

Terhole



9e Winterloop

Stichting Terhole Breed Actief

**Zondag
28 Januari 2024**

Start: 10h30
dorpshuis Brandershole

Kidsrun
7.5 km hardlopen of
wandelen
11.5 km hardlopen
16 km hardlopen

Kosten:
lopers € 5
wandelen € 4
Geen voorinschrijving !!

Volg ons op Facebook:
Winterloop Terhole



DORPSRAAD TERHOLE

NIEUWSBRIEF

WINTER 2023

BUURT WHATSAPP



Vanuit de dorpsraad is de vraag of er behoefte is aan een buurt WhatsApp voor Terhole. Met een buurt WhatsApp-groep zorgen buurtbewoners, gemeente en politie voor een veilige en leefbare buurt. Door het melden van verdachte situaties in de WhatsApp-groep worden buurtbewoners snel gewaarschuwd en kunnen ze de verdachte in de gaten houden. Bewoners richten de WhatsApp-groep zelf op. Op www.terhole.info kunt u uw interesse aangeven. (Of via contact@terhole.info) Tevens zoeken we een extra beheerder voor deze app.

ACTIVITEITEN

Zo 3 Dec
Intocht St-Nikolaas
13.00u Brandershole
Za 16 Dec
Kerstborrel Kerk
16.00u – 20.00u
Zo 28 Jan
Winterloop
10.30u Brandershole
Ma 12 Febr
Carnaval
vanaf 12u Brandershole
Ma 19 Febr
Terhole Tafelt
17.00u Brandershole
Za 16 Mrt
9.00u NL Doet

GLASBAK

Zo hoort het dus
niet !!



Alle glazen flessen, flesjes, potten en potjes waarin drank, eten, babyvoeding, cosmetica, parfum of medicijnen hebben gezeten, mogen in de glasbak.

EVEN VOORSTELLEN !!

WIE IS WIE IN DE DORPSRAAD

Karel Freijzer

Hallo beste dorpsbewoners,

Even voorstellen mijn naam is Karel Freijzer .

Ik ben geboren en getogen Terholenaar en woon hier al 68 jaar met mijn vrouw Marlies, die eveneens een echte Terholenaar is. Samen hebben wij 2 zoons, ondertussen 2 schoondochters en 2 kleine kleindochters.

Ben in het verleden lid geweest van de diverse verenigingen in het dorp zoals carnaval, feestcommissie en de voetbal. Vooral bij de voetbal heb ik een flink aantal jaren strijd geleverd om de club te laten voortbestaan maar op een gegeven moment was dit echt niet meer mogelijk.

Ook ben ik sinds vorig jaar voorzitter van st. dorpshuis Brandershole en zoals ondertussen wel al bekend is zijn we bezig om dit ex- Bankgebouw bij het dorpshuis te voegen.

Dit is een flinke klus en in het voorjaar 2024 willen we een soort inloopdag organiseren. Om de inwoners met deze nieuwe ruimte kennis te laten maken. Ook ben ik al jaren lid van de dorpsraad om ook op die manier mijn steentje bij te dragen aan de leefbaarheid van het dorp.

DORPSRAAD TERHOLE

Contactpersonen zijn:

Sonja Steijaart
Karel Freijzer
Peter Everaers
Danny Aerts
Louis de Rijcke
Peter van der Klooster
Peter Leenknecht

Bestuursleden gezocht

Bij Fanfare Excelsior doen we het samen. Ieders input is gevraagd en nieuwe projecten worden gezamenlijk uitgedacht. Wie dat wil, kan verantwoordelijkheid oppakken voor (een deel van) de organisatie van activiteiten. We werken steeds in wisselende teams.

Deze aanpak vraagt om enthousiaste kartrekkers die de grote lijnen bewaken en die anderen weten te motiveren om een actieve bijdrage te leveren. Deze kartrekkers vormen het bestuur van onze vereniging. Zij bewaken het basisproces, zoals interne en externe communicatie en financiën, zodat de vereniging blijft draaien. Ook werken zij aan een toekomstvisie voor de vereniging.

Het huidige bestuur is op zoek naar uitbereiding! Een bestuur van 6 of 7 personen is optimaal om de taken en lasten goed te kunnen verdelen. Heb jij interesse om je steentje bij te dragen? Laat het ons weten!



WIJ ZOEKEN

BESTUURSLEDEN

Wil je samen met een groep enthousiaste muzikanten mooie activiteiten neerzetten met maatschappelijke impact?
Dan zijn we op zoek naar jou!

- Secretariaat
- PR & Social media
- Instrumentenbeheer
- Schoolprojecten
- Sponsorwerving
-



FANFARE EXCELSIOR
TERHOLE

We zijn zowel op zoek naar ervaren bestuurders als aanstormend talent.

Je hoeft geen muzikant te zijn.

Interesse?

Neem contact met ons op via social media of mail naar fanfexcelsior@gmail.com

**HULST
VOOR
ELKAAR**



Aerobics is een toegankelijke sport, die heel geschikt is om fit te blijven of te worden. Deze sport is geschikt voor iedereen, van beginners tot gevorderden.

Wat is aerobics?

Aerobics is een combinatie van ritmische en rek- en strekoefeningen en krachttraining. Hiermee werk je aan je kracht, flexibiliteit, coördinatie én je conditie.

Aerobics maakt je fit!

De sleutel tot een goede gezondheid: bewegen en gezond eten!
Aerobics-oefeningen helpen tegen een hoge bloeddruk.
Regelmatig oefenen zorgt voor een versnelde vetverbranding en een gezond cholesterolgehalte.

Zo werk je aan een **gezond hart** én je **weerstand** krijgt een **boost**.
Je krijgt **meer energie** en slaapt beter!

Over Stichting Hulst voor Elkaar

Stichting Hulst voor Elkaar is de centrale wegwijzer voor iedereen in de gemeente op het gebied van Zorg en Welzijn. Welzijn betekent ook: je goed voelen, gezond leven en lekker bewegen. Daar zet Stichting Hulst voor Elkaar zich onder andere voor in. Voorheen kende je ons onder naam Hulst in Beweging.

VOOR WIE

jongeren, volwassenen en ouderen

WAAR

Dorpshuis Brandershole, Terhole

WANNEER

wekelijks op donderdag
20.00 tot 21.00 uur

AANMELDEN

meer informatie:
Aerobics Terhole
Marlies Dewachter
0114-315914

(kosten: € 12 per maand,
€ 60 per half jaar)

WWW.HULSTVOORELKAAR.NL

Welkom bij de Energiebank Hulst!

Wij zijn een organisatie van vrijwilligers die getraind zijn als energiecoach om huishoudens te kunnen helpen de energierekening blijvend te verlagen.

We doen dit door het geven van voorlichting en coaching 'achter de voordeur, aan de keukentafel'

Aan de hand van een aan-huis analyse geven we concrete adviezen die energiebesparend zijn. Denk aan het verlagen van de keteltemperatuur, verlagen van de thermostaat, sluiten van gordijnen, korter douchen, etc.

Tevens doneren we aan gezinnen die het niet zelf kunnen permitteren gratis eenvoudige energiebesparende producten. Indien nodig helpen we bovendien bij de installatie ervan. Denk aan spaarlampen, tocht-strips, reflecterende radiatorfolie, radiatorventilators, waterbesparende douchekop, etc.

Tenslotte ontwikkelen we allerlei andere initiatieven die de energierekening kunnen verlagen.

















Wij helpen iedereen maar geven prioriteit aan gezinnen waar onze hulp het meest nodig is.

Meer info op www.energiebankhulst.nl of Hulst voor Elkaar 0114 - 684 700

24 TIPS voor een lagere energierekening, meer comfort en een beter milieu*



Grootste besparingen leveren de meeste winst op

1  ± 310 m ³ p/jaar Verwarm alleen de ruimte waar je bent  Draai de verwarming uit in ruimtes waar je niet bent. Houd de deuren in huis dicht.	2  ± 150 m ³ p/jaar Gebruik een radiator ventilator  Met radiator ventilatoren wordt de woonkamer snel lekker warm en kan de temperatuur van de cv-ketel naar 60°C of lager. (zie tip 23).	3  ± 120 m ³ p/jaar Zet de thermostaat 1 graad lager  19°C kan vaak warm genoeg zijn. Doe een warme trui aan en/of gebruik een deken op de bank.	4  ± 120 m ³ p/jaar Zet de thermostaat 's nachts op 15°C  Zet je de thermostaat al een uur voor het naar bed gaan op 15 graden? Dan bespaar je nog 25 m ³ per jaar extra.	5  ± 120 m ³ p/jaar Laat de thermostaat op 15°C als er overdag niemand thuis is  Het huis hoeft dan in de ochtand niet op te warmen. Als je dit 4 dagen in de week doet, bespaar je gemiddeld 120 m ³ gas per jaar.	6  ± 120 m ³ p/jaar Douche niet langer dan 5 minuten  De gemiddelde douchetijd is 9 minuten. Een gezin kan 120 m ³ per jaar besparen. Een leuke douchetimer kan helpen om korter te douchen.	7  ± 340 kWh p/jaar Zet apparaten uit, niet op stand-by  Laat elektrische apparaten niet op stand-by staan, maar zet ze helemaal uit. Gebruik hiervoor een stekkerdoos met schakelaar.	8  ± 340 kWh p/jaar Gebruik de ventilator in plaats van de airco  Een airco verbruikt 15 x meer stroom dan een ventilator. Een ventilator is energiezuiniger en dus veel goedkoper in gebruik dan een airco.
--	--	--	--	--	---	---	---

Alle beetjes helpen en zijn goed voor het milieu

9  ± 340 kWh p/jaar Hang je was aan de lijn, gebruik geen droger  Heb je daar weinig ruimte voor, probeer dan de heilt van je was op te hangen.	10  ± 60 m ³ p/jaar Plaats een waterbesparende douchekop  Een waterbesparende douchekop bespaart ± 40 m ³ per jaar. Het vervangen van een regendouchekop kan wel 60 m ³ per jaar besparen.	11  ± 60 m ³ p/jaar Plaats radiatorfolie achter je radiatoren  Doe dit bij radiatoren tegen een buitenmuur. Per vierkante meter radiatorfolie bespaar je jaarlijks 10 m ³ gas.	12  ± 50 m ³ p/jaar Breng tochtstrips aan  Plaats tochtstrips in deuren en ramen. Plaats een tochtborstel voor de brievenbus. Isolator ook het luik van je kruipruimte.	13  ± 200 kWh p/jaar Vervang een oude koelkast of vriezer  Als je er één van <10 jaar oud vervangt kan dat 200 kWh per jaar besparen. Met een slimme stekker kan je het verbruik van de koelkast meten.	14  ± 30 m ³ p/jaar Houd je radiatoren vrij van spullen en stof  Als de radiator aan staat: hang er geen gordijnen voor én zet er geen meubels voor. Veeze radiatoren geven minder warmte af: houd ze schoon/stofvrij.	15  ± 100 kWh p/jaar Zet de volle wasmachine op lage temperatuur  Was op 20, 30 of 40 graden. Zet de wasmachine op eco-stand. Voor goede hygiëne moet je soms beter wassen. Vaatdodige lijn, was je op 60°C.	16  ± 100 kWh p/jaar Zet de volle vaatwasser op eco-stand  Geen vaatwasser gebruiken bespaart het meest. Gebruik je deze toch, zet hem dan pas aan als deze helemaal vol is. En zet hem op de eco-stand.
--	--	---	---	--	--	---	---

Handige extra tips kleine besparingen en/of meer comfort

17  ± 35 kWh p/lamp Gebruik ledlampen  Een ledlamp is 90% zuiniger dan een gloeilamp en 85% zuiniger dan een halogeenlamp. De besparing per lamp is 8 tot 35 kWh per jaar.	18  TIP Zet je vriezer niet kouder dan -18°C  Bedenk goed of je een vriezer nodig hebt (weglozen bespaart al snel 180 kWh euro per jaar). Gebruik je hem toch, zet hem dan maximaal op -18°C.	19  TIP Kies de juiste vlam, en doe deksel op de pan  Zorg dat de gasdam onder de pan blijft. Doe ook altijd de deksel op de pan. Eten kookt dan eerder en wordt sneller gaar, dit bespaart gas.	20  TIP Koel zuinig en ontdooi regelmatig de koelkast  Laat spullen uit de diepvries in je koelkast ontdooien. Ontdooi je koelkast en vriezer ook regelmatig. Zet beide 10 cm van de muur af.	21  TIP Gebruik de waterkoker zuinig  Zuinig omgaan met de waterkoker levert best wat op. Verwarm niet meer water dan nodig. Maak water ook niet heter dan nodig.	22  TIP Ontlucht radiatoren regelmatig  Als er trammel lucht in de leidingen zit, werkt de verwarming niet optimaal. Dit kost extra energie. Vul ook de cv-ketel regelmatig bij.	23  TIP Stel je cv-ketel af  Laat de temperatuur van de ketel afhangen van de buitentemperatuur. Ketels staan vaak op 90°C, terwijl 60°C al prima is. Kijk op zetmop60.nl.	24  TIP Ventileer de ruimte waar je bent  Gebruik klepraampjes of ventilatorroosters. Ventilator extra tijdens het koken en douchen. Schone lucht in huis is belangrijk voor je gezondheid.
---	--	---	--	--	---	---	--

* Gegevens komen van Milieu Centraal (www.milieucentraal.nl). Kijk op je energiecontract voor je eigen prijs per m³/gas en kWh/stroom en reken uit wat je precies kunt besparen.