

# Energie tips voor een warmer huis

---

## Kamer

1. Steek vaker een **kaars** aan. Ik heb ieder avond een theelichtje met een theepot erboven. Gezellig, lekker en extra warmte in huis. Ik drink iedere avond een pot thee om warm te blijven met mijn handen (om kopje heen) bij het tv kijken.
2. Koop (imitatie) **vachten** bij de IKEA en leg deze op de stoel /bank waar je veel zit. Leg er een vacht onderop en een op de rugleuning. Dit houdt je lekker warm bij het tv kijken.
3. Met een **dikke fleece deken** (XENOS, KWANTUM) over je benen en dikke pantoffels met **extra fleece sokken** (XENOS) hou je het ook warm als je stil zit.
4. Als je een **kat** hebt: zorg dat de kat op schoot komt: ik lok hem ieder avond met een paar lekkere brokjes op schoot als ik tv kijk. Hij gaat dan lekker liggen en ik kan hem dan gelijk kammen/borstelen (5-10 minuten iedere dag) Dat scheelt weer haren in huis. En kijk ik zijn oren/gebit na op vuiligheid. Naast de stoel heb ik daar om diverse borstels liggen in een opberghoes van de IKEA waar ook de afstandsbediening van de tv zit, en een afvalbak voor de haren neergezet. Naast de stoel een klein tafeltje, voor de thee/koffie koppen zodat ik dan niet meer tussendoor op hoef te staan; als ik ga zitten, kan ik blijven zitten totdat ik naar bed ga.
5. **Ventileer dagelijks**. Zeker met een gaskachel; die geeft veel vocht af in huis. Droge buitenlucht is sneller warm dan vochtige binnen lucht. Ik ventileerde ieder ochtend gelijk na het opstaan al de ramen in de slaap- en woonkamer ( zet ik op kiepstand) als ik (kort) ging douchen. Ben ik na het douchen aangekleed, dan heeft het huis 15 minuten gelucht en kan ik de ramen dicht doen en gaan ontbijten.
6. **Sluit alle tussendeuren als de verwarming aan staat**. Ik verwarm alleen de woonkamer waar de thermostaat hangt. In de slaapkamers, hal, douche en wc staat de verwarming uit. ik heb op iedere deur een **deurdranger**.

7. Plak achter de verwarming **radiatorfolie**: die kaast de warmte terug de woonkamer in. Die kan je bijvoorbeeld koopgoed kopen met de 55 euro energie toeslag van de gemeente.
8. Neem **dikke velours gordijnen** en sluit deze iedere avond als het donker is en /of de verwarming aanstaat. Laat gordijnen **niet voor de verwarming hangen**: dan verwarm de kamer sneller op. Bij de IKEA / Kwantum / Leen Bakker is er genoeg goedkope keus in leuke stoffen voor dikke gordijnen. Of neem 2 lagen: ik heb en dikke rolgordijnen en dikke vitrage voor de ramen hangen. Het scheelt echt met de kou in huis. Ik had tegen de ramen aan de binnenkant ijs staan maar door de dikke gordijnen toch een warmer huis
9. **Richt je kamer anders** in als je alleen woont: zet je tv stoel voor de gaskachel; daar is het het warmst. Zet de tv/computer daar in de buurt. Laat de rest van de kamer maar kouder, daar is niet tegenop te stoken met een gaskachel.
10. Zet de **verwarming 2 uur voordat je gaat slapen uit** of stel hem in op 15 graden. de warmte blijft nog wel even hangen in de kamer.
11. Veel last van **tocht door de kieren** bij de voordeur en de ramen? Kijk naar tocht strips bij de bouwmarkt /rolkussens voor de ramen (of maak die zelf) [https://www.huis-en-comfort.nl/p/k-n-schurwolle-tochtstopper-voor-het-raam-p2761943?prudsysClick=true&template=Produktseite|6|A|Shop\\_PDS|6P2PFB|FBK2T&variantId=P2761943\\_143163140](https://www.huis-en-comfort.nl/p/k-n-schurwolle-tochtstopper-voor-het-raam-p2761943?prudsysClick=true&template=Produktseite|6|A|Shop_PDS|6P2PFB|FBK2T&variantId=P2761943_143163140) ik heb daar veel gekocht voor in huis m.bt. isolatie (ok warme stoelhoezen bijv.)
12. Hang dikke (isolatie)gordijnen of velours gordijnen voor de ramen en voor de **voordeur**. Deze kan je soms goedkoop kant-en-klaar kopen bij de kwantum , Leen bakker of de Lidl / Aldi in de aanbieding. Niet voor de verwarming! <https://www.kwantum.nl/alles-over-raamdecoratie/tips-en-informatie/raamdecoratie-kiezen/isolerende-gordijnen>
13. Ik heb daarvoor na een jaar kou in de winter, gelijk mijn **vakantiegeld** voor gebruikt: warme dikke gordijnen in de woon en slaapkamer; en voor de voordeur ook een laten maken. Toen kon ik ze gratis laten maken bij de Kwantum. Ook bij Leen Bakker zijn **dikke gordijnen** te koop en kijk bij IKEA. Daarna (met ijs op de ramen) toch nog 20 jaar in die flat gewoond. Door in oplossingen te denken voor dit probleem.

**De tips hierboven en hieronder, heb ik allemaal zelf toegepast in huis!**

### **Warmer slapen**

1. Neem **2 dekbedden** boven elkaar en sla bij de bovenste het ondergedeelte 50 cm terug, zodat je bij je voeten 3 lagen krijgt aan dekbed. Dat geeft extra gratis warmte aan je voeten en lichaam.
2. Neem een **kruik mee naar bed** als je koude voeten hebt. Ik kan pas slapen als mijn voeten warm zijn.
3. Als je een kruik vult: na vullen met kokend water tot  $\frac{3}{4}$ : zet de kruik rechtop in de gootsteen en druk voorzichtig alle lucht eruit. Kijk uit voor de handen: dat het water er niet over komt. Draai als het water boven staat in de kruik, dan de kruik dicht, controleer op lekkage (draai de kruik even om boven de gootsteen) en wikkel er een oude handdoek/ kussenhoes er om heen. **Zonder lucht in de kruik verwarmt hij beter**. De kruik gebruik ik ook vaak bij spier/rugpijn als kussen in de stoel in mijn rug om de spieren te ontspannen en het warm te krijgen/houden. Doe er dan niet meer dan 1 liter water in.
4. Neem **flanellen of badstof lakens** in plaats van katoenen (boven en onder) in de winter. Die kan je goedkoop open bij de Lion Beddenshop in de Hoven. 2 sets zodat je kan wisselen iedere week. Ook beddengoed dat vochtig is van je nachtzweet, is koud.
5. Draag **thermo ondergoed**, ook overdag. Die koop ik in de aanbieding bij de Aldi/Lidl of bij de bouwmarkt: lange ondergoed broek en hemd met lange mouwen
6. Draag een **slaapmuts** en **warme /droge sokken** als je gaat slapen, net zoals vroeger (in oude tijden). Het helpt echt tegen de kou! En zo val je sneller in slaap
7. **Sla het bed open** overdag, zodat het goed kan drogen en je geen vochtig bed hebt als je gaat slapen.
8. Gebruik **teddy/vacht hooslakens** in plaats van katoenen lakens. **Boven en onder**. Bij LIONS beddenshop in de Hoven kan je die goedkoop kopen (of zoeken op internet) ik heb 2 sets die ik wekelijks wissel en al jaren gebruik: een op bed en een in de kast na het wassen.

<https://www.amazon.nl/Sleepdown-Hoeslaken-Thermisch-Gezellig-Beddengoed>

9. Laat de **ventilatierooster** overal en altijd op een kier staan tegen het vocht in huis. Anders krijg je sneller schimmel in huis.
10. Zet **planten met grote bladeren** in de slaapkamer die goed vocht opnemen.
11. Draag een **pyjama in bed van flanel**, dat voelt warmer aan, aan de huid. Ik had er 7: een pyjama voor iedere nacht. Waste ze wekelijks, samen met het beddengoed en handdoeken gewoon op 40 graden. Zeker als ik veel nachtelijk zweette (tijdens de overgang) vond ik ze handig: natte uitdoen midden in de nacht en droge aandoen, waarna ik weer kon gaan slapen in een droge pyjama en bed.

### **Meer informatie en tips om energie te besparen**

Milieu centraal: <https://www.milieucentraal.nl/> Je praktische gids voor duurzame oplossingen

Natuur en Milieu: <https://natuurenmilieu.nl/>

Woonbond: <https://www.woonbond.nl/> en

Bespaar tips: <https://www.woonbond.nl/energie/haal-energie-je-rekening/energiebespaartips>