

TIPS VOOR
ELK BUDGET



GREENPEACE

ENERGIE

BESPAARGIDS

Samen de winter door. Met deze gids bespaar je energie zonder dat je vastvriest aan het aanrecht. Dat is beter voor de energieprijs, beter voor het klimaat en minder lucratief voor de fossiele industrie!

GREENPEACE

DE ENERGIE BESPAARGIDS



Energiebesparing is een daad van solidariteit. Warmte en stroom is duur voor veel van ons, terwijl olie- en gasbedrijven recordwinsten maken. De hoge energieprijzen spekken ook de staatskas van dictatoriale regimes.

10% van de Nederlanders heeft te maken met energiearmoede. Wordt jouw energierekening ook te duur? Het Leger des Heils biedt samen met partners, zoals de Openbare Bibliotheek, “warme kamers” aan: een buurthuiskamer voor de koude dagen. Ken je organisaties die kunnen helpen? Leger des Heils zoekt deelnemende organisaties, zodat er voor iedereen een warme kamer in de buurt is.

We hoeven niet afhankelijk te zijn van fossiele brandstoffen. Nieuwe technieken op basis van natuurlijke bronnen als de wind en de zon stoten oude vieze energiesystemen van hun troon. Samen bewegen we de overheid alleen nog te investeren in groene energie. En niet zoals nu de Europese plannen: meer gasprojecten in de EU.

SAMEN DE WINTER DOORKOMEN



- Als iedereen minder energie gebruikt, drukken we de prijs van energie en helpen we elkaar de koude dagen door.
- Bovendien beperken we de andere crisis waar we middenin zitten: de klimaatcrisis.
- Al het geld dat je bespaart qua energie, gaat niet naar de veroorzakers van de klimaatcrisis: de olie- en gasindustrie.

Vandaar dus deze gids, vol makkelijke en goedkope tips om deze winter minder energie te gebruiken!

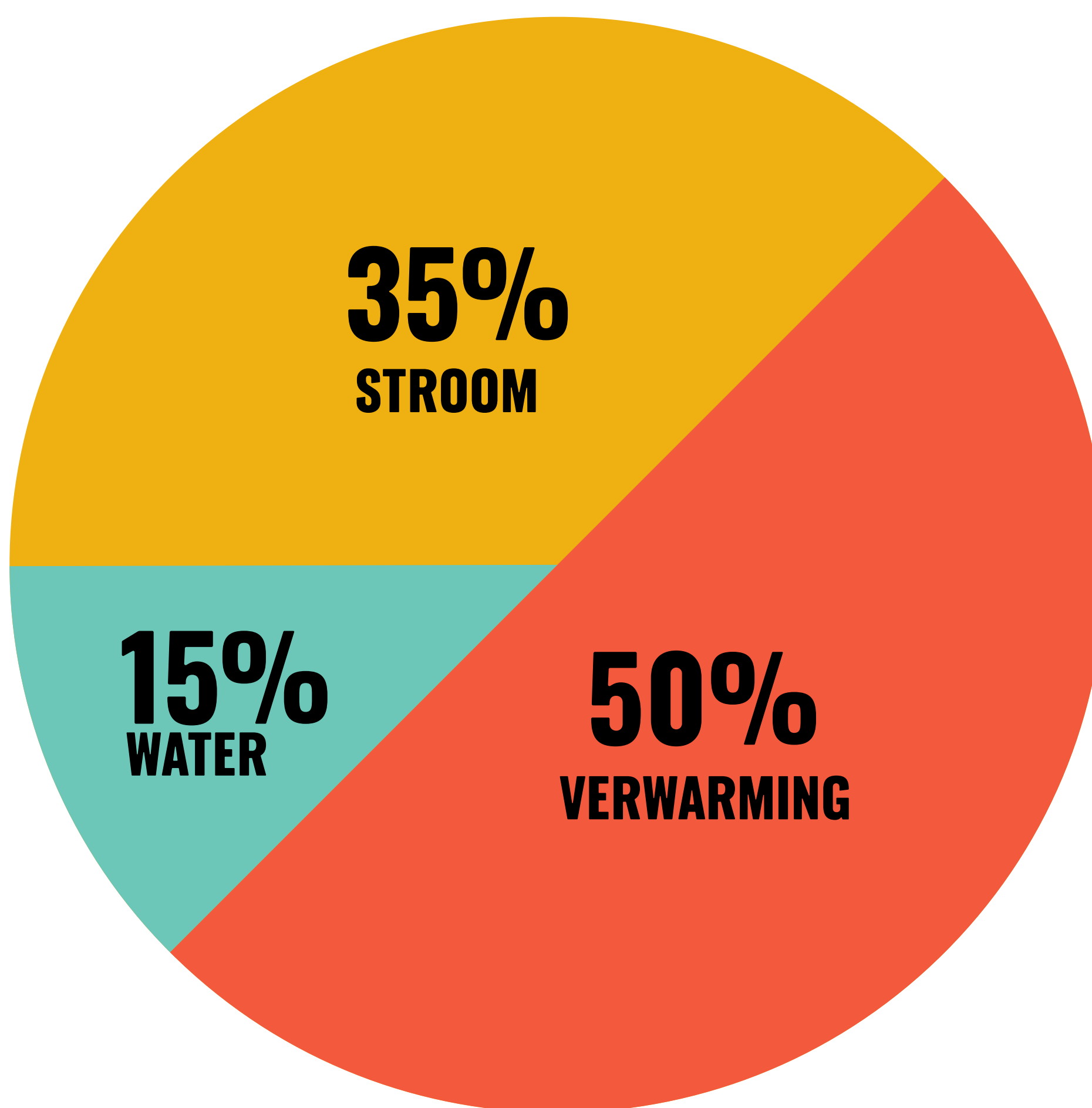
Winnaars van energie besparen

- Je energierekening
- Het klimaat

Losers van energie besparen

- De winsten van energiebedrijven
- De staatskas van olie- en gaslanden

Hier gaat de meeste energie aan op.



Gas voor verwarming.

Stroom voor apparaten en verlichting.

Gas voor warm water.

Snelmenu

Klik op het tabje voor tips per onderdeel. Wil je weten waar je het echte verschil maakt? Ga dan meteen naar actie!

VERWARMING

STROOM

WATER

ACTIE

VERWARMING BESPAREN



Simpel, maar effectief:

1. Trek een trui aan.



2. Verwarm alleen de plek waar je het meeste bent.
3. Open deur-tip? Juist niet: doe tussendeuren dicht.

VERWARMING

STROOM

WATER

ACTIE



4. Zet de thermostaat 's nachts en als je er niet bent op 15 graden.
5. Stel de temperatuur van je CV-ketel in op 60 graden.

6. Koud? Laat die stappenteller rinkelen en ga voor een:
Stevige wandeling



VERWARMING
BESPAREN



7. Warme voeten = een warm lijf.
schaf **warme sloffen**
aan en doe ze nooit meer uit.

8. Oeps... vergeten de verwarming laag te zetten? Oriënteer je op programmeerbare thermostaten waarmee dat automatisch gaat.

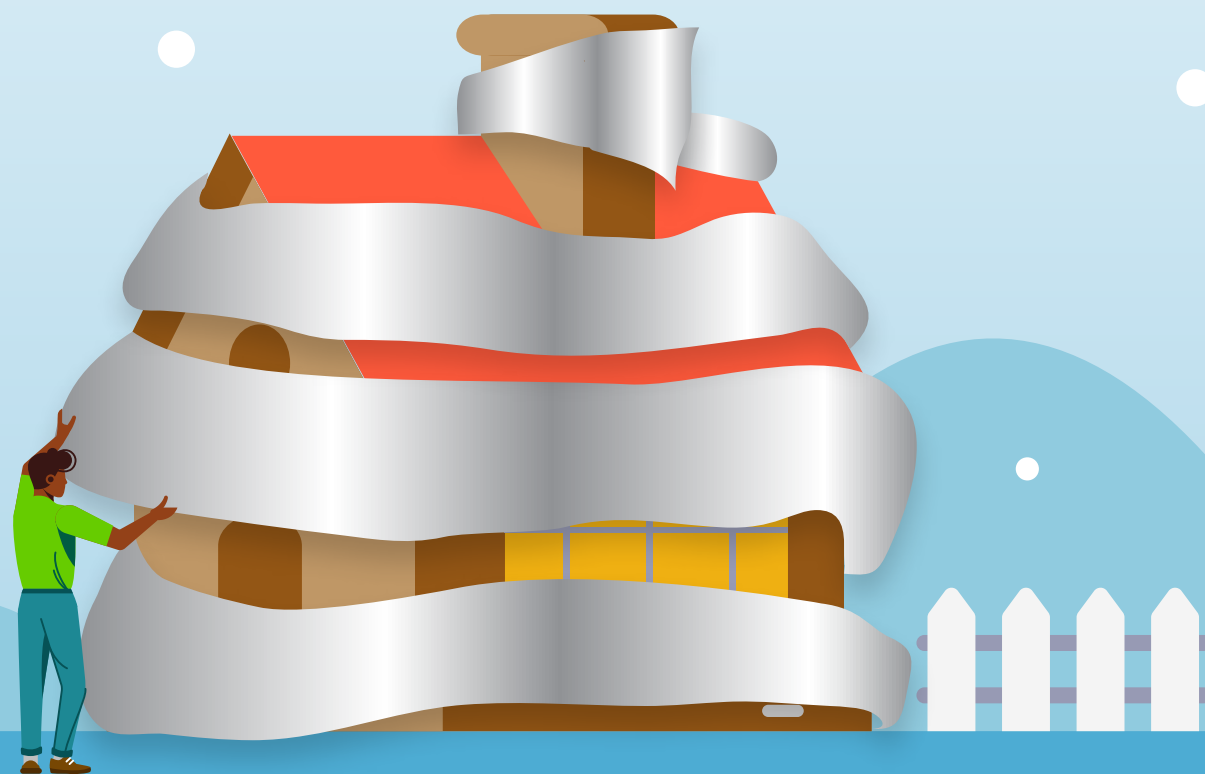
9. Tochtstrips for the win. Waar zitten jouw luchtlekken? Schuif een stuk papier tussen de deur. Daar waar je het gewoon heen en weer kunt bewegen, moet je tochtstrip komen.

VERWARMING

STROOM

WATER

ACTIE



- 10.** Isoleer de verwarming met radiatorfolie. Plak het tegen de muur of aan de achterkant van een radiator.
- 11.** Oud huis? Plak isolerende raamfolie om de isolatiewaarde van enkelglas en dubbelglas te verbeteren.
- 12.** Met buisisolatie isoleer je de cv-leidingen, die warmte van de cv-ketel naar de radiator brengen. Hierdoor gaat er minder warmte verloren.



Isoleren kun je leren:

1. Isoleer de ramen

met isolatieglas HR++.

2. Isoleer de muren

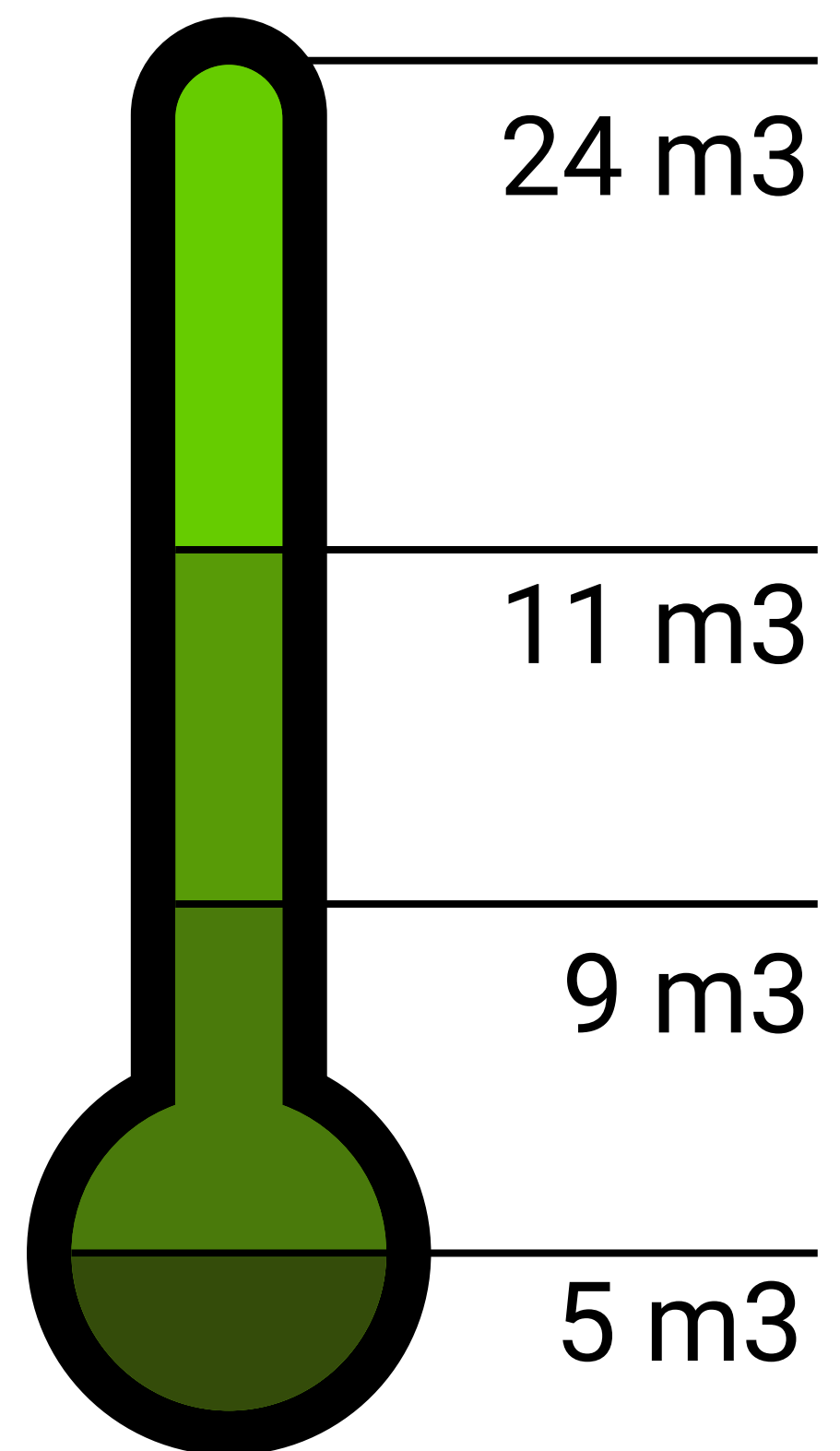
met spouwmuurisolatie.

3. Isoleer het dak

(langere terugverdientijd)

4. Isoleer de vloer

Zoveel gas
bespaar je:



Met de investeringssubsidie duurzame energie en energiebesparing (ISDE) kun je een vergoeding aanvragen voor isolatiemaatregelen van een woonhuis.

Verenigingen van Eigenaren (VvE's) kunnen ook een aanvraag indienen voor de Subsidierегeling energiebesparing eigen huis (SEEH).

WIL JE IETS EXTRA'S DOEN?

Energiearmoede raakt 10% van de Nederlanders. Voor hen is de energierekening onbetaalbaar aan het worden. Het Leger des Heils biedt, samen met andere organisaties zoals de Openbare Bibliotheek, deze mensen een “warme kamer”: een buurthuiskamer voor de koude dagen. Hier besparen mensen op de eigen energierekening. Ze zoeken meer deelnemende organisaties, zodat er voor iedereen een warme kamer in de buurt is. Heb je contacten bij een mogelijke organisatie? Spread the word! Of ga aan de slag als vrijwilliger, die zijn zeer welkom.

Of start je eigen ‘warme kamer’ op kleine schaal en nodig bekenden uit voor een warm avondje bij jou op de bank. Je kunt het ook om en om doen met buurtgenoten.

VERWARMING

STROOM

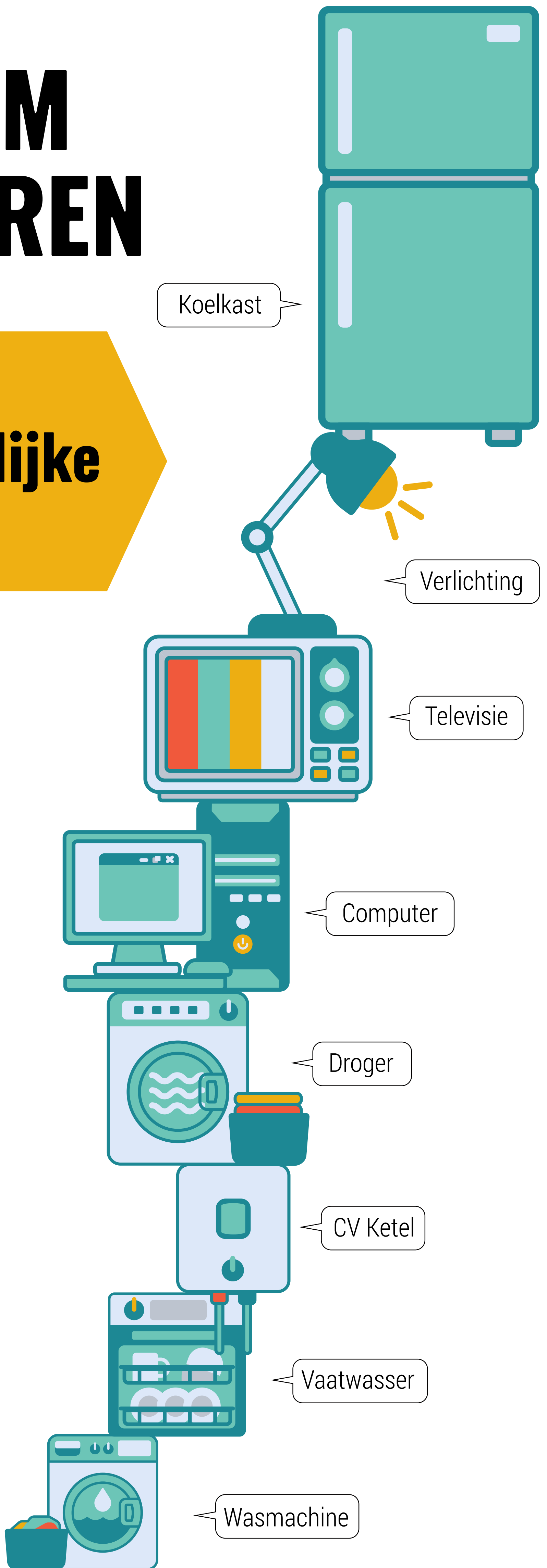
WATER

ACTIE

STROOM BESPAREN

Ranglijst
huishoudelijke
apparaten

↑ STROOMVERBRUIK +



VERWARMING

STROOM

WATER

ACTIE



- 13.** Maak ook de buitenkant van de koelkast schoon: een stoffige koelkast verbruikt meer energie.
- 14.** Droog de was aan een wasrek (in een verwarmde ruimte)

Zet de televisie op:
15. Eco-stand en verbruik 20% minder stroom.



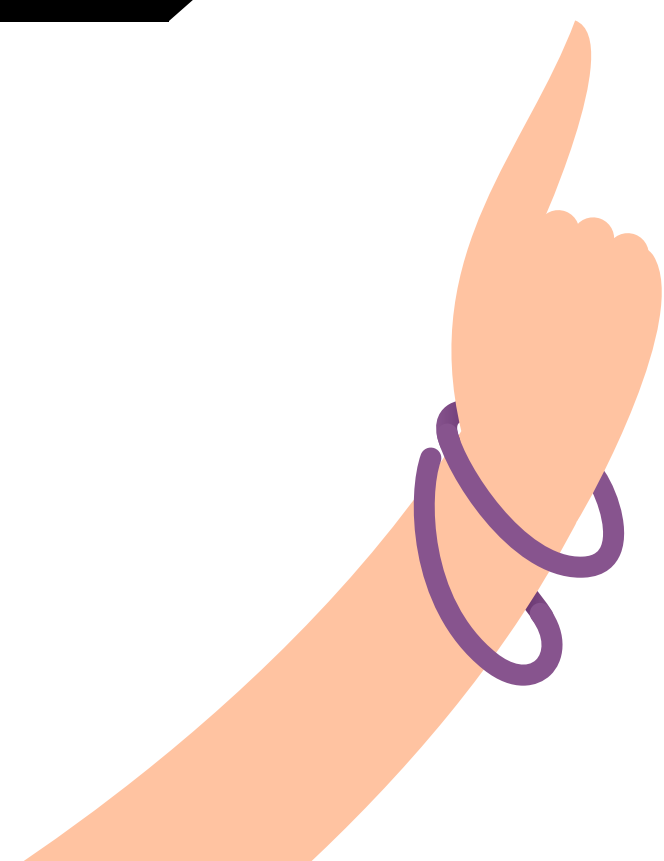
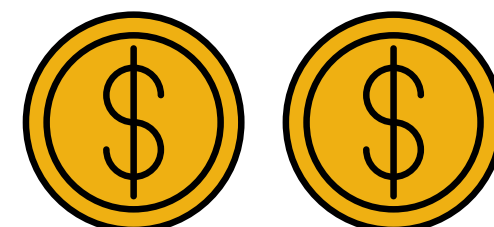


16. Elke 2 mm ijs in de vriezer kost 10% meer energie. Ontdooi de vriezer dus tijdig.



17. Draai de vaatwasser alleen als 'ie helemaal vol zit en gebruik de eco-stand. Dan is het zuiniger dan een handafwas.

18. Een laptop of tablet verbruikt minder stroom dan een desktop-computer.



Opge-led!

- 19.** Nog ergens een gloeilamp of een halogeenspotje? Vervang ze met LED-lampen, die zijn 85% zuiniger dan gloeilampen. LED-verlichting gaat gemiddeld zo'n 25 keer langer mee dan een halogeenlamp.
- 20.** Vervang koelkasten of vriezers ouder dan 10 jaar voor een energiezuinig model (A++)
- 21.** Vervang een grote tv voor een kleiner, energiezuinig model.



- 22.** Investeer in zonnepanelen. Check [de Consumentenbond](#) voor meer informatie over de kosten en terugverdienen.

Subsidie: particulieren die zonnepanelen kopen, kunnen de btw terugvragen van de Belastingdienst. [Lees meer op milieucentraal.nl.](#)

WIL JE IETS
EXTRA'S DOEN?



Branden op jouw kantoor de lampen nog als iedereen al lang en breed naar huis is? Of loeit verwarming in iedere ruimte? Trek je werkgever aan de mouw. Hoe minder stroom en gas we met zijn allen gebruiken, hoe beter. Inspiratie nodig? In Nederland hebben we [Zuidas doet het licht uit](#) van de Green Business Club.

VERWARMING

STROOM

WATER

ACTIE

WARM WATER BESPAREN



24. Douche maximaal 5 minuten. en minder vaak.



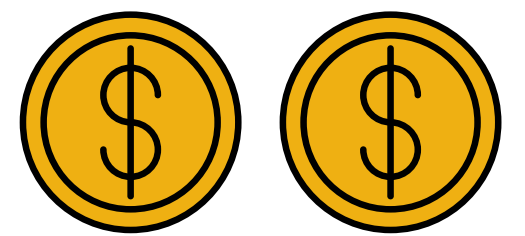
Shuffle de [5-minuten-douche-lijst](#) van Spotify en zing luidkeels mee. Iedereen kan zingen onder de douche. En je wordt er ook nog vrolijk van (je huisgenoten misschien ietsje minder...).

VERWARMING

STROOM

WATER

ACTIE



- 25.** Zet indien mogelijk de cv-ketel op de eco-stand voor warm water. Dan verwarmt de ketel alleen water als je de warmwaterkraan aandraait.
- 26.** Koop een waterbesparende douchekop, kies er eentje uit [deze lijst](#). Daarmee gebruik je 20% minder water en energie.
- 27.** Voor de kranen in de keuken zijn er ook waterbesparende mondstukken te koop.
- 28.** Installeer een thermostatische mengkraan, die het douchewater sneller op de gewenste temperatuur brengt.



29. Installeer een douchewater warmtewisselaar. Dit kan tot 65% van het douchewater warmte terugwinnen.

Let op: Alleen interessant als je langer dan 3 minuten doucht.

30. Installeer een zonneboiler. Een huishouden van 4 personen bespaart met een zonneboiler jaarlijks zo'n 180 m³ gas en 370 kilo CO₂-uitstoot.

De zonneboiler valt onder de Investeringssubsidie duurzame energie (ISDE). Hoeveel subsidie, hangt af van het type zonneboiler. De douche-wtw is een van de aanvullende maatregelen die ook hoort bij de ISDE.

[Kijk hier voor meer info.](#)

ACTIE!

NO WAR

De afhankelijkheid van fossiele brandstoffen, zoals olie en gas, riskeert vrede: het geeft gevaarlijke dictators macht. Omdat politici jarenlang hebben ingezet op Russisch gas, financierden we Poetin terwijl hij Oekraïne al was binnengevallen.

Wij roepen: Stop fuelling war.

VERWARMING

STROOM

WATER

ACTIE

ACTIE!



We hoeven niet zo afhankelijk zijn van fossiele brandstoffen. Nieuwe technieken op basis van natuurlijke bronnen als de wind en de zon stoten oude vieze energiesystemen van hun troon. Samen bewegen we de overheid alleen nog te investeren in groene energie.

VERWARMING

STROOM

WATER

ACTIE

ACTIE!



Er is genoeg energie om ons allen warm te houden, maar sommige bedrijven verbruiken meer energie dan honderdduizenden huishoudens bij elk aar. Wist je dat kunstmestfabrikant Yara en de Hollandse glastuinbouw beiden meer gas gebruiken dan 1 miljoen huishoudens?

VERWARMING

STROOM

WATER

ACTIE

DE OVERHEID IS AAN ZET

Wat kan ik doen om ze een duwtje in de rug te geven?

- Duurzame projecten worden meestal op lokaal niveau bepaald en gemeentes zijn verplicht jouw inbreng in te winnen. Zoek uit waar je je zegje kunt doen!
- Kom in actie! [Meld je aan als vrijwilliger bij Greenpeace](#) of [kom naar een actietraining](#).
- Loop mee met demonstraties en teken [groene petitie](#)s.



**PEOPLE
NOT OIL**

VERWARMING

STROOM

WATER

ACTIE

ACTIE!

- Stem bij de komende verkiezingen op een partij met een groen programma.
- Stimuleer energiebesparing op je school/kantoor/werk/voetbal/club, etc.
- [Word supporter van Greenpeace.](#)



VERWARMING

STROOM

WATER

ACTIE