

# BESPAREN OP ENERGIEKOSTEN?

**MAKKELIJK ZAT!**

**BESPAAR  
TIPS**

Inclusief advies en  
handige bespaartips  
van de energiecoaches!



**DE  
ENERGIE**  **COACH**

staat voor je klaar

Gemeente  Leeuwarden

# Inhoud

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Makkelijk geld besparen op je energierekening ..... | 3  |
| De energiecoach helpt je GRATIS! .....              | 3  |
| Laat je cv-ketel energiezuinig afstellen .....      | 4  |
| Jouw besparing met waterzijdig inregelen .....      | 4  |
| Wees wijs met warm water .....                      | 5  |
| 15 slimme bespaartips .....                         | 6  |
| Hoeveel betaal jij per jaar aan energie? .....      | 8  |
| De grootste energievreters in huis .....            | 8  |
| Mijn energievreters .....                           | 9  |
| Blijf goed ventileren .....                         | 10 |
| Mijn meterstanden overzicht .....                   | 11 |
| Afsprakenlijst .....                                | 12 |
| Bel gerust met de energiecoach .....                | 12 |

## Wendy uit de Vrijheidswijk

“De energiecoach heeft me me uitgelegd wat ik allemaal kan doen om energie te besparen. Zo heb ik een aantal veelgebruikte lampen vervangen door led.”

De energiecoach liet ook Wendy's cv-ketel energiezuinig afstellen. “Het is fijn dat het niet blijft bij één afspraak, maar dat de energiecoach een tweede keer komt om ervaringen te bespreken.”

“Samen bekijken we de meterstanden die ik heb bijgehouden. En hij geeft me advies over volgende bespaarmogelijkheden.”

“Sinds het bezoek van de energiecoach merk ik echt verschil!”



# Makkelijk geld besparen op je energierekening

Wist jij dat je jaarlijks al gauw tweeduizend euro betaalt aan energie? Da's heel veel geld. Maar gelukkig kan dat minder! Zelf energie besparen is best gemakkelijk. Hoe je dat doet? Je leest 't in deze brochure van de energiecoach. Wij helpen je met bespaartips en advies. Heb je een laag inkomen en wil je ook besparen op je energiekosten? De energiecoach laat thuis bij jou zien hoe je 't aanpakt.



## De energiecoach helpt je GRATIS!

De energiecoach is een project van de gemeente Leeuwarden. Wij helpen mensen met een laag inkomen om energiekosten te besparen. Met onze tips bespaar je al gauw 300 euro per jaar.

Da's pas een meevaller! We komen GRATIS bij je langs voor tips en advies.

De energiecoach bekijkt ook:

- ✓ of je cv-ketel waterzijdig in te regelen is.
- ✓ wie je kieren en gaten kan dichten
- ✓ hoe je je energieverbruik in kaart brengen



# Laat je cv-ketel energiezuinig afstellen



Je centrale verwarming gebruikt heel wat gas en elektriciteit. Dus daar valt veel te winnen. De energiecoach helpt je hiermee. Wij zorgen dat je cv-ketel indien mogelijk gratis energiezuinig wordt afgesteld. Dit noemen we 'waterzijdig inregelen'. Het warme cv-water wordt dan beter verdeeld over de kamers. Je hebt dan minder last van te koude of juist te warme kamers. Tijdens het bezoek van de energiecoach kijkt de coach of deze techniek ook bij jou toepasbaar is. Zo ja, dan plant de coach een afspraak in. Wij zorgen dan dat er een installateur langskomt.

## Jouw besparing met waterzijdig inregelen

In deze tabel kun je eenvoudig opzoeken wat je zou kunnen besparen met het waterzijdig inregelen van jouw woning\*

| Type woning        | Bouwjaar van uw woning | Gemiddeld verbruik van vergelijkbare woning | Na 3 jaar* | Na 4 jaar* | Na 5 jaar* | Na 6 jaar* | Na 7 jaar* |
|--------------------|------------------------|---------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Tussenwoning       | voor 1945              | 1690 m <sup>3</sup> gas of 50 GJ            | € 339,64   | € 464,36   | € 595,31   | € 739,69   | € 898,86   |
|                    | 1946 t/m 2001          | 1340 m <sup>3</sup> gas of 40 GJ            | € 250,93   | € 343,07   | € 439,82   | € 546,48   | € 664,08   |
|                    | 2001 t/m nu            | 1090 m <sup>3</sup> gas of 32 GJ            | € 187,56   | € 256,44   | € 328,75   | € 408,48   | € 496,39   |
| Hoekwoning         | voor 1945              | 2020 m <sup>3</sup> gas of 60 GJ            | € 423,28   | € 578,71   | € 741,92   | € 921,85   | € 1.120,22 |
|                    | 1946 t/m 2001          | 1590 m <sup>3</sup> gas of 47 GJ            | € 314,29   | € 429,70   | € 550,88   | € 684,49   | € 831,78   |
|                    | 2001 t/m nu            | 1280 m <sup>3</sup> gas of 38 GJ            | € 235,72   | € 322,28   | € 413,16   | € 513,36   | € 623,84   |
| Twee onder 1 kap   | voor 1945              | 2140 m <sup>3</sup> gas of 64 GJ            | € 453,70   | € 620,30   | € 795,23   | € 988,09   | € 1.200,72 |
|                    | 1946 t/m 2001          | 1890 m <sup>3</sup> gas of 56 GJ            | € 390,33   | € 533,66   | € 684,16   | € 850,09   | € 1.033,02 |
|                    | 2001 t/m nu            | 1520 m <sup>3</sup> gas of 45 GJ            | € 296,55   | € 405,44   | € 519,79   | € 645,85   | € 784,83   |
| Vrijstaande woning | voor 1945              | 2660 m <sup>3</sup> gas of 79 GJ            | € 585,49   | € 800,49   | € 1.026,24 | € 1.275,13 | € 1.549,53 |
|                    | 1946 t/m 2001          | 2560 m <sup>3</sup> gas of 76 GJ            | € 560,15   | € 765,84   | € 981,82   | € 1.219,93 | € 1.482,45 |
|                    | 2001 t/m nu            | 2090 m <sup>3</sup> gas of 62 GJ            | € 441,02   | € 602,97   | € 773,01   | € 960,49   | € 1.167,18 |

\* Deze bedragen betreffen indicaties van de mogelijke besparing per woningtype in de tijd, uitgaande van een niet waterzijdig ingeregelde installatie. Aan deze bedragen kunnen geen rechten worden ontleend.

# Wees wijs met warm water

Wist je dat 20 procent van je gasverbruik opgaat aan warm water in de badkamer en keuken? Elke dag twee minuutjes korter douchen is al een goed begin. En met deze handigheidjes bespaar je nog veel meer:

## Waterbesparend mondstuk op je keukenkraan

In de keuken verdwijnt warm water vaak ongebruikt in de afvoer. Meestal is de waterstraal gewoon te hard. De oplossing is een waterbesparend mondstuk (ook wel doorstroombegrenzer genoemd). Je koopt 'm in de bouwmarkt. Neem wel je oude kraanmondstuk mee voor de juiste maat. Trouwens, op veel moderne keukenkranen zit al een waterbesparend mondstuk.

## Spaardouchekop

Lekker douchen en toch minder warm water gebruiken? Monteer dan een spaardouchekop (ook wel waterbesparende douchekop genoemd). Deze verbruikt 40% tot 60% minder warm water. Da's makkelijk verdiend.



**BESPAAR  
TIP**

Slimme tip van Robertino

“Houd je koelkastdeur zo kort mogelijk open. Een kleine moeite die heel wat oplevert.”



# 15 slimme bespaartips

## Naden en kieren

**1** Besparing: 58 euro per jaar.

Dicht naden en kieren met tochtstrips. Bijvoorbeeld bij ramen, de meterkast en het kruipluik. Voor onder buitendeuren en rond de brievenbus zijn er speciale tochtborstels. Ook bij cv-leidingen door plafond of vloer kan het tochten. Gebruik hier leidingisolatie.

## Inzicht in verbruik

**2** Besparing: 125 euro per jaar.

Gebruik een energieverbruikmanager. Dit handige apparaat helpt je om slimmer om te gaan met energie.

## Thermostaat

**3** Besparing: 60 euro per jaar.

Zet je thermostaat één graadje lager. Draai thermostaatkranen dicht in kamers die je niet gebruikt. En sluit altijd je binnendeuren en het zolderluik.

## Temperatuur 's nachts

**4** Besparing: 175 euro per jaar.

Zet 's nachts je thermostaat laag. En overdag ook als je weggaat. Dit kan al een uur van tevoren.

## Radiatorfolie

**5** Besparing: 25 euro per jaar.

Plak radiatorfolie achter je radiatoren. Je bespaart 't meest bij radiatoren tegen de buitenmuren.

## Elektrisch verwarmen

**6** Besparing: 45 euro per jaar.

Gebruik elektrische bijzetkachels zo min mogelijk. Ze vreten energie. Kies in koude slaapkamers liever voor een elektrische deken.

## Verlichting

**7** Besparing: 55 euro per jaar.

Vervang gloei- en halogeenlampen door led-lampen. Die zijn zo'n 80% zuiniger. Vervang eerst je lampen die 't vaakst branden. En daarna alle lampen met veel watts.



## Wasmachine

**8** Besparing: 14 euro per jaar.

Doe de was op een lagere temperatuur. Ook op 30 of 40 graden wordt je was schoon. En zet je wasmachine pas aan als die helemaal vol is.

## Was drogen

9

Besparing: 42 euro per jaar.

Droog je wasgoed aan de lijn. De wasdroger vreet energie. Hangt je was binnen, zet dan een raampje of luchtrooster open. Dit voorkomt vochtproblemen.

## Koelkast

10

Besparing: 40 euro per jaar.

Heb je een tweede koelkast? Doe 'm weg. Of gebruik 'm alleen als de eerste helemaal vol zit.



## Ventilator

11

Besparing: 30 euro per jaar.

Gebruik geen airco maar een ventilator. Op warme dagen voelt je huis dan net zo koel.

## Elektrische apparaten

12

Besparing: 65 euro per jaar.

Zet je apparaten écht uit en niet op stand-by. Dan gebruiken ze ook geen stroom meer.

## Afwas

13

Besparing: 16 euro per jaar.

Kies een minder heet vaatwasserprogramma. Bijvoorbeeld het eco programma. En zet je vaatwasser pas aan als die helemaal vol is.



## Korter douchen

14

Besparing: 29 euro per jaar.

Douche twee minuten korter.

## Besparende douchekop

15

Besparing: 28 euro per jaar.

Vervang je douchekop door een spaardouchekop.

*Gebaseerd op gegevens van MilieuCentraal 2019*



# Hoeveel betaal jij per jaar aan energie?

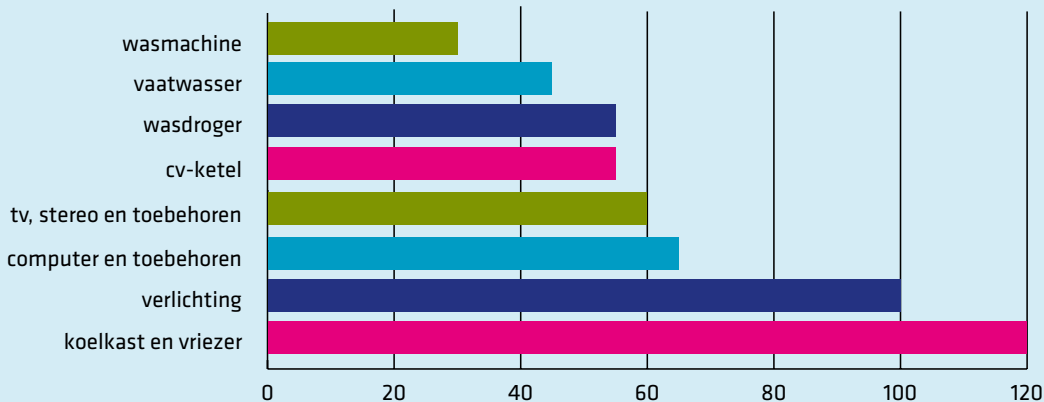
Ongeveer 2.100 euro per jaar. Dát betaalt een Nederlands huishouden gemiddeld aan energie. Da's een fors bedrag. Een deel daarvan zijn vaste kosten: daar kun je weinig aan doen. Maar op gas en elektriciteit kun je honderden euro's besparen. Bijvoorbeeld door isolatie en zuinig gebruik van apparaten en verwarming. Besparen is niet moeilijk. De energiecoach helpt je ermee.

## Gemiddelde energiekosten per jaar

|                        |          |              |
|------------------------|----------|--------------|
| Gas                    | €        | 1.150        |
| Elektriciteit          | €        | 690          |
| Vaste kosten           | €        | 260          |
| <b>Totaal per jaar</b> | <b>€</b> | <b>2.100</b> |



## De grootste energievreters in huis



**BESPAAR  
TIP**

Slimme tip van Klaas

“Apparaten op stand-by verbruiken stiekem veel energie. Zet ze écht uit”



“Alles bij elkaar  
levert het toch  
een leuke be-  
sparing op!”



Meneer Bergstra uit Wirdum

“De energiecoach liet me zien dat je geen dure maatregelen hoeft te treffen om toch te besparen. Je wordt er zelf ook enthousiast van. Alles begint met bewustwording. Daarna moet je de discipline hebben om je gedrag te veranderen.” Discipline heeft hij wel. “Ik heb radiatorfolie achter alle radiatoren geplakt en houd nu wekelijks mijn energieverbruik bij. Het zijn kleine stapjes, maar ze leveren allemaal bij elkaar toch een leuke besparing op!”

## Mijn energievreters

### Verlichting

| Ruimte | Aantal | Watt | Verbruik | Besparing |
|--------|--------|------|----------|-----------|
| kamer  |        |      |          |           |
|        |        |      |          |           |
|        |        |      |          |           |
|        |        |      |          |           |
| Gang   |        |      |          |           |
|        |        |      |          |           |
| Keuken |        |      |          |           |
|        |        |      |          |           |
| Boven  |        |      |          |           |
|        |        |      |          |           |
|        |        |      |          |           |
|        |        |      |          |           |
|        |        |      |          |           |

### Apparaten

| Apparaat | Watt | Verbruik |
|----------|------|----------|
|          |      |          |
|          |      |          |
|          |      |          |
|          |      |          |
|          |      |          |
|          |      |          |
|          |      |          |
|          |      |          |
|          |      |          |
|          |      |          |
|          |      |          |
|          |      |          |
|          |      |          |

HET EFFECT VAN ZELFBEWUSTZIJN

# Blijf goed ventileren

Heb je een goed geïsoleerd huis? En heb je zelf ook alle tochtkieren en -naden gedicht? Zorg dan wel dat je genoeg ventileert. Want energie besparen is mooi, maar je wilt wel verse lucht inademen. Zonder verse lucht loop je kans op gezondheidsklachten. Ventilatie in je huis is dag en nacht nodig, en in alle jaargetijden. Heb je vragen over ventilatie? De energiecoach adviseert je graag.



## BESPAAR TIP

Slimme tip van Marc

“Cv-leidingen in onverwarmde ruimtes zoals de zolder en kruipruimte? Doe er leidingisolatie omheen. Dit kost een prikje en bespaart veel.”

# Mijn meterstanden overzicht

| Datum    |      | Stroom  |     | Gas |
|----------|------|---------|-----|-----|
| Maand    | Week | Normaal | Dal |     |
| Januari  | 1    |         |     |     |
|          | 2    |         |     |     |
|          | 3    |         |     |     |
|          | 4    |         |     |     |
|          | 5    |         |     |     |
| Februari | 6    |         |     |     |
|          | 7    |         |     |     |
|          | 8    |         |     |     |
|          | 9    |         |     |     |
| Maart    | 10   |         |     |     |
|          | 11   |         |     |     |
|          | 12   |         |     |     |
|          | 13   |         |     |     |
| April    | 14   |         |     |     |
|          | 15   |         |     |     |
|          | 16   |         |     |     |
|          | 17   |         |     |     |
| Mei      | 18   |         |     |     |
|          | 19   |         |     |     |
|          | 20   |         |     |     |
|          | 21   |         |     |     |
|          | 22   |         |     |     |
| Juni     | 23   |         |     |     |
|          | 24   |         |     |     |
|          | 25   |         |     |     |
|          | 26   |         |     |     |

| Datum     |      | Stroom  |     | Gas |
|-----------|------|---------|-----|-----|
| Maand     | Week | Normaal | Dal |     |
| Juli      | 27   |         |     |     |
|           | 28   |         |     |     |
|           | 29   |         |     |     |
|           | 30   |         |     |     |
| Augustus  | 31   |         |     |     |
|           | 32   |         |     |     |
|           | 33   |         |     |     |
|           | 34   |         |     |     |
|           | 35   |         |     |     |
| September | 36   |         |     |     |
|           | 37   |         |     |     |
|           | 38   |         |     |     |
|           | 39   |         |     |     |
| Oktober   | 40   |         |     |     |
|           | 41   |         |     |     |
|           | 42   |         |     |     |
|           | 43   |         |     |     |
|           | 44   |         |     |     |
| November  | 45   |         |     |     |
|           | 46   |         |     |     |
|           | 47   |         |     |     |
|           | 48   |         |     |     |
| December  | 49   |         |     |     |
|           | 50   |         |     |     |
|           | 51   |         |     |     |
|           | 52   |         |     |     |

## Tarieven

| Elektriciteit |                   |               | Gas          |        |
|---------------|-------------------|---------------|--------------|--------|
| Vaste kosten  | Normaal (per kWh) | Dal (per kWh) | Vaste kosten | per M³ |
| € ,           | € ,               | € ,           | € ,          | € ,    |



## Afsprakenlijst

| Afspraak | Datum | Omschrijving |
|----------|-------|--------------|
|          |       |              |
|          |       |              |
|          |       |              |
|          |       |              |
|          |       |              |
|          |       |              |
|          |       |              |
|          |       |              |
|          |       |              |



### Elles uit Bilgaard

“Energie besparen is voor mij pure noodzaak om rond te komen. Ik doe vaker de lampen uit, draai alleen een volle wasmachine.”

Via de energiecoach kreeg Elles twee gratis led-lampen en een waterbesparende douchekop. Ook houdt ze nu elke week de meterstanden bij. Zo houdt ze grip op haar verbruik.

## Maak een afspraak met de energiecoach!

Ook moeite met het betalen van je energierekening? Maak een afspraak met de energiecoach voor de minima.

Kijk op [energieloket.leeuwarden.nl](http://energieloket.leeuwarden.nl)  
mail naar [energiecoach@leeuwarden.nl](mailto:energiecoach@leeuwarden.nl)  
of bel 14 058



/energieloketleeuwarden



@slimleeuwarden