

Het nieuwe seizoen is aangebroken

Beste KBO leden.

In september startte weer het nieuwe seizoen voor alle afdelingen.

Lezingen, uitjes, gezellige middagen, enz. Elke afdeling in Friesland geeft zo haar eigen invulling aan de activiteiten. Houdt u dus goed de informatie van uw afdeling in de gaten, opdat u niets mist. Wij raden altijd aan om aan het begin van het seizoen de activiteiten in uw agenda te noteren want we horen regelmatig dat achteraf iemand zegt "oh, dat heb ik gemist, wanneer was dat dan". Dit is natuurlijk jammer en het kan voorkomen worden door alle activiteiten in uw agenda te schrijven of typen als u uw agenda in uw telefoon of tablet hebt. Heeft u zelf een leuk idee voor een gezellige middag, een lezing of een uitje? Meldt u dit dan gerust bij uw afdeling.

Wordt het moeilijk om naar activiteiten te gaan?



Misschien kunt u een ergotherapeut vragen om hulp en advies voor mobiliteitstips of hulp bij het aanschaffen of aanvragen van bijvoorbeeld een scootmobiel via de WMO van uw gemeente.



Veel afdelingen hebben ook wel andere leden die u wel willen halen en brengen. Vraag hier gerust naar bij uw eigen afdeling!

De koudere maanden zijn prima geschikt voor de meer "binnen" activiteiten.

Musea bezoeken: Veel musea zijn volledig drempelvrij en bieden een **rustige, overdekte omgeving**. Voorbeelden zijn het Fries Museum of het Keramiekmuseum Prinsessehof. **Overdekte tuinen:** Locaties zoals **Pantropica** in Luttelgeest, bieden de beleving van buiten zijn (met veel groen en dieren) terwijl je volledig droog staat. **Buurthuizen** zijn ook steeds meer actief voor senioren. Kijkt u eens bij een buurthuis of dorps huis bij u in de buurt. **Bibliotheken** zijn ook een fijne en vaak warme plaats om te lezen en boeken te lenen maar er zijn ook vaak activiteiten, ook voor senioren.

Clubs/verenigingen. Ze zijn er nog steeds: breiclubjes, haakclubjes, boekclubjes, zangverenigingen, enz. Vaak wordt er via de gemeente op hun site of via boekjes vermeld wat er in een stad of dorp allemaal is aan verenigingen en clubjes en uiteraard is er uw eigen afdeling die voor uw activiteiten organiseert en waar u informatie kunt vragen.



In september jl., heeft bij de notaris een **wijziging statuten Senioren KBO Fryslân** plaats gevonden en op 9 november a.s. krijgen alle afdelingen een eigen KvK nummer en statuten.

Tevens wordt op 9 november a.s. passend **afscheid** genomen van onze voorzitter de heer S. Wiersma. Zijn taken worden overgenomen door de vicevoorzitter, de heer Leendert Noordmans.

We willen u middels dit Skeakeltsje nog even attenderen op de KBO **collectiviteitskorting bij De Friesland**

De kortingen op de collectieve aanvullende ziektekostenverzekeringen

in combinatie met de Alles Verzorgd Polis zijn:

8% korting op de AV Instap, AV Budget, AV Standaard, AV Extra en AV Optimaal

8% korting op de AV Tand Standaard, AV Tand Extra en AV Tand Optimaal

De Friesland

Het nieuwe seizoen is aangebroken

Vanaf september wordt het stilletjes aan elke maand weer kouder en de energieprijzen hakken er voor veel mensen flink in.

Je huis warm houden zonder torenhoge stookkosten is beter mogelijk door slim te isoleren, de warmte vast te houden en jezelf warm te kleden. Hier zijn de beste tips:



1. Isoleren en Tocht dichten (Kou buiten houden)

Tochtstrips en tochtband: Plak tochtstrips op kieren bij ramen en deuren. Dit is een goedkope oplossing die direct veel kou tegenhoudt.

Brievenbusborstel: Installeer een tochtborstel op de brievenbus om tocht in de hal te voorkomen.

Radiatorfolie: Plak radiatorfolie achter de verwarming. Hiermee weerkaats je de warmte de kamer in, in plaats van dat deze in de muur trekt.

Gordijnen: Gebruik dikke gordijnen en sluit ze zodra het donker wordt. Zo houd je de warmte beter binnen. Laat ze overdag open als de zon schijnt voor gratis warmte.

Isolerende folie: Breng isolerende raamfolie aan op enkel glas of minder goed isolerend glas.

2. Slim Verwarmen

Verwarm alleen de ruimtes die u gebruikt: Zet de thermostaat (als dit kan) in ongebruikte kamers laag (bijv. 15°C) en houd binnendeuren gesloten.

Verlaag de CV-watertemperatuur: Zet de aanvoertemperatuur van je CV-ketel op 60°C in plaats van 80°C. Dit is zuiniger en werkt vaak prima, al duurt opwarmen iets langer.

Lokaal verwarmen: Gebruik een infraroodpaneel, warmtedeken of infraroodkussen om jezelf te verwarmen, in plaats van de hele kamer. Een elektrische (boven)deken is niet zo duur in aanschaf, zuinig met stroom en heerlijk om onder te zitten.

Deurdrangers: Gebruik een deurdranger op de deur tussen een warme en koude kamer.

3. Jezelf warmhouden

Kleding in laagjes: Draag meerdere lagen kleding, zoals merinowol of polyester, omdat dit beter isoleert dan één dikke laag.

Warme voeten en hoofd: Draag sloffen of wollen sokken. Omdat je veel lichaamswarmte via je hoofd verliest, kan een muts binnenshuis ook helpen.

Kruiken en dekens: Gebruik een kruik of een elektrische deken in bed of op de bank.

Warme dranken: Drink thee of warme chocolademelk om van binnenuit warm te blijven.



4. Warmte vasthouden in de nacht

Houd het minimaal 15°C: Laat de temperatuur 's nachts niet lager dan 15 graden worden om vochtproblemen en schimmel te voorkomen.

Lucht met beleid: Zet ramen slechts 10-15 minuten per dag open om te ventileren (liefst tegen elkaar) en sluit ze daarna direct weer. **Tip:** 1 graad lager stoken kan al leiden tot 10% besparing op uw verwarmingskosten.

Veel gemeentes zijn momenteel het **Noodfonds Energie** aan het inrichten. Houdt u zelf in de gaten wat er in uw gemeente plaats gaat vinden, wellicht komt ook u in aanmerking voor een tegemoetkoming. Help elkaar daarbij.

Heeft u informatie, ideeën, die u graag met andere leden wilt delen,
kopij is welkom; info@kbo-fryslan.nl