

De Energykoöperaasje kookt met je mee

Bij koken is veel energie te besparen. Als voorbeeld twee uitersten bij koken van eieren:

1. Doe de eieren in een klein pannetje waar ze juist op de bodem passen. Voeg een borrelglasje (!) water toe. Deksel erop en aan de kook brengen. Zet het zacht zodra het stoomt. Stel je tijd in en daarna nog 30 seconden laten staan in het restje water.
2. Kook de eieren in een (te) grote pan en zet ze helemaal onder water op hoog vuur. Na afloop het vele hete water met energie, Euro's en al in het riool gieten.

Manier 2 vraagt 20 à 30 x zoveel energie!

Voor gewoon eten koken geldt hetzelfde. Dus niet de aardappelen, groenten, enz. helemaal onder water zetten en er met geweld "soep" van willen trekken. Die "soep" met vitamines, energie, euro's en al door de gootsteen gieten en het restant (het eten) op tafel zetten. Dit is niet direct dodelijk, maar wel slecht voor je portemonnee!

De moraal van dit alles:

Gebruik weinig water, kook op laag vuur, houd het net aan de kook en gebruik de stoom. Wij wensen jullie een smakelijke en goedkopere maaltijd!

MAGAZINE 2021 - NUMMER 4

Dit magazine is een uitgave van de Stienzer Energykoöperaasje U.A.

Het bestuur bestaat uit:

- Harm de Kroon - voorzitter
- Douwe Struiksma - secretaris
- Symen Bouma - penningmeester
- Sikke R. Roosma - PR & Communicatie
- Dethmer Boels
- Bauke Kuiper

Opmaak en druk: Brandsma Offset Ferwerd
Oplage: 3250 exemplaren
Papier: FSC gecertificeerd

De uitgave van dit magazine is mede mogelijk gemaakt door Plaatselijke Belang Stiens



Belangrijke adressen, telefoonnummers en websites

STIENZER ENERGYKOÖPERAASJE U.A.:

Voorzitter: Harm de Kroon - 06-51518236, PR & Communicatie: Sikke R. Roosma - 06-10726222. www.stienzer-ek.nl, mail: info@stienzer-ek.nl

ENERGIELOKET LEEUWARDEN:

Via het Energieloket van de gemeente Leeuwarden kun je ook worden geholpen met vragen over je huis en energie besparen. www.energieloketleeuwarden.nl

ENERGIE VANONS:

Energie VanOns is het energiebedrijf dat de lokaal opgewekte groene energie levert aan haar particuliere en zakelijke klanten. <https://energie.vanons.org>

MILIEUCENTRAAL: Milieu Centraal geeft je praktische tips, laat zien hoe je iets kunt aanpakken en vertelt wat het oplevert voor jezelf en het klimaat. Geeft inzicht in praktische tips voor het verduurzamen van je woning. www.milieucentraal.nl

VERBETERJEHUIS:

Deze website biedt per energiemaatregel oriënterende informatie en helpt je om snel en gemakkelijk te zien welke energiematregelen passen bij jouw situatie, wat ze opbrengen en wat de maatregelen kosten. Met de Energie-subsidiewijzer ontdek je of je subsidie kunt krijgen voor energiebesparende aanpassingen in je huis. www.verbeterjehuis.nl

HIEROPGEWEKT: Dit is dé website met informatie over lokaal energie opwekken en wonen zonder aardgas. Van energie besparen en isoleren tot de alternatieven voor aardgas. En van duurzame energie opwekken tot het energiesysteem van de toekomst. De website helpt je met informatie, inspiratie en sparringpartners. www.hieropgewekt.nl

Hoe kunnen we helpen?

- Heb je een vraag?
- Wil je het digitale nieuwsbulletin ontvangen?
- Wil je lid worden?

Kijk dan op de website www.stienzer-ek.nl en vul het juiste formulier in of stuur een e-mail naar info@stienzer-ek.nl

In dit lopende jaar zullen we je op de hoogte houden van de ontwikkelingen op het gebied van energiebesparingen en duurzaamheid. Dit doen wij door het uitbrengen van totaal vijf Energiemagazines en meerdere publicaties in de Stienzer.

www.stienzer-ek.nl



STIENZER Energykoöperaasje U.A.

Nummer

4

Energie Magazine

Voel jij de stijgende energieprijzen ook in je portemonnee? Lees de tips!

Afgelopen weken is het volop in de belangstelling, de stijgende prijs voor gas en daarmee ook de stijgende prijs voor elektriciteit. Dit overkomt ons, maar kunnen we er ook wat aan doen? Hoeveel gas je verbruikt en dus hoeveel je elke maand moet betalen, daar heb je voor een groot deel zelf invloed op.

Wij als Koöperaasje willen iedereen graag voorlichting geven via verschillende tips om het gasverbruik zo laag mogelijk te houden. Veel van deze tips besparen vele m³ gas en daarmee euro's.

- Zet de kamertemperatuur op je thermostaat zo laag mogelijk. Staat die op 22 graden? Zet m dan een paar dagen op 21 graden en probeer daaraan te wennen. En vervolgens elke paar dagen een halve graad lager tot je het echt niet meer lekker vindt.
- Als het kouder wordt trek dan een extra warme trui, wintersokken of thermisch ondergoed aan, zodat je jezelf lekker verwarmt. Ook met een extra dekentje op de bank is het met 18 of 19 graden misschien nog goed te doen.
- Als er overdag niemand thuis is, zet dan de thermostaat op 15 graden, net zoals 's nachts. Als je vloerverwarming hebt, schakel dan terug naar 17 of 18 graden, zodat het opwarmen in de ochtend niet te lang duurt. Een uurtje voordat je naar bed gaat, kun je de thermostaat alvast wat lager zetten.
- Als je (slaap)kamers niet of nauwelijks gebruikt, kun je de gewone radiatorknop dicht zetten.

Handig zijn dan wel de thermostaatkranen op de radiatoren. In de winter moeten die op de stand vorstvrij. Gebruik je de slaapkamer alleen om te slapen? Verwarm die dan ook niet, maar gebruik een extra deken of kruik als je 't er te koud vindt. Houd de deuren van verwarmde kamers dicht, zodat er geen warmte 'ontsnapt' van naar onverwarmde kamers.

- Bij veel CV-ketels kun je de temperatuur instellen van het water dat door de radiatoren gaat. Vaak staat dit standaard erg hoog (80 graden) afgesteld. Hoe beter je huis geïsoleerd is, hoe lager je dit kan zetten. Probeer 70 graden, 60 graden, enzovoorts. Let hierbij ook op de waterdruk van je CV. En zorg ervoor dat de radiatoren voldoende ontluicht zijn.
- Niet helemaal gratis: koop radiatorfolie om achter een radiator aan te brengen.

Lees meer op pagina 2

Die folie kaatst warmte terug, waardoor je minder warmte kwijt raakt door de muur. Kijk ook naar de kieren bij ramen en deuren. Maak ze dicht met schuimband of tochtstrips. Let wel op het voldoende ventileren in je woning, zoals door een mechanische afzuiging en/of roosters, die - hoewel het tegenstrijdig klinkt - zoveel mogelijk open moeten zijn.

- Daarnaast kun je radiatorventilatoren aanschaffen, die de warme lucht omhoog blazen, zodat je kamer sneller opwarmt. Ze zijn er al vanaf 50 euro.



Onderzoek studenten VHL naar energietransitie Stiens: Het verslag

Tweedejaars studenten van de opleiding Van Hall Larenstein (VHL) hebben in de periode van 1 februari tot 16 april jl. onderzoek gedaan naar hoe Stiens in 2030 energie-neutraal zou kunnen worden. Zij hebben dat gedaan door middel van onderzoek, interviews en een enquête. Zoals we destijds hebben aangegeven, wil de Stienzer Energykoöperasie U.A. de belangrijkste resultaten, conclusies en aanbevelingen van de onderzochte vijf thema's graag delen met de inwoners van Stiens. Ook willen wij langs deze weg iedereen bedanken die heeft meegewerkt aan het onderzoek.

1. Besparen en duurzame opwekking

- De studenten hebben niet gekeken naar mogelijke aanpassingen van het gedrag van de inwoners van Stiens of naar de aanschaf van zuiniger apparatuur om tot energiebesparingen te komen. Dat viel buiten de opdracht van hun studie. De Stienzer Energykoöperasie U.A. wil wel opmerken dat daar - los van allerlei bouwtechnische maatregelen - ook een forse besparing valt te behalen.
- Energiebesparing door isoleren is voor de studenten de eerste en belangrijkste stap in de transitie naar een duurzame samenleving. Dat geldt in Stiens in het bijzonder voor de woningen die gebouwd zijn vóór 1974 (Stiens-Centrum, Stiens-West/Vogelbuurt en een groot deel van plan Zuid). Van isoleren naar besparen en daarmee naar lagere energiekosten en meer comfort. Daar liggen grote kansen!
- De tweede stap is het stimuleren van de aanleg van zonnepanelen voor het opwekken van duurzame energie. Volgens de studenten kan tot naar schatting 62% van de totale energievraag in 2030 worden voorzien door de plaatsing van zonnepa-

- Een nieuwe mogelijkheid is het gebruik van een app om via een slimme meter inzicht te krijgen in je energieverbruik. Je kunt aan de hand daarvan je gedrag of de CV-instellingen aanpassen.
- En tot slot, maar als eerste van de meer ingrijpende maatregelen aan je woning, is het zorgen dat de spouwmuren, de vloer en/of het dak op de juiste wijze worden geïsoleerd. Het scheelt vele m³ gas en het verhoogt bovendien enorm het comfort in je woning.

nelen. Bij de energieopwekking is het van groot belang dat de inwoners van Stiens daarin worden betrokken, kunnen gaan deelnemen en ook (financiële) voordelen daarvan ondervinden.

- Verder wijzen ze erop dat relatief weinig mensen de energiecoöperatie kennen. De opdracht aan de Energykoöperasie is te werken aan de verdere naamsbekendheid en zo veel mogelijk nieuwe leden te werven, immers hoe meer leden, hoe groter het draagvlak wordt.



- De studenten stellen voor dat de Energykoöperasie in gesprek gaat met de provincie, gemeente, dorpen in de omgeving en particuliere grond- en bouw eigenaren om samen te bekijken wat de mogelijkheden zijn. Op deze manier kan Stiens ook een voorbeeld voor andere dorpen worden op het gebied van duurzaamheid.

2. Routekaart warmtetransitie

- De studenten hebben gekeken naar de verdeling van de energielabels in Stiens. Globaal is het beeld dat grote delen van Stiens-Centrum en Stiens-West het energielabel E, F of G hebben. In Stiens-Zuid, Skil en d'Oriënt hebben veel woningen label C of D. Grote delen van het Heechhûf en geheel Aldlân en Steenslân hebben label A of B.
- Deze indeling zegt - op basis van het bouwjaar - iets over de aanwezigheid en de aard van de isolatie van de woningen. Aan de hand hiervan zou de Stienzer Energykoöperasie U.A. een plan van aanpak kunnen maken over het gezamenlijk structureel isoleren van de woningen, zo stellen de studenten voor.
- Het advies is verder om eerst voor meer draagvlak en bekendheid te zorgen door het ontwikkelen van bijvoorbeeld een gezamenlijke visie.

3. Burgerparticipatie: de sociale samenhang omtrent de energietransitie

- De studenten geven aan dat persoonlijk contact met de inwoners van groot belang is. Zij doen tevens de suggestie om bijvoorbeeld een raamsticker aan de leden te geven, zodat anderen kunnen zien dat je lid bent van de Stienzer Energykoöperasie U.A. De sticker is tevens een vorm van reclame.
- Daarnaast stellen de studenten voor om een zogenaamde 'open-huizen-dag' te organiseren. Daarbij kunnen geïnteresseerden een kijkje nemen in woningen die al wat verder in de energietransitie zitten. Eigenaren kunnen dan vertellen waarom ze voor verduurzamen van hun huis hebben gekozen, welke maatregelen ze hebben doorgevoerd en wat de voor- en nadelen zijn. Op deze manier kunnen zowel leden als niet-leden van de energiecoöperatie reflecteren op hun eigen situatie en kijken waar zij stappen kunnen zetten op weg naar verduurzaming. Een bijkomend voordeel is dat het zorgt voor een goede binding in het dorp, doordat buurtgenoten met elkaar in contact komen.
- Verder geven de studenten aan dat het belangrijk is te werken aan samenwerking met de inwoners, het zoeken van draagvlak en het geven van transparantie. Dat kan door voorlichting in de Stienzer, door openbare bijeenkomsten en vergaderingen

en door productvoorlichting. Werk aan laagdrempeligheid bij het praten over en het werken aan de energietransitie en zoek daarbij ook aansluiting bij de jongeren, zo laten ze weten.

4. Duurzaam vervoer/mobiliteit

- De studenten geven hierbij aan dat, mede gelet op de afstand tot de stad Leeuwarden, de elektrische deelauto de meeste kansen geeft voor Stiens en omgeving.

5. Duurzaam voedsel en circulariteit

- De studenten stellen dat het dorp Stiens een platelandsdorp is met veel omliggende landbouw. Zij zien een aantal (landelijke) ontwikkelingen die ook in Stiens aanwezig zijn, dan wel een kans kunnen krijgen. Zoals acties bij een van de supermarkten en bij de warme bakker om voedselverspilling tegen te gaan, zoals de actie "to good to go". Daarmee worden producten die tegen de houdbaarheidsdatum zitten met korting verkocht.
- Ook is er in Stiens een afhaalpunt van de "Streekboer", waar lokaal of regionaal geproduceerde goederen worden verkocht. Verder geven ze aan dat de volkstuinvereniging hun lokaal geproduceerd voedsel mogelijk zou willen verkopen.
- Ten slotte wijzen de studenten op het fenomeen "Herenboeren". Dat is een groeiende burgerbeweging die aantoont dat de productie van ons dagelijks voedsel anders, beter en bovenal duurzamer kan. Wellicht dat ook in Stiens en omgeving een dergelijk initiatief kan ontstaan om hierbij aan te sluiten.

6. Tot slot

De Stienzer Energykoöperasie U.A. is ingenomen met de resultaten van het onderzoek dat door de studenten is verricht. Van belang is nu om samen met de inwoners van Stiens de plannen verder uit te werken. Er zijn in de afgelopen maanden Energie Magazines verspreid in Stiens en advertenties geplaatst in De Stienzer om onze naamsbekendheid te vergroten. Daarnaast hebben we eerste stappen gezet op weg naar een gezamenlijk zonnedak in Stiens. Ook gaan we de komende tijd inwoners van verschillende (oudere) buurten benaderen om met hen te spreken over verduurzaming van hun woningen. Met andere woorden: we geven als Stienzer Energykoöperasie U.A. uitvoering aan een belangrijk deel van de aanbevelingen van de studenten.

Ben je geïnteresseerd in bepaalde onderdelen van de aanbevelingen en suggesties van de studenten of zijn er vragen? Neem dan contact met ons op. Wil je direct meedoen, geef je dan op als lid!