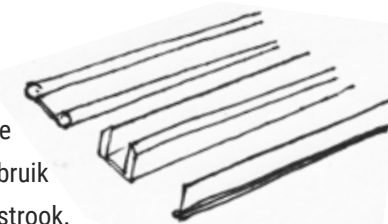
SWIPE NAAR LINKS VOOR MEER WARMTE

Wil je als buurthuis je deur toch op een kier houden, zonder dat direct alle warmte wegloopt? Hang dan zo'n 'grand café'-gordijn achter je voordeur.



STRIP PLEASE

Kou buiten de deur houden? Als je een tochtstrip bij de voordeur plaatst komt er minder tocht langs. Naast de tochtstrip is er ook tochtband. Tip: gebruik flexibel materiaal met een zelfklevende strook.



HOUD JE KLEP DICHT

Kou en tocht komt ook binnen via de brievenbus. Een tochtwerende borstel achter de brievenbus voorkomt dit. Wil je het simpeler? Een plastic zak vastmaken met tape werkt ook goed.

HELMONDSE KIERNJAGERS



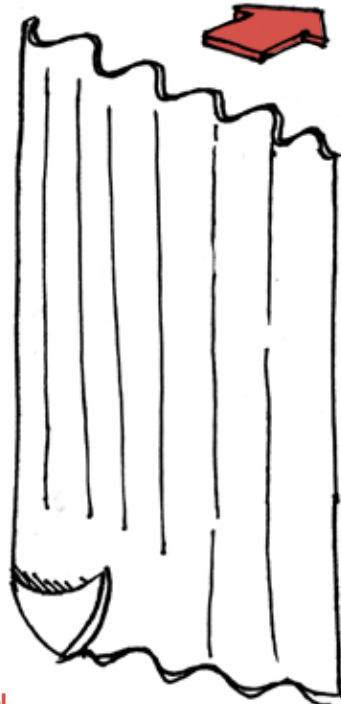
De Kierenjagers uit Helmond zijn klussers die kleine energiebesparende maatregelen in huis aanbrengen, zoals tochtstrips, een energiebesparende douchekop of ledlampen. Mensen met een laag inkomen kunnen gratis een kierenjager inschakelen. Lees er meer over: www.helmond.nl/kierenjagers.



Naast het dak en de gevel van een gebouw zijn ramen een belangrijke bron van warmteverlies. Zonder isolatie gooi je letterlijk geld en energie het raam uit. In een tijd waarin energie besparen steeds belangrijker wordt, toch maar eens aan de slag met die ramen!

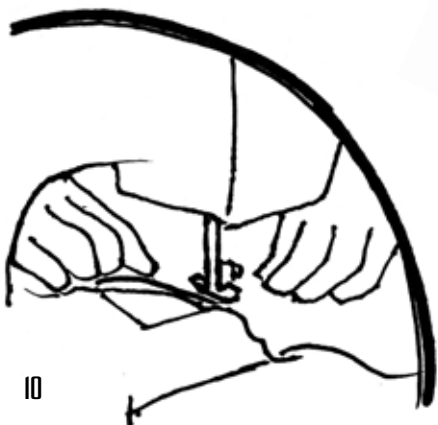
COZY KOZIJNEN MET GORDIJNEN

Gordijnen kunnen goed helpen isoleren. Let er wel op dat de gordijnen de radiator niet bedekken, en dat er geen meubels voor de radiator staan zodat de warmte vrijuit de ruimte in kan gaan.



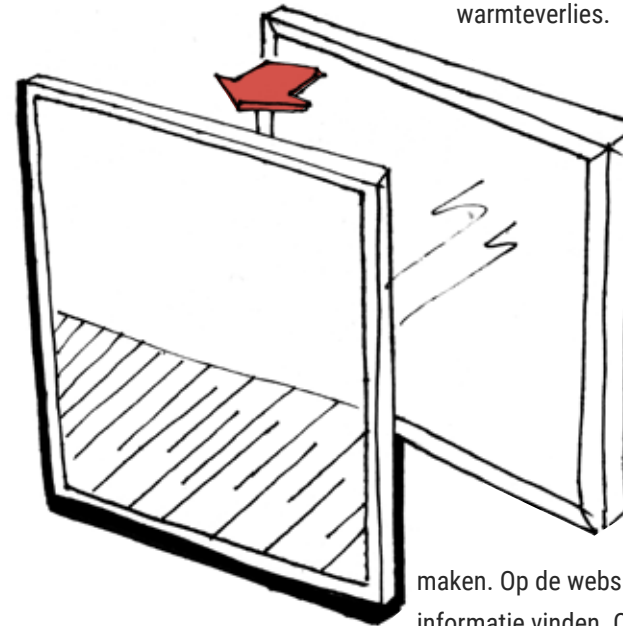
AAN ELKAAR NAAIEN

Bestaande, dunne gordijnen kunnen ook gevoerd worden, dat scheelt behoorlijk.



VOORZET KOZIJNEN

Geen dubbel glas? Voorzetramen zijn speciale ramen die voor bestaand glas geplaatst worden. Hierbij blijft het huidige kozijn intact, maar vermindert tocht en warmteverlies.



BINNEN OF BUITEN?

Voorzetramen kun je zowel aan de binnenkant als aan de buitenkant monteren. Je kunt er vrij eenvoudig eentje zelf maken. Op de website natuurenmilieu.nl kun je meer informatie vinden. Ook op YouTube staan genoeg instructiefilmpjes. Ben je een handige klusser? Ga samen met een paar burens aan de slag...

HOLY FOLIE

Met isolerende kozijnfolie kun je de isolatiewaarde van enkel glas en dubbel glas verbeteren. Van enkel glas maak je zo dubbel glas, en dubbel glas krik je op tot HR-glas. De folie span je op het kozijn (glasfolies zijn bijna even duur als dubbel glas). Bij de **Buurtbespaarhuiskamer van Combiwel Buurtwerk Westerpark in Amsterdam** hebben ze als tip: gebruik krimpfolie en dubbelzijdig tape!

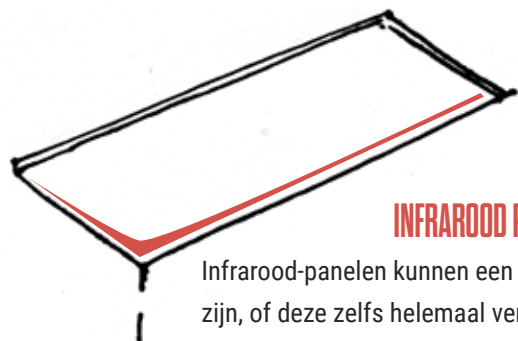


HAKHOUT

Hout oogsten zonder bomen helemaal te kappen, kan dat? Ja, in een hakhoutbos. De stam wordt laag bij de grond afgezaagd waarna er nieuwe scheuten ontstaan. Die dunne takken kun je vervolgens om de paar jaar oogsten. De boomwortels zijn al ontwikkeld, dus groeit hakhout veel sneller dan een gewone boom. De houtopbrengst neemt daardoor toe. Hakhout is makkelijk te oogsten en te vervoeren; iemand met een kapmes en een ezel is al genoeg! Het hout kun je onder meer gebruiken voor het vlechten van manden of hekwerk rond geveltuinten. Maar je kunt er natuurlijk ook een gemeenschappelijke broodoven mee stoken.



Als je slimmer verwarmt, verbruik je minder gas. Zet de verwarming lager als er niemand thuis is en de verwarming uitdraaien in kamers waar je niet komt. Met kleine aanpassingen kun je een groot verschil maken. Want als je slim met energie omgaat, draag je bij aan een beter klimaat én kun je de energierekening flink verlagen.



INFRAROOD PANEEL

Infrarood-panels kunnen een goede aanvulling op centrale verwarming zijn, of deze zelfs helemaal vervangen. Ze geven stralingswarmte af, waarmee oppervlakten verwarmd worden en niet de tussenliggende lucht. Vooral bij hoge ruimtes, waar verwarmde lucht onder het plafond gaat hangen, kan dit behoorlijk wat energiekosten schelen.

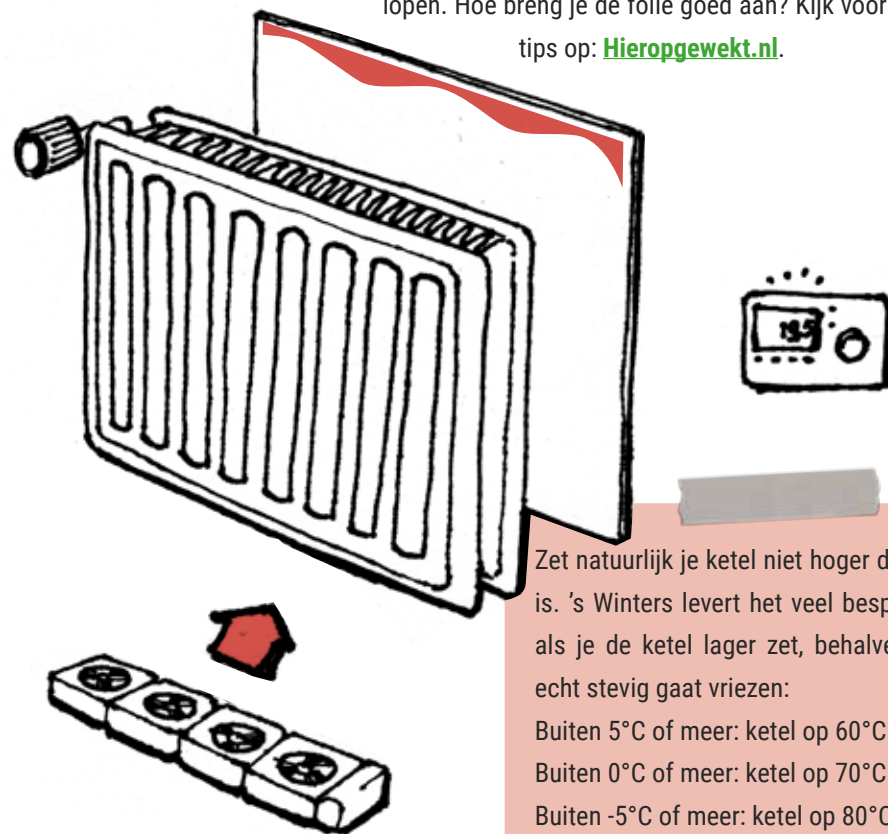


COM-PARTYTENT-EREN

Het creëren van een ruimte binnen een ruimte, compartimenteren, kan effectief zijn als je minder wilt stoken. De partytent binnen bij **Buurthuiskamer Het Bollenpandje in Rotterdam** werkt daarom heel goed: het is gezellig én bespaart kosten.

RADIATORFOLIE

Niet duur en effectief. Door radiatorfolie achter radiatoren te plaatsen voorkom je het weglekken van de warmte via de muren, vooral bij niet-geïsoleerde buitenmuren. isoleer ook cv-leidingen die door onverwarmde ruimtes lopen. Hoe breng je de folie goed aan? Kijk voor tips op: Hieropgewekt.nl.



Zet natuurlijk je ketel niet hoger dan nodig is. 's Winters levert het veel besparing op als je de ketel lager zet, behalve als het echt stevig gaat vriezen:

Buiten 5°C of meer: ketel op 60°C

Buiten 0°C of meer: ketel op 70°C

Buiten -5°C of meer: ketel op 80°C

Buiten -10°C of meer: ketel op 90°C

Aanpassen is heel eenvoudig, zie:

zetmop60.nl.

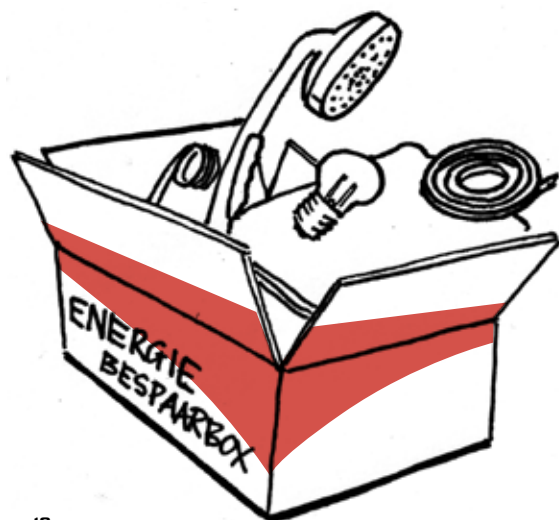
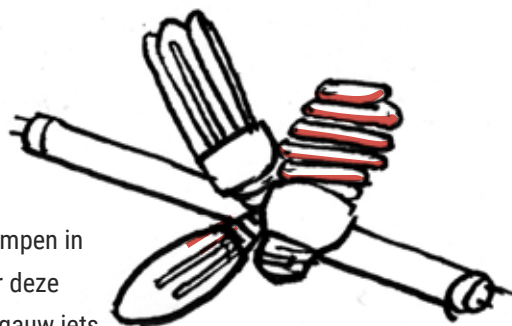
RADIATOR-VENTILATOR

Een radiator-ventilator verspreidt warme lucht zuinig en snel de ruimte in. Het voelt al snel warmer aan. Je kunt op jaarbasis zo'n 10% tot 15% gas besparen. Dat komt neer op meer dan 100 euro.

In huis kun je flink op energie besparen. Dat is goed voor het milieu en het levert je geld op. Sommige maatregelen zijn gratis, soms moet je eerst investeren. Maar die investering verdienen je vaak verrassend snel terug.

NIET MEER GLOEIEN

Vervang gloeilampen en halogeenlampen in huis door ledlampen, zeker wanneer deze kapot gaan. Je bespaart per jaar al gauw iets van 7 euro per lamp.



DE ENERGIEBESPAARBOX

Een energiebespaarbox bevat artikelen om mee te besparen zodat de energierekening omlaag kan. De box is vaak goed gevuld en met de slimme producten kun je zelf thuis aan de slag zoals tochtstrips en ledlampen. Bij een aantal gemeenten is de energiebox nog steeds gratis verkrijgbaar.

STAND-BY EN STEKKER UIT

Zet apparaten zoals de televisie, laptop en andere apparaten niet op stand-by, maar helemaal uit en laat stekkers, ook laders van telefoons en laptops, niet ongebruikt in het stopcontact zitten. Apparaten op stand-by kosten veel stroom. Met een aan-uitstekkerdoos zet je alle apparaten in één keer uit.



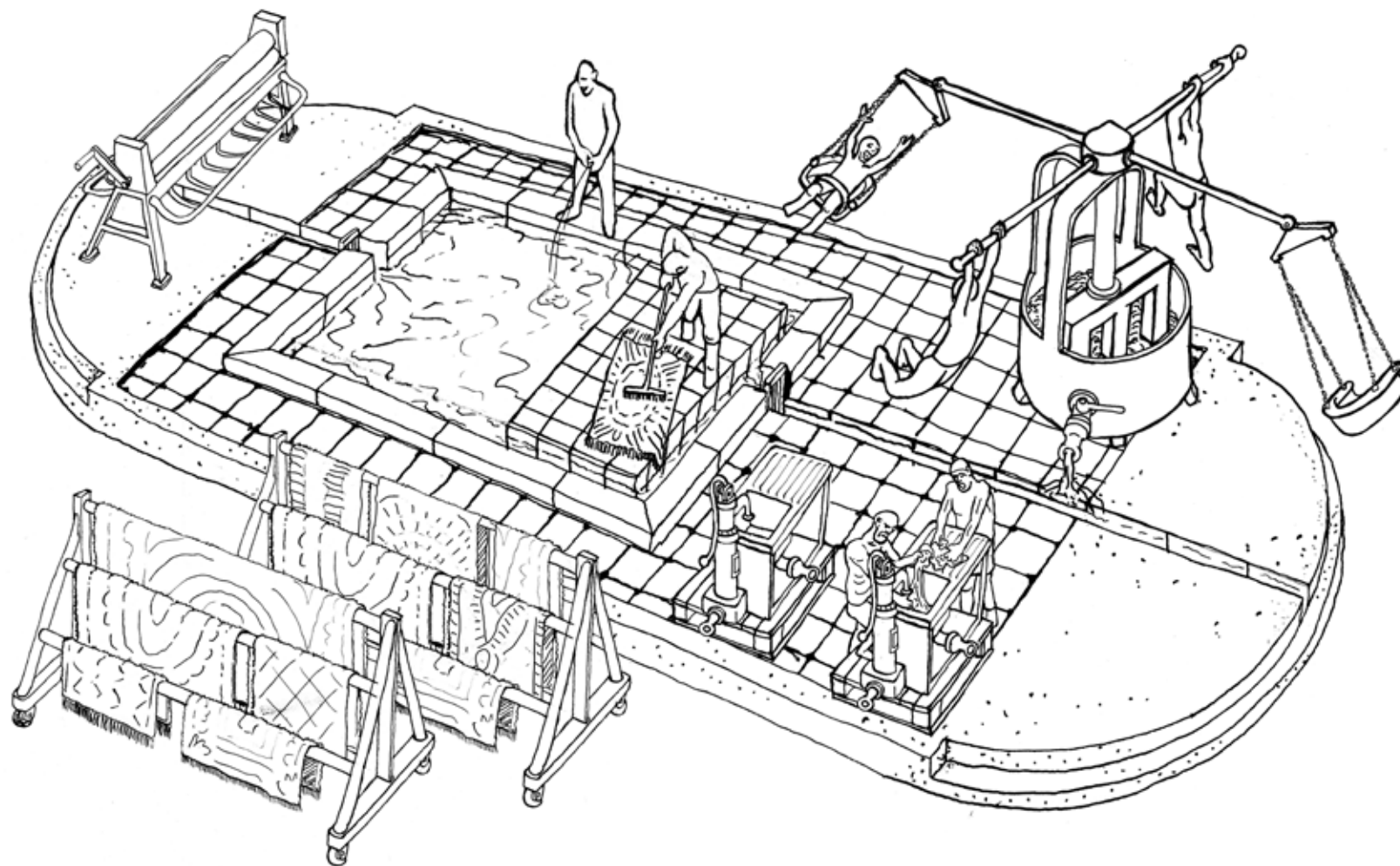
KORTER EN KOUDER

Douche niet te lang. Een waterbesparende douchekop gebruikt niet alleen zo'n 25 tot 35% minder water, je bespaart daardoor ook een vergelijkbaar percentage aan energiekosten. Neem een douchetimer die je helpt herinneren om een maximaal aantal minuten te douchen. Een kookwekker of zandloper werkt overigens ook prima en schijnt volgens sommigen zelfs duurzamer te zijn.



WASPLAATS

Een huishoudelijke elektrische wasmachine verbruikt gemiddeld 150 kWh elektriciteit en 10.000 liter water per jaar. Het kán ook met de hand kan en soms maakt dat de was zelfs schoner. Samen wassen is in dat geval wel gezellig en houdt vooral ook de moed erin. Wat is daarvoor nodig? Een wasplaats met (grijs) waterreservoir, wasborden voor handwas en tapijten en een centrifuge of wringer om de was goed uit te spoelen. De was droogt buiten in de wind en de zon.



HET BOLLENPANDJE

Het Bollenpandje in Bospolder (Rotterdam) is een toegankelijke en actieve buurthuiskamer. De plek stimuleert de vorming van een groot samenhangend burennetwerk in de buurt, die veel verschillende culturen en religies heeft. In het Bollenpandje leer je elkaar kennen tijdens een kopje koffie, een goed gesprek of een (groene) activiteit. Vanuit community building, zelfregie en samenredzaamheid zijn bewoners *in the lead* en stellen zelf het programma samen. In de winterperiode heet het Bollenpandje zelfinitiatieven voor jong en oud van harte welkom.

Het Bollenpandje maakt deel uit van een collectief in ontwikkeling, Buurthuiskamers BoTu, dat een actieplan energiearmoede uitrolt. Hoe zorg je ervoor dat mensen uit de wijk deze winter niet in de kou staan? Samen met acht buurthuiskamers worden kennis en netwerk beter benut, ruimte en agenda gedeeld en milieucoaches optimaal ingezet.

Een greep uit de activiteiten van het Bollenpandje: tijdens Huismutsen breid een groep buurtbewoners creaties om zichzelf warm te houden. Deze worden verkocht en met de opbrengst wordt nieuwe wol gekocht. Ook is het Bollenpandje drie avonden in de week open als warme plek waar bewoners welkom zijn voor spelletjes, puzzelen of nieuw idee. Mét een warme maaltijd erbij. Binnenkort kunnen buurtbewoners in het Bollenpandje ook warm douchen, om zo de energierekening thuis zo laag mogelijk te houden. De douche is al aanwezig in het pand! Tenslotte maken buurtbewoners samen een Korsi, een lage tafel met een kachel eronder. Lekker warm tijdens een gezellig samenzijn in het Bollenpandje.

Meer weten? Luister een podcast over het Bollenpandje via [IABR.nl/gedeeldegrond](https://www.iabr.nl/gedeeldegrond).



Heb je de mogelijkheid om meer te investeren in energiebesparende maatregelen? In en om het huis liggen er veel mogelijkheden: denk eens aan de installatie van zonnepanelen of het kopen of vervangen van grote apparaten. Een aantal installatietechnische tips op een rijtje.

WARMTEPOMP

Een warm huis zónder aardgas: dat kan duurzaam met een warmtepomp. De elektrische toepassing heeft minder klimaatimpact dan een gewone cv. Sommige pompen kun je aanvullend bij de cv plaatsen waardoor wel de gasrekening omlaaggaat. Je kunt er ook subsidie voor krijgen. Volledig elektrisch of hybride, welke is voor jou geschikt? Doe de check via de website: milieucentraal.nl.

OUDE CV-KETEL

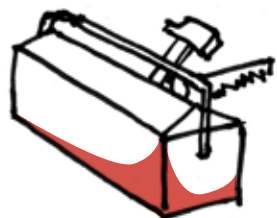
De nieuwste, zuinige hoogrendementketels zijn gemiddeld 10% zuiniger dan de oude ketels. Door het vervangen van een oude ketel kun je al snel een paar honderd euro per jaar besparen. Maar is het slim om dan weer voor een cv-ketel te kiezen? Informeer jezelf via bijvoorbeeld eigenhuis.nl.

EEN GEDEELDE LADING

Stichting Dorpshuis 't Skiltje in Oudeschild wil na een verduurzamingsslag eventuele reststroom gebruiken voor een gezamenlijke laadpaal voor elektrische auto's.

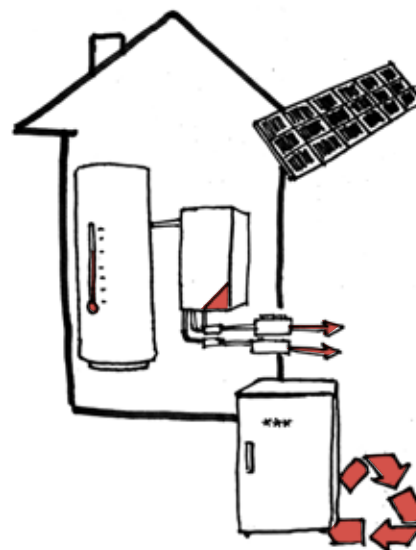
OOK TE LEEN: GEREEDSCHAP

Sommige energiebesparende aanpassingen vragen om specialistisch gereedschap. In een buurt met veel betonnen woningen kan het bijvoorbeeld handig zijn een hamerboor uit te lenen. Hebben jullie een buurtgereedschapskist?



INSTALLEREN ZONNEPANELEN

Zonnepanelen hoeven niet alleen op je eigen dak te liggen. Met de postcoderoosregeling, een subsidie voor lokale initiatieven rond groene energie, kun je als initiatief ook gezamenlijk aan de slag. **Speeltuinenvereniging Alphen aan de Rijn** spaart nu alvast voor zonnepanelen op hun eigen gebouw, om in de toekomst zelfvoorzienend te zijn.



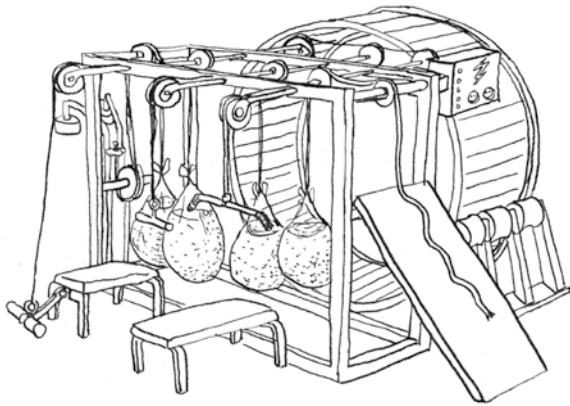
VERVANG OUDE KOELKAST

Een koelkast staat elke dag, de hele dag, aan. Wist je dat... een koelkast van acht jaar of ouder al snel meer dan 350 kWh per jaar verbruikt, een nieuwe nog maar 150 kWh. Dat scheelt per jaar zo'n 50 tot 100 euro op je energierekening. Een nieuwe koelkast met een zuinig energielabel heb je daarom binnen ongeveer zes jaar terugverdiend. Overigens heeft 1 op de 5 huishoudens wel ergens een tweede koelkast staan, vaak een hele oude, die veel energie vreet. Zet deze uit als je 'm niet echt nodig hebt.

BUURTKOELKAST

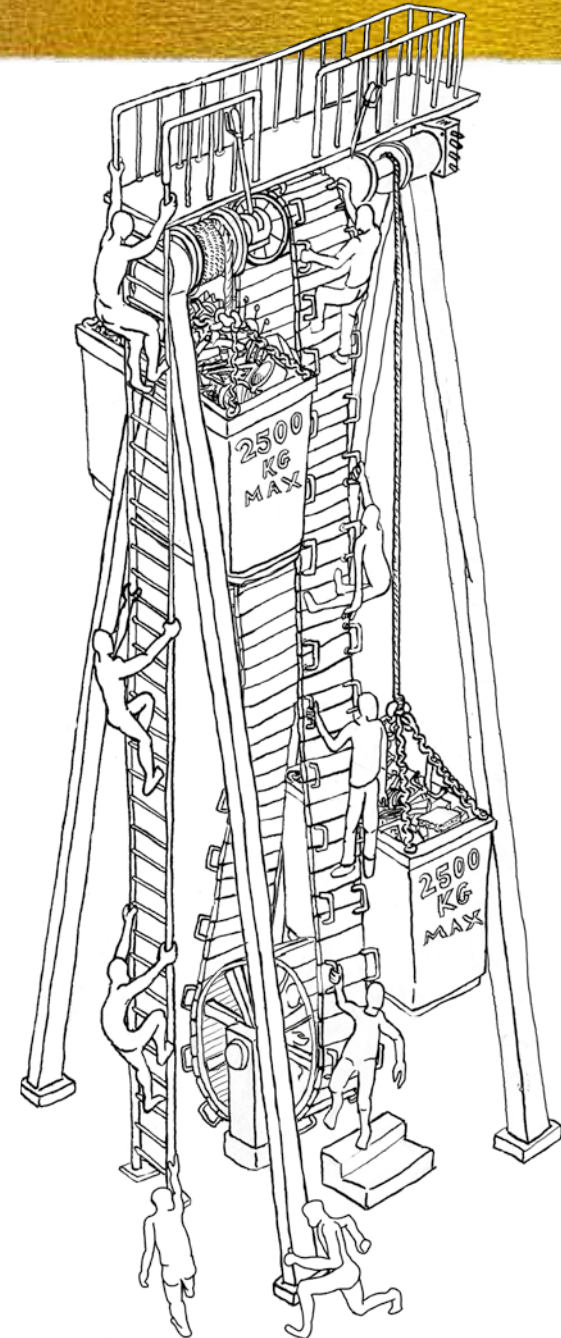


*Sommige mensen hebben te veel, anderen te weinig. Met die gedachte in het achterhoofd werd een buurtkoelkast bij **Studio Delfshaven in Rotterdam** neergezet. Het idee is vergelijkbaar met de mini-biebs, maar dan met eten en drinken. Een laagdrempelig initiatief, het helpt voedselverspilling te voorkomen, en even iets opwarmen kost minder energie dan te koken.*



ZWAARTEKRACHTBATTERIJ

Energie opslaan met menskracht kan eenvoudig via de zwaartekrachtbatterij. Energiezuinige apparaten, zoals klokken, kunnen via een omhooggetrokken gewicht worden opgeladen. Ook moderne ledverlichting verbruikt zo weinig energie dat deze manier van energieopslag geschikt is. Op de tekening twee varianten. De mobiele versie is een fitness-studio waar de sporter zakken zand omhoog takelt. De liftversie gebruikt de massa van mensen die naar beneden willen om het gewicht naar boven te hijsen.



Energie besparen is makkelijk als je weet waar je op moet letten. Hierbij een aantal tips waarover je voorlichting kunt geven. Met goede informatie en een beetje hulp kun je tot duurzame gedragsverandering komen bij jezelf en bij anderen.

DE JUNIOR ENERGIE COACH

Welke apparaten slurpen de meeste stroom? Hoeveel lampen branden er in huis? Het spel **Junior Energiecoach** daagt kinderen en hun gezin uit in een leerzaam programma met opdrachten. Kinderen volgen op school of met hun ouders vijf weken lang een programma en weten daarna alles over hoe je energie én dus ook geld kunt besparen. Kinderen zijn de toekomst! Er zijn al meer dan 5.300 Junior Energiecoaches in Nederland.

VOORBEELD-HUISKAMER

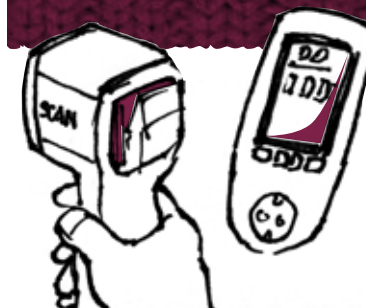
Als je toch praktische energiebesparende aanpassingen in je buurthuis gaat doen, dan kun je dat ook aan de buurt laten zien.



Word een voorbeeld-huiskamer! En betrek mensen erbij door samen te werken, tips te geven terwijl je bezig bent of bordjes te plaatsen met meer info. Informatie blijft immers beter hanger als het voorgedaan wordt.

METEN IS WETEN

Hoe kun je warmtelekken in een gebouw opsporen? Met een warmtebeeldcamera! Bij **Grunneger Power in Groningen** en **Buurtteam Energie in Zuidlaren** kun je er gratis eentje lenen en zelf actief gaan speuren waar de warmte in jouw huis het meest weglekt. Goed voorbeeld doet (hopelijk) volgen.



VORMEN VAN VOORLICHTING

Je kunt mensen op allerlei manieren voorlichten. Een verhaal vertellen, een rollenspel doen, iets voordoen, een theaterstuk opvoeren of in de vorm van spelletjes. Met voorlichting kun je alle kanten op. Experimenteer en leer.



AANBEL-ACTIES

Een bijeenkomst organiseren kan effectief zijn, maar direct bij mensen thuis voorlichting geven en (kleine) aanpassingen doen is vaak nog effectiever. Zo kom je ook dichtbij bewoners die anders niet zo makkelijk gevonden worden en die een extra zetje nodig hebben. En als je dan toch over de vloer bent, kun je mensen misschien ook helpen met andere vragen. Zo zijn er energiecoaches die bij multi-problematiek direct aan de bel kunnen trekken bij de juiste instanties.

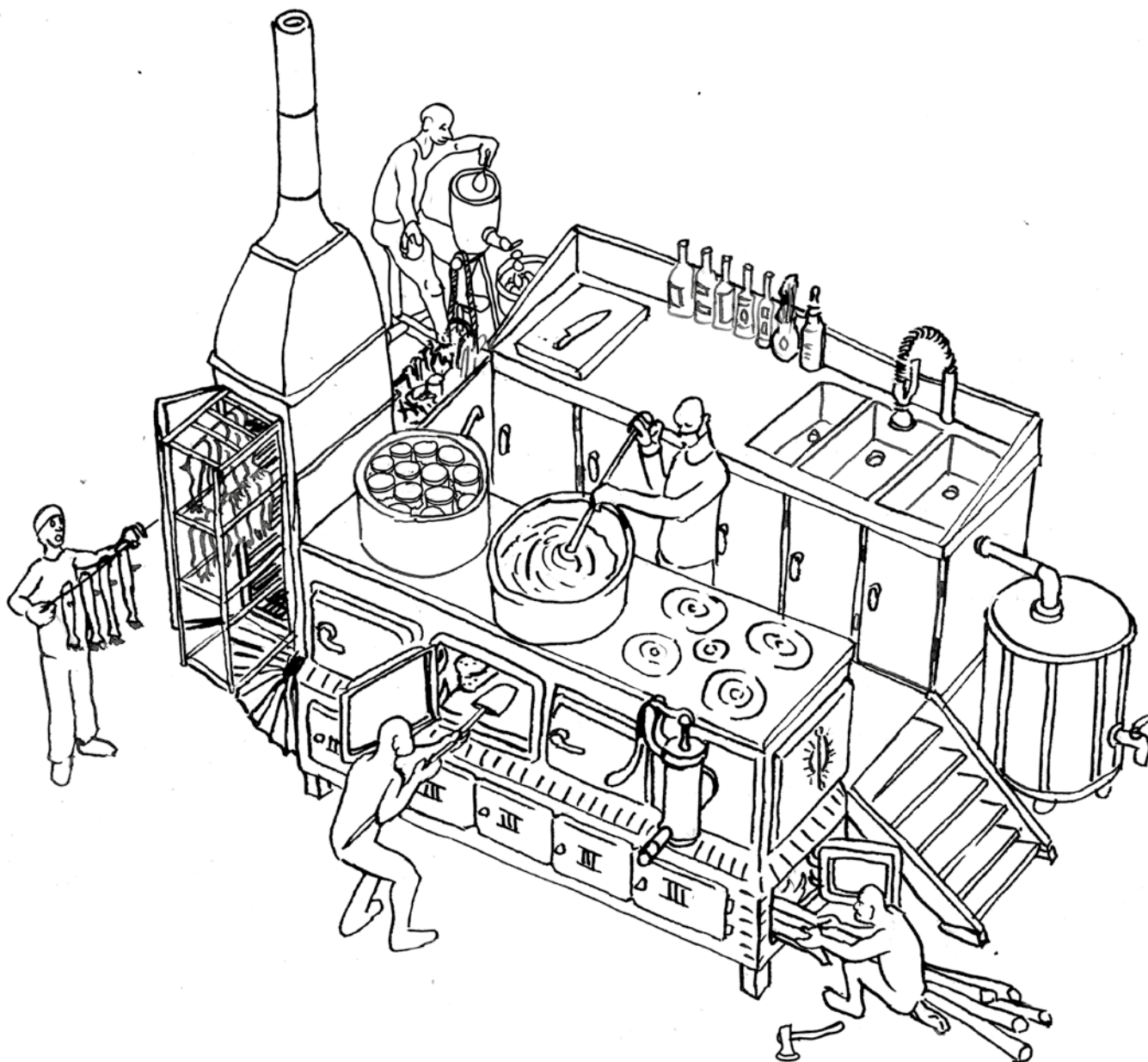


STICHTING DE OUDE BIEB

De Oude Bieb is een sociale buurthuiskamer in de Lewenburg, Groningen. Een ontmoetingsplek waar iedereen welkom is en waar de gratis koffie en thee altijd klaarstaan. Je kunt hier een gezellig praatje maken met andere bezoekers en vrijwilligers, meedoen aan activiteiten, buurtmaaltijd of naar de kleine kringloopwinkel. Het motto van De Oude Bieb? Voor de wijk, door de wijk. Alle wijkbewoners zijn van harte welkom, maar de focus ligt vooral op mensen met weinig inkomen en weinig sociale contacten. Daarom is deelname aan alle activiteiten en buurtmaaltijd gratis.

Om zoveel mogelijk wijkbewoners te bereiken, vooral mensen die het financieel moeilijk hebben, biedt de Oude Bieb activiteiten en diensten. In de koffieruimte, die deze winter ook 's middags en 's avonds open is, kunnen bewoners een warme maaltijd eten. Mét haal- en brengservice voor de ouderen die 's avonds liever niet alleen over straat gaan. Voorlichting over besparing kun je krijgen tijdens het Energiebespaarcafé. Ook bij Bespaar Bingo krijgen bewoners voorlichting over energie en besparing, maar dan iets speelser en vrolijker. Met de energiebesparende artikelen die de winnaars krijgen kunnen ze thuis meteen lekker aan de slag. De Oude Bieb stelt ook vijftig energieboxen beschikbaar voor bewoners die nét boven de bijstandsnorm vallen en niet in aanmerking komen voor de energietoeslag. De Energiebox bevat ledlampen, isolatiefolie, tochtstrips, een energiebesparende douchekop, brievenbusborstel, stekkerdoos, fleecedeken en een kruik. Tenslotte: om mensen bewust te maken van het (sluip)verbruik van apparaten kun je bij De Oude Bieb een energiemeter lenen. Bewoners kunnen daarmee zelf thuis het verbruik van al hun apparaten checken.





GAARKEUKEN

Een dorpsoven om brood te bakken, een kuil met hete stenen om ondergronds vlees te garen, een visrokerij om vis te bewaren, een wekpotten-stookplaats om groente en fruit te conserveren. De gaarkeuken is in alle culturen een beproefde methode, want een centraal vuur is efficiënt. Koken voor meer dan 15 personen is vijf keer efficiënter dan voor één persoon.

Ontspannen is belangrijk voor je gezondheid. Ontspanningsmomenten zijn daarom zeker geen overbodige luxe. Een beetje menselijke warmte en gezelligheid kan ook al veel goed doen. Dat kan eenvoudig en voor weinig geld. En als je het combineert met bewegen, krijg je het nog sneller warm.

BEWEEG-JE-WARM

Samen dansen of springen. Je krijgt het sneller warm als je in beweging komt. Tijdens het bewegen gaat je lichaam meer verbranden, waardoor energie vrijkomt. Ook als je als buurthuis je thermostaat een graadje lager moet zetten, krijg je het weer warm als je om het halve of hele uur een beweeg-activiteit inplant. Denk ook eens aan stoelyoga of andere oefeningen op een stoel.

MAAK MUZIEK

Muziek verwarmt de harten van mensen. Als je samen muziek maakt dan krijg je het ook fysiek vanzelf warm. Sing-a-long, karaoke, een optreden van een plaatselijke muzikant of samen met instrumenten aan de slag. Met muziek kun je alle kanten op. Misschien ook nog een dansje erbij?

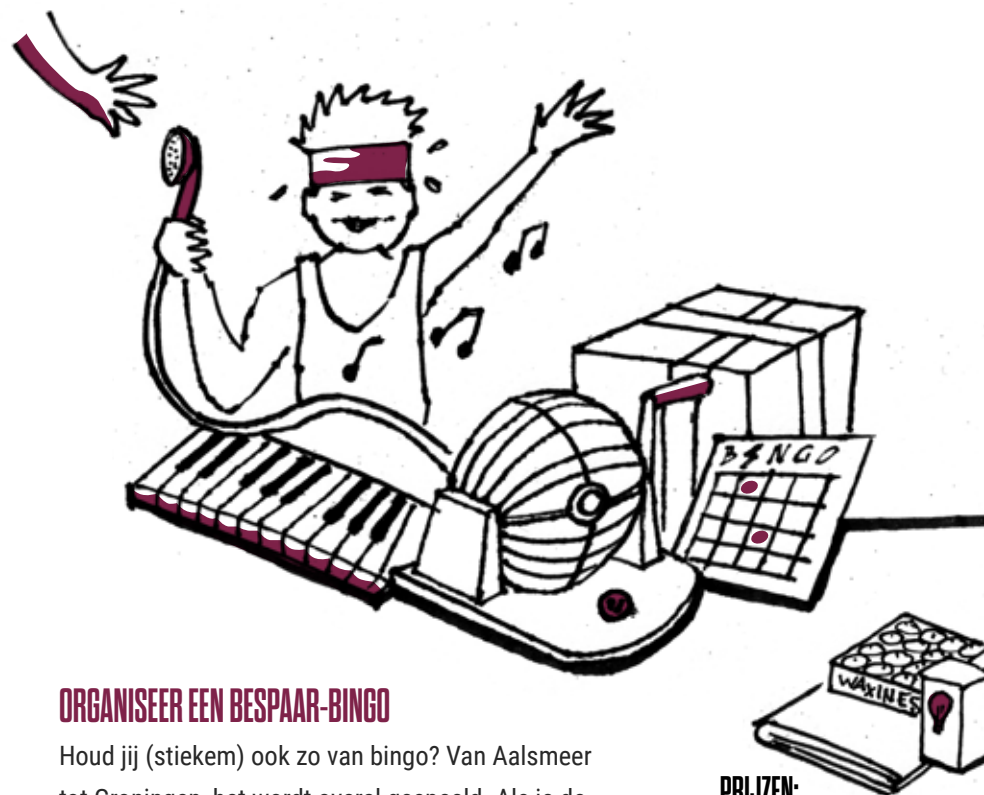


CANDLE-LIGHT AVOND

Steek tijdens een activiteit eens een paar kaarsen aan. Hoewel ze de verwarming niet vervangen, warmen ze de ruimte wel op. Vooral in kleine ruimtes merk je dat snel én het geeft natuurlijk een gezellige sfeer. Als je dit samenbrengt met bijvoorbeeld een informatiemarkt, dan heb je nut en vermaak mooi gecombineerd.

DEEL EEN DOUCHE

Bij sportscholen en zwembaden kun je na het bewegen vaak ook nog even een douchebeurt meepakken. Dat scheelt net weer een beetje op je energierekening. Ook bij Buurtplekken zoals **Stichting Dorpshuis in Callantsoog** en **Het Bollenpandje in Rotterdam** kunnen buurtbewoners gratis onder een warme douche.



ORGANISEER EEN BESPAAR-BINGO

Houd jij (stiekem) ook zo van bingo? Van Aalsmeer tot Groningen, het wordt overal gespeeld. Als je de bingo combineert met prijzen om energie te besparen dan kunnen mensen thuis meteen aan de slag. Dus organiseer bespaar-bingo en geef meteen wat tips mee. Een gezellige én doeltreffende activiteit.

PRIJZEN:

1. Kruik
2. Ledlampen
3. Tochtstrips
4. Etc.

WARME MAALTIJDEN

Koffie, ontbijt, lunch, of avondeten. Tijdens de koffie of maaltijd kunnen buurtgenoten op een warme plek bijkletsen of informatie uitwisselen. Helaas zijn er mensen voor wie een warme maaltijd niet vanzelfsprekend is of waar thuis de verwarming uit staat.

OPSTARTKOFFIE

Stichting Dorpshuis IJdskenhuizen begint de dag met een gratis kopje koffie, zodat er een goede reden is voor mensen om te komen. Genoeg andere activiteiten eraan voor bewoners om te blijven plakken.



AVOND OPEN

Door het aanbieden van een warme maaltijd kunnen bewoners ook 's avonds in een goed verwarmde ruimte zijn. Stichting de Oude Bieb uit Groningen gaat nog een stapje verder en biedt daarbij ook een haal- en brengservice voor oudere bewoners die niet alleen in het donker over straat durven.

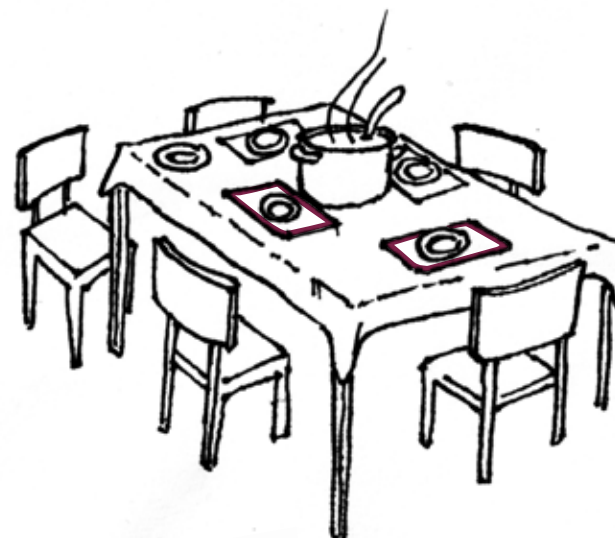


FILM LUNCH

Met een dekentje op de bank? Stichting Welzijn Castricum organiseert tijdens de wintermaanden filmlunches, een film mét een lekkere lunch erbij. Lekker warm met elkaar.

EENPANSGERECHTEN

Gebruik tijdens het koken één pan op één pit, met een deksel. Op deze manier zorg je voor minder warmteverlies, maar ook voor minder vocht in huis. Van paella tot wokschotels; er zijn allerlei recepten voor eenpansgerechten te vinden. Bij de BuurtBespaarHuiskamer in Amsterdam wisselen bewoners eenpansrecepten uit. Gezellig, lekker en nuttig.



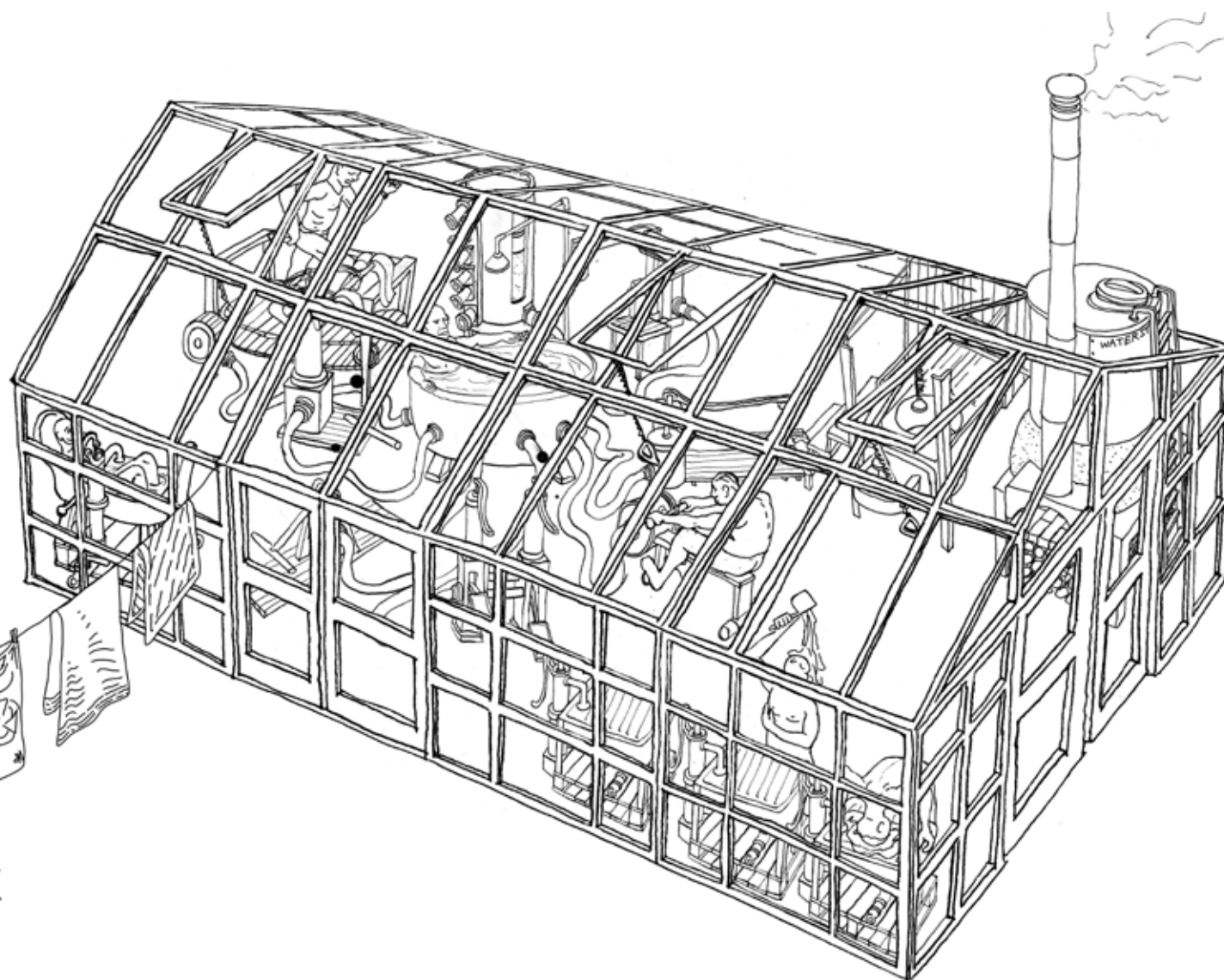
MEER BESPAARTIPS:

Gaar het eten in 'n hooikist. Zet gas niet hoger dan de pan groot is. Zuiniger: gebruik kleine pannen. Kook water vóór met een waterkoker.



GESPREKSSTOF

Energiebesparingstips kun je natuurlijk ook op een placemat printen. Dat geeft goede gespreksstof tijdens het eten vindt Vereniging Dorpsbelangen in Gasteren. Zorgvrijstaat uit Rotterdam biedt een starterspakket om je op gang te helpen bij een 'goed gesprek': een schort, een tafelkleed, placemats, servetjes, een Aankaartspel en een waterkaraf. Meer info: zorgvrijstaat.nl/gespreksstof.



BADHUIS

De Nederlander doucht gemiddeld ongeveer negen minuten per dag. Dat kost veel energie en drinkwater en is daarmee een grote verspiller in het huishouden. Dat kan veel efficiënter, luxer én gezelliger. In een gemeenschappelijk badhuis kun je samen ontspannen en genieten. Met een waterstokerij en een fitnesscentrum dat spierkracht omzet naar perslucht, kun je het hele badhuis voorzien van warm stromend water.

GLUREN BIJ DE BUREN

HOF VAN WELBEVINDEN

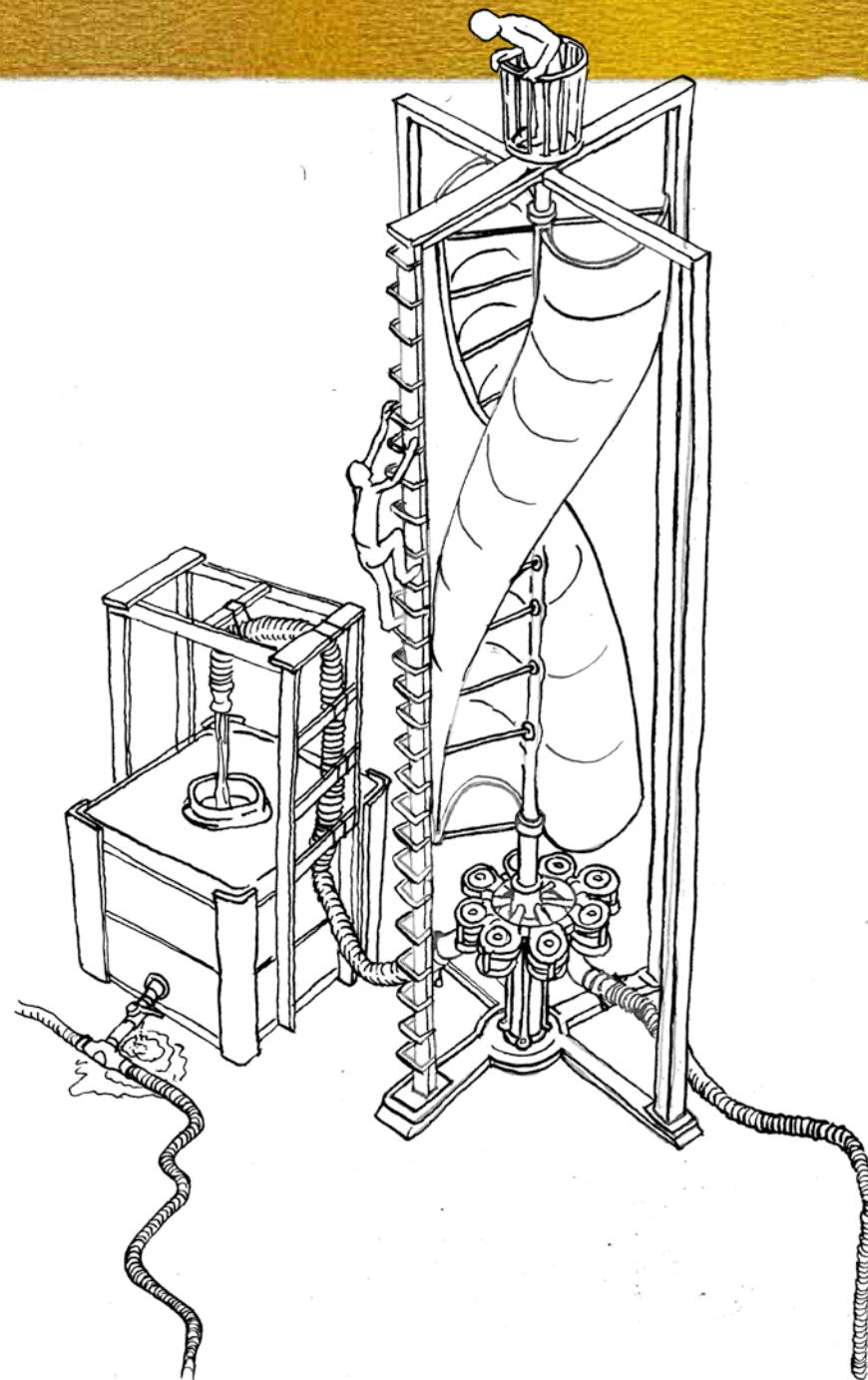
Prettig en veilig leven, zinvolle tijdsbesteding, contacten, jezelf zo lang mogelijk kunnen redden, energiestress bij bewoners die het niet breed hebben. Hof van Welbevinden uit Stadshagen, Zwolle heeft een brede en persoonlijke kijk op gezondheid. Alle workshops en activiteiten, die plaatsvinden in het gebouw van voetbalvereniging CSV 28, kunnen daardoor breed worden ingestoken. Zolang het maar bijdraagt aan het versterken van de positieve gezondheid van bewoners. Van voorlichting over besparing tot beweegactiviteiten en van aandacht voor energiestress tot een warme weggeefhoek. In het Warme Buurtcafé vind je een compleet aanbod aan activiteiten.

CSV 28 stelt haar warme ruimte ter beschikking voor bijvoorbeeld een werkplek met wifi voor zzp'ers uit de wijk. In ruil voor gratis plek helpen zij weer een handje bij het Warme Buurtcafé. Voor wat hoort wat! Ook kinderen (en hun ouders en opa en oma's) die een warme huiswerkplek zoeken kunnen er terecht. Tijdens de warme ontmoetingen kun je spelletjes doen, breien of naaien. Met educatieve workshops over energiebesparing, verduurzamen en energiearmoede leren bewoners hoe zij duurzaam de winter door komen. De sport- en beweegactiviteiten zijn voor jong en oud. Bij de informatieve en praktische kookworkshops wisselen bewoners tips uit zoals energiezuinig koken, verwarmende voeding of energierijk eten. En voor je naar huis gaat kun je nog even langs de warme Weggeefhoek met winterkleding, sjaals, mutsen, dekens uit de buurt voor de buurt. De uitdaging is om zoveel mogelijk verbindingen te maken.



WINDMOLEN

Het gebruiken van windenergie is meestal niet zo gemakkelijk in de stad, er is veel ruimte nodig en het geeft geluidsoverlast. De Darrieus-windmolen draait echter om een verticale as en neemt daardoor weinig plaats in. Het veroorzaakt niet veel onrustige schaduw. Om de wind goed te vangen kun je de molen het best op 15 meter hoogte plaatsen. Met wieken van 1,5 meter bij 6 meter levert de molen 3 KwU aan elektriciteit. Als er wind waait kan de Darrieus allerlei handwerk overnemen. Deze windmolen is aangesloten op een membraampomp om drinkwater op te pompen naar een watertoren.



Energie besparen in de winter? Dat kan ook leuk én creatief. Handige doe-het-zelf-thuis-bespaartips waar je als buurthuiskamer ook workshops omheen kunt organiseren: er is genoeg te doen. Hierbij inspiratie en een heleboel tips.

WARM MET HOOI

Het idee van een hooikist is heel simpel. Je brengt een pan groenten, rijst of peulvruchten aan de kook op een fornuis en plaatst die vervolgens in een geïsoleerde omgeving – een kist met hooi, een dikke stapel kranten of een slaapzak – waar de pan zo langzaam afkoelt, dat het eten erin rustig door gaat.

UITBREI'EN VAN JE COLLECTIE THUIS

Gezellig bij elkaar zitten met dekentjes, warme spijs en een drankje. Bij onder andere **Stichting Wijkgroep Spijkenisse**, **stichting VoorDoor in WildeVank** en **Buurthuis de Wielewaal in De Waal** breien buurtbewoners creaties om zichzelf warm te houden. De mutsen, wanten of beenwarmers worden soms ook verkocht en met de opbrengst wordt nieuwe wol gekocht. Ook bij de warme sokkenclub, **Buurtcentrum De Hobbit in Malburgen, Arnhem** kun je iets lekker warmes breien: sokken!



MUTS



SLOFFEN



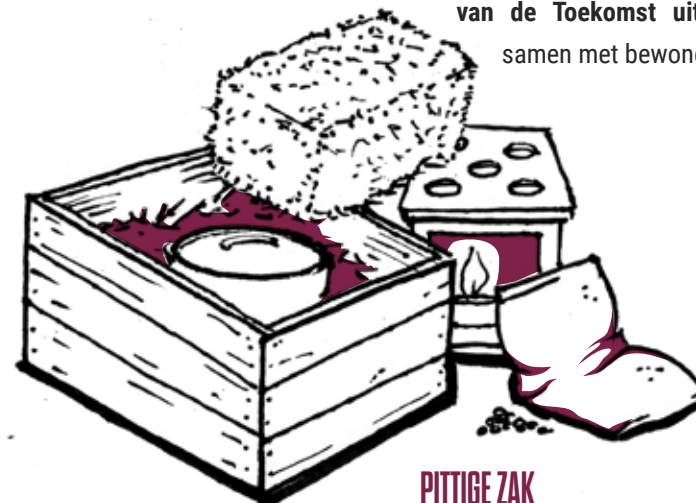
TRUI



DEKEN

STOOF JE UIT

Houd je voeten warm met een warmtestoof. Ook lekker om je handen aan te warmen! Een traditionele Iraanse warmtetafel, een Korsi is een met tapijt bedekte lage tafel met een kachel eronder. **Huis van de Toekomst uit Rotterdam** heeft er samen met bewoners één gebouwd.



PITTIGE ZAK

Pittenzakken zijn klassieke verwarmingskussens. De kussens zijn gevuld met (kersen)pitten, zaden of granen. Deze houden warmte lang vast. Pittenzakken kun je in de magnetron of oven opwarmen. Eenvoudig zelf te maken met lapjes stof of een oude sok.

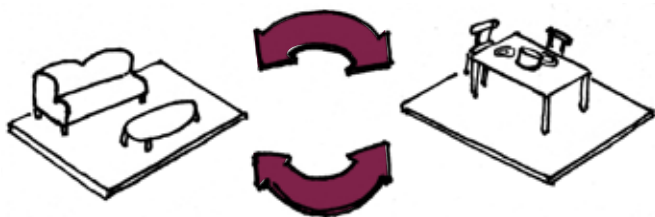
WARMTE WORKSHOPS GEVEN

Van samen-breien tot het timmeren van voorzetramen: als buurthuiskamer kun je tal van workshops aanbieden ter lering en vermaak. Geen inspiratie? Dit kun je bijvoorbeeld doen: warme dialoogavond, koken met wintergroenten, inductie-koken, inmaken van groenten, tweedehands kleding pimpen, kleden haken, dansen, gymen, Zumba, geveltuintaanleggen, Surinaamse erwtensoep maken, action painting, moodbords over warmte maken, brood bakken, beenwarmers maken, energietips uitwisselen...

Veel mensen koken voor zichzelf of zitten 's avonds alleen thuis. Maar als je iets deelt, klein of groot, heeft iedereen er baat bij. En samen iets doen met een gemeenschappelijk doel geeft energie. Als buurthuiskamer kun je dit bijvoorbeeld stimuleren door flyers en inschrijflieden te maken.

HUISKAMER POOLEN

Stel je bent met vijf burens. De ene avond ben je bij de ene buur, de andere avond bij de andere en zo ga je iedereen af. Dan hoeft de verwarming maar eens in de vijf dagen aan. Simpel toch! Wil jij ook huiskamer poolen? Hang een vraag-en-aanbodbriefje op in het buurthuis en stem met elkaar af wanneer je deze activiteit doet.



OF GA MAALTIJD POOLEN

Je kan natuurlijk ook om de beurt voor elkaar koken. Zo bespaar je de kosten van gas of elektriciteit en ingrediënten voor de maaltijd zijn in grotere hoeveelheden ook goedkoper. Nóg een voordeel: je bespaart tijd. En het is ook nog eens gezellig.



WARMETRIENDAG

Elk jaar kun je energieverspilling te lijf gaan door mee te doen met de grootste klimaatactie van Nederland: Warmetriendag. Meedoen is simpel: zet de verwarming lager, trek een extra warme trui aan en bespaar 6% energie en CO² per graad. Zet 'm alvast in je agenda: vrijdag 10 februari 2023. Maar een Wekelijkse Warmetriendag kan natuurlijk ook.

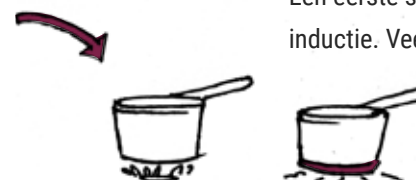


WARMTE WEGGEEFHOEK

In een weggeefkast staan spullen die te mooi zijn om weg te gooien, maar die je zelf niet meer gebruikt. Denk ook eens speciaal aan een Warmte weggeefkast, met bijvoorbeeld winterjassen, sjaals en schoenen.

KOKEN OP INDUCTIE

Een eerste stap naar van-het-gas-af is overstappen naar koken op inductie. Veel mensen hebben daar twijfels over. **Coöperatie Sterk op Stroom in Den Haag** organiseert daarom de actie 'Samen koken, samen eten', inductie koken en samen opsmullen dus.



MFC NOORDERBREEDTE

Een huiselijke sfeer, een rustige omgeving en een gezellige keuken waar warme maaltijden worden bereid. Vlakbij het centrum van Klazienaveen ligt Multifunctioneel Centrum (MFC) Noorderbreedte. Verenigingen, stichtingen en instellingen uit het dorp en omgeving vinden er een thuis voor hun sociale en culturele activiteiten. Zoals Zorggroep de Hooimijt die mensen met dementie en hun naasten gezellige en zinvolle activiteiten aanbiedt.

De energierekening geeft mensen in toenemende mate onrust en stress. Dat merken ze bij MFC Noorderbreedte ook. Zij zetten 'Eerste hulp bij energiestress' dan ook duidelijk op de agenda. Door bewustwording, erkenning en herkenning van zorgen rondom energie hoopt MFC Noorderbreedte nóg laagdrempeliger te gaan werken zodat mensen op tijd hulp (durven) vragen. Zij helpen mensen om minder energie te gebruiken en daarmee de energierekening te verlagen.

Hoe maak je het onzichtbare zichtbaar en bespreekbaar? Via bestaande netwerken zoekt MFC Noorderbreedte de samenwerking met buurtcoaches, opbouwwerkers en andere hulp- en dienstverleners. Samen met de energiecoach van de gemeente Emmen organiseert het centrum informatiedagen voor buurtgenoten en de vrijwilligers. Op koffie- en ranjadagen komen jong en oud samen en wordt het onderwerp energie natuurlijk niet geschuwd. Buurtgenoten gaan gezamenlijk in het centrum aan de slag met isoleren. In samenwerking met de Klimaatroute worden er informatiepakketten samengesteld voor bewoners thuis. De fietskar wordt omgebouwd tot mobiele informatiezuil voor de buurt. De langgekoesterde wens om een repaircafé op te zetten krijgt op korte termijn ook vaste vorm.



BEREIK

Als buurthuis wil je dat mensen binnenkomen, meedoen, denken en helpen. Maar hoe bereik je de mensen voor de activiteiten die je rondom energie organiseert? En hoe krijg je hen enthousiast om mee te doen? Veel mensen krijgen informatie via posters, flyers en vooral gewoon via mond-op-mond reclame. Een aantal ludieke voorbeelden heeft Hier.nu op een rijtje gezet.

GERICHT MENSEN ZOEKEN

Dichtbij bewoners en in de haarvaten van een buurt, ontmoetingsplekken hebben vaak goed in beeld welke mensen het moeilijk hebben.

Juist die bewoners kun je ook gericht opzoeken en helpen.

Wijkvereniging WVF - Buurzaam Westenholte in Zwolle selecteert vooraf adressen van mensen die echt hulp kunnen gebruiken en belt aan.



GEbruik LOKALE MEDIA

Naast sociale media zijn de lokale omroepen, kranten en nieuwsbrieven voor veel mensen een belangrijke bron van informatie. Vergeet niet om de lokale media een berichtje te sturen als je iets organiseert. Denk ook aan een berichtje via de buurtapps.



EIGEN TAAL SCHEPT WARMTE

Hoe communiceer je met mensen die (deels) een andere taal spreken of wie de taalvaardigheid minder goed ontwikkeld is? Maak dan vooral gebruik van goed beeldmateriaal.

Extra tip: als je toch al een taal cursus geeft, pak dan het thema energie erbij. **Stichting Turks Onderwijs uit Amsterdam** slaat die twee vliegen in één klap: taalonderwijs en energie voorlichting ineen.

KALENDER AGENDA

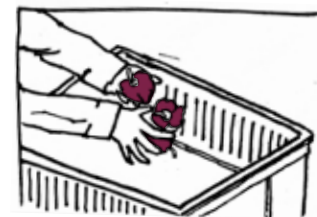
In Delfshaven, Rotterdam werken veertig warme buurthuis kamers aan een gezamenlijke agenda voor de buurt. De gedachte erachter? Geen concurrentie maar afstemming van activiteiten en momenten. Ken jij ook meer ontmoetingsplekken in de buurt? Check

of zij niet op hetzelfde moment iets programmeren. En als het even kan: verwijst door naar elkaars activiteiten.



VIA VOEDSELBANKEN

Energie coöperatie Energie-U uit Utrecht geeft voorlichting via de Voedselbank. De **EnergieAmbassadeurs** staan er regelmatig klaar met energiebesparende spullen. De spullen worden uitgedeeld en de ambassadeurs geven ter plekke tips. Indien nodig fietsen zij zelfs met mensen mee naar huis. Denk ook aan kledingbanken en andere vindplaatsen.



LINKS

Maatregelen zonder grote investeringen

Hier.nu: [de 20 beste tips om energie te besparen \(pdf\)](#)

Hier.nu: [10 tips om stroom te besparen zonder investeringen](#)

Vereniging Eigen Huis: [snel energie besparen](#)

OpZuinig: [praktische tips](#)

Samen de winter door: [makkelijke bespaartips \(pdf\)](#)

Duurzame tips en adviezen

Milieu Centraal: [water besparen onder de douche](#)

Hier.nu: [je huis verduurzamen in 5 slimme stappen](#)

Vereniging Eigen Huis: [oude cv-ketel vervangen](#)

Raamfolies

Milieu Centraal: [isolerende raamfolies](#)

Naden, kieren, tocht

Milieu Centraal: [naden en kieren](#)

Hier.nu: [hoe speur je naden en kieren op? \(fotoverslag\)](#)

Radiatorfolie

Hier.nu: [hoe breng je radiatorfolie aan? \(fotoverslag\)](#)

Cv-ketel op 60°C (instructievideo's)

www.zetmop60.nl

Handige hulpmiddelen:

Samen de winter door: [deurhangers \(pdf\)](#)

Samen de winter door: [handige flyers voor eigen gebruik \(pdf\)](#)

OpZuinig: [zuinigheidsquiz](#)

OpZuinig: [besparingsladder](#)

Inspiratie voor het bereiken van mensen

Hier.nu: [ludieke voorbeelden uit praktijk](#)

INDEX BESPAARTIPS

De genoemde besparingen zijn indicaties op jaarbasis, gebaseerd op gemiddeld gebruik en deprijspijspeiling 2022 van het CBS voor nieuwe energiecontracten.

PAG.	BESPARING	BESPARING OP JAARBASIS
8	gordijnen	€ 14,- per m ² isolerend gordijn voor enkel glas
9	brievenbusklep	€ 20,- (tot max. € 60,- bij isolerende klep)
8	deurdrangers	€ 45,- per dranger
9	tochtstrips	€ 150,- per 25m tochtstrips
10	gordijnen	€ 26,- per m ² enkel glas
11	voorzetkozijnen	€ 15,- per m ² bij voorzetkozijn voor enkel glas
11	raamfolie	€ 13,- per m ² bij kozijnfolie op enkel glas
14	infraroodpaneel	hier zijn nog te weinig gegevens over
15	radiatorventilatoren	10% besparing op gaskosten
15	radiatorfolie	€ 120,- bij niet-geïsoleerde buitenmuren
15	isoleer cv-leidingen in koude ruimtes	€ 9,- per meter leiding
16	gloeilampen vervangen door leds	€ 5,- per gloeilamp van 40W per jaar
17	apparaten helemaal uit	€ 100,- voor een gemiddeld huishouden
17	korter en kouder douchen	€ 140,- voor dagelijks 5 i.p.v. 9 min. douchen
17	waterbesparende douchekop	€ 85,-
14	thermostaat 's nachts op 15 °C	€ 350,-
14	thermostaat overdag op 15 °C	€ 315,-
14	thermostaat en radiatoren lager	€ 500,- tot € 900,-
14	cv-ketel winterstand (60°C)	€ 45,-
22	warmtepomp	hier zijn nog te weinig gegevens over
22	oude cv-ketel vervangen	€ 756,-
23	oude koelkast vervangen	€ 100,- (bij vervanging door B-label koelkast)
23	zonnepanelen	€ 400,- voor een gemiddeld huishouden

COLOFON

Ontwerp en vormgeving: Colin Giroth

Tekst: Madelon Stoele

Fotografie: PictureHans

Eindredactie: Dennis Lohuis

Tekst en tekeningen Huis van de Toekomst: Melle Smets

Huis van de Toekomst is een buurthuis en ontwerpatelier in Bospolder-Tussendijken, Rotterdam. Een divers team van mensen werkt samen aan plannen voor een energietransitie op menskracht.

www.huisvandetoekomst.org

December 2022 © LSA bewoners en Zorgvrijstaat

Warm Aanbevolen is een uitgave van LSA bewoners en Zorgvrijstaat, met steun van de Participatiecoalitie. Een alliantie tussen vijf organisaties op het gebied van bewonersparticipatie en natuur: Klimaatstichting HIER, Natuur en Milieufederaties, Energie Samen, Buurkracht en LSA bewoners.



LSA bewoners is een vereniging van actieve bewonersgroepen door het hele land. Met een achterban van 2500 initiatieven, buurtprofessionals en andere organisaties zetten zij zich in voor sterke, leefbare buurten.

www.lsabewoners.nl



Zorgvrijstaat: Zorgen voor elkaar is iets van mensen. Zorgvrijstaat wil bewoners van Rotterdam West organiseren in het zorgen voor elkaar en werkt aan zorgzame buurten en sterke netwerken.

www.zorgvrijstaat.nl

Hoe komen we samen warm de winter door? Laten we als buurthuizen en buurthuis kamers veel warmte in de buurt verspreiden: via warme contacten en met activiteiten die bijdragen aan meer warmte. Bij elkaar kunnen we veel mensen helpen om op energiekosten te besparen. Daarnaast kunnen we elkaar inspireren om als plek aan de slag te gaan met energiezuinige maatregelen en besparing.

Deze inspiratiegids is voor buurthuizen en buurthuis kamers in Nederland. Hoe kun je mensen helpen om praktisch iets aan energiebesparing te doen? Welke activiteiten kun je organiseren? Deze gids geeft praktische tips, inspirerende ideeën en voorbeelden hoe je mensen kunt ondersteunen in de huidige energiecrisis en wintermaanden.

