



Bespaartips

Om minder energie te verbruiken

uitgave november 2025

Pagina		Inhoudsopgave
3		Welkom
4		Verwarming <i>CV ketel</i> <i>Radiatoren</i>
8		Ramen en deuren
9		Apparaten <i>Algemeen</i> <i>Opladers en computers</i> <i>Televisie</i> <i>Wasdrogers</i> <i>Vaatwassers</i> <i>Wasmachines</i> <i>Koelkast en vriezer</i>
14		Koken
16		Verlichting
16		Warm water en douchen
18		Gezond binnenklimaat
19		Ingrijpende verbeteringen <i>Isoleren</i> <i>Warmtepomp</i> <i>Zonnepanelen</i>
21		Grote energieslurpers op een rij
26		Over Alex Energie Coöperatie



Welkom beste buurtbewoner, Hallo buur,

In deze handreiking geven we u een aantal tips en tricks om minder energie te verbruiken.

Er zijn al vele lijstjes in omloop via internet en belangenverenigingen. Onze tips zijn door de energie coaches beoordeeld en goedgekeurd. Als u een beetje heeft rond gezocht, zult u een aantal bekende tips tegenkomen, maar vast en zeker ook nieuwe.

Verbazingwekkend zijn vaak de opendeur tips, zo voor de hand liggend dat je als die andere coach zou kunnen denken "ben ik nou zo slim of ben jij nou zo.....". Maar nee ,we zijn alleen erg verwend geraakt en door deze roerige tijden wakker geschud..

3

Energie besparen thuis hoeft dus helemaal geen moeite te kosten, en vergeet vooral niet dat alle beetjes helpen! Heb je maar een klein budget om verbeteringen in huis door te voeren? Of woon je in een huurhuis en kun je dus geen grote veranderingen doorvoeren? Dan kun je met onderstaande tips nog extra besparen en je huis warmer houden met minder kosten. Door bewuster om te gaan met energie zal niet alleen je eigen portemonnee, maar ook het milieu je dankbaar zijn. Besparen op je gasrekening met kleine aanpassingen, ook met een huurhuis.

Metten is weten.

Schrijf elke dag op hetzelfde tijdstip de meterstanden op, of hou je gasverbruik in de gaten met een gratis app of website. De meeste energiebedrijven bieden tegenwoordig zo'n app aan. Je krijgt dan een beter beeld van hoeveelheid gas die je verbruikt. Ook kun je meteen zien met welke aanpassingen je veel bespaart en waar je dus zeker mee door moet gaan.

De tips en tricks zijn een beetje in groepen verdeeld maar allemaal bruikbaar.

Het beste is om te starten met het verbeteren van de onderdelen waar de isolatie het slechtst is. Dat heeft namelijk het meeste effect, zowel op je energieverbruik als op het comfort. In veel huizen ontbreekt bijvoorbeeld nog spouwmuurisolatie en vloerisolatie.

Wist je dat.....

gemiddeld driekwart van je gasverbruik gaat naar het verwarmen van je huis? De rest gaat naar warm water, vooral voor douchen. Koken kost maar een klein beetje gas.

Kijk ook waar je de bestaande isolatie kunt verbeteren. Veel mensen denken namelijk dat ze al goed zitten met dubbel glas, maar er is inmiddels HR++ glas en zelfs triple glas te koop dat veel beter isoleert!

- 4 Doe een isolatie-zelfscan op internet. Wil je de isolatie van je huis verbeteren, maar weet je niet waar je moet beginnen? De zelfscan helpt je om de verschillende onderdelen van je huis te checken: het glas, de buitenmuren, de vloer en het dak.

VERWARMING

CV KETEL

Onderhoud de CV-ketel goed.

Hij zal dan namelijk veel efficiënter werken.

Zet de CV-ketel op 60 graden.

Je cv-ketel staat ingesteld op een bepaalde temperatuur. Vaak is dat 80 of 90 graden. Met zo'n hoge temperatuur werkt je HR-ketel minder zuinig. Is je huis een beetje geïsoleerd dan blijft je huis ook wel warm met een cv-temperatuur van 60 graden. Zo hoeft je verwarmingswater niet zo heet te worden. Daardoor kan de HR-ketel zuiniger branden en bespaar je flink op gas. In niet goed geïsoleerde huizen kun je de cv-temperatuur ook op 60 graden instellen. Als het buiten heel koud is, kun je hem tijdelijk op 70 of 80 graden zetten als het niet warm genoeg wordt in huis. Is je huis juist goed geïsoleerd dan kun je 50 graden ook nog proberen.

Zie ook <https://zetmop60.nl/>

Gebruik voor warm water de eco-stand van je cv-ketel.

Bij veel cv-ketels staat warm water ingesteld op de comfortstand.

De ketel staat dan eigenlijk steeds standby voor als je de warme kraan opendraait. Je hebt dan snel warm water, maar dit kost extra energie. Met de eco-stand bespaar je op gas: de ketel gaat het water pas verwarmen als je de warme kraan opent of leert op welke tijden er warm water nodig is. In de handleiding van je cv-ketel zie je hoe je de instelling voor warm water kunt aanpassen. Of vraag het aan de cv-monteur bij de onderhoudsbeurt.

Verwarm alleen waar je bent en houd deuren dicht.

Het is zonde om kamers te verwarmen waar je toch niet bent. Verwarm daarom alleen kamers waar je wel bent en laat in de rest van het huis de verwarming uit, ook in de slaapkamers. Houd de deuren in huis dicht, zodat de warmte niet uit de kamer ontsnapt. Vooral bij de deur naar de gang is dit belangrijk: warme lucht gaat via het trapgat makkelijk naar boven, en dan moet de verwarming in de woonkamer harder werken. Blijven deuren vaak ongemerkt open staan? "Ben je soms in de kerk geboren?" is een uitdrukking die je hoort als je de deur achter je open laat. Koop dan voor een paar euro een deurveer of deurdranger. Daarmee gaat de deur vanzelf dicht. Leg een extra deken over je bed. Als je het echt te koud vindt, verwarm dan je bed voor met een warme kruik of een elektrische deken.

5

Zet de verwarming een graadje lager.

Met één graad minder kan je al 7% energie besparen. Zet de thermostaat een graad lager en trek warme kleren aan. Eén graad is gevoelsmatig een klein verschil, maar scheelt al veel gas. Trek een warme trui, sokken en sloffen aan en pak er desnoods een deken of warme kruik bij. Of koop een kleine elektrische deken en leg die op je stoel. Dat voelt ook een beetje alsof je in een luxe auto met stoelverwarming zit.

Blijf niet te lang stil zitten, maar loop ook regelmatig een rondje door het huis, of doe wat rek- en strekoefeningen. Hierdoor warm je op. Regelmatig bewegen is sowieso beter voor je gezondheid, dus dit is een win-winsituatie! Ben je langer actief bezig in huis (bijvoorbeeld omdat je aan het klussen of schoonmaken bent), dan kan de thermostaat waarschijnlijk nog wel een graadje lager.

Verhoog de temperatuur langzaam om je rekeningen lager te houden.

Snel verwarmen door de thermostaat van 15 naar 21graden te zetten daar is meer energie voor nodig. Met een klokthermostaat wordt dat stapsgewijs gedaan op het optimale rendement van de brander. Het duurt wat langer maar bespaart fors. Wist je overigens dat een vloerverwarming heel duurzaam is? Je kan er namelijk een hoop energie mee besparen omdat de temperatuur minder schommelt, niet van 15 naar 21graden maar van 18 naar 20graden en dat scheelt veel.

Verwarm bij met een infraroodpaneel.

Met een infraroodpaneel verwarm je jezelf, niet de hele ruimte. Ze warmen heel snel op. Daardoor zijn ze bijvoorbeeld handig op deze plekken: badkamer: je zet hem alleen aan als je in de badkamer bent, de radiator kan uitblijven werkkamer: de verwarming kan uit of lager, het paneel houdt je warm boven de bank in de woonkamer: jij zit lekker in de stralingswarmte, de thermostaat kan een paar graden lager.

- 6 Neem geen elektrische kacheltjes als bijverwarming, deze zijn zeer onzuinig, helemaal als ze geen thermostaat hebben.

Zet de thermostaat op 15graden.

Als je overdag niet thuis bent en 's nachts. Doe dat al een uur voordat je gaat slapen: je huis koelt namelijk niet in één keer af.

Stel de verlaging van de temperatuur automatisch in op je kamerthermostaat als deze een klok heeft. Of zet een uur voor je gaat slapen een alarm, zodat je het niet vergeet.

Let op: Heb je vloerverwarming? Zet je thermostaat dan niet lager dan 17 of 18, anders duurt het de volgende dag te lang voor je huis is opgewarmd.

Installeer een slimme thermostaat.

Met een slimme thermostaat kan je zuiniger verwarmen. Heel handig is een thermostaat met 'zoneregeling': daarmee kan je de temperatuur voor elke ruimte apart instellen. Zo kan je bijvoorbeeld alleen je werkkamer verwarmen, terwijl de verwarming in de woonkamer uit blijft.

Plaats een radiatorventilator.

Heb je een radiator met 2 of 3 platen? Bevestig dan een radiatorventilator onder de radiator. Deze blaast de warmte de kamer in, zodat die sneller warm aanvoelt.

Zet de radiator alleen aan als je lang in die ruimte aanwezig bent.

De opwarmtijd is vaak langer dan je verblijftijd en dus zonde van de energie.

RADIATOREN

Doe waar mogelijk radiatorfolie achter de radiator.

Dit weerkaatst de warmte zodat de warmte niet via de muur naar buiten gaat.

Zitten jouw radiatoren tegen een niet geïsoleerde buitenmuur? Dan gaat er via de muur veel warmte verloren. Dit voorkom je door radiatorfolie te plaatsen tussen de radiator en de buitenmuur. Radiatorfolie is niet duur en makkelijk te bevestigen met magneetjes of tape. De folie kaatst de warmte terug de kamer in en zorgt ervoor dat de warmte niet de muur doorlekt.



7

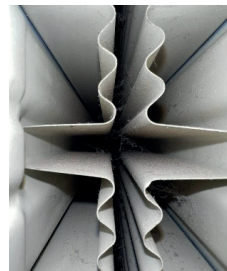
Plaats thermostaat kranen op je radiatoren.

Hierdoor stel makkelijk een gewenste temperatuur in en hoef je niet bij te stellen.

Stand 20gr is 20gr, terwijl stand 4 vandaag 20gr is en morgen misschien 18 of 23gr afhankelijk van het weer etc.

Stof de verwarming regelmatig af.

Stof verstoort de lucht circulatie tussen de platen en verlaagt het rendement en dus verbruikt het meer energie.



Isoleer de verwarmingsleidingen die van je cv-ketel naar de radiatoren lopen.

Doe dit alleen op de plekken die je niet verwarmt, bijvoorbeeld in de kruipruimte, gang, garage of op zolder. Zo gaat er onderweg van de cv-ketel naar de radiator geen warmte verloren. Tip: er zijn kant en klare buizen van kunststofschuim te koop die je makkelijk om de leiding schuift.

RAMEN EN DEUREN

Zorg voor een klep en of borstel achter de brievenbus.

Hiermee voorkom je dat er veel warmte via de brievenbus naar buiten trekt. Een dik gordijn bij de voordeur ophangen isoleert ook goed. Heb jij nog een oude voordeur en komt er op die plek veel kou naar binnen? Bevestig een tochtborstel onder de buitendeur, zodat er geen koude lucht onder de deur door kan. Als je dit doet en daarnaast ook andere naden en kieren in je huis dicht maakt, kun je jaarlijks veel besparen.



8

Tochtstrips bij de ramen en deuren.

Voel en kijk goed bij deuren en ramen of daar geen kieren zijn. Gebruik tochtstrippen om deze kieren te dichtten. Het klinkt simpel, maar dit maakt in een tochtig huis veel verschil en zorgt ervoor dat er minder warmte kan ontsnappen via kieren. Zo blijft de warmte beter in de kamer hangen. Laat onder binnendeuren een kier van 10 mm over voor ventilatie. Sluit binnendeuren eventueel met deurdrangers met een veer.



Bij weinig isolatie, gebruik grote meubelen.

Zet grote meubelen tegen de muren die niet goed geïsoleerd zijn. Een grote boekenkast bijvoorbeeld kan al een boel schelen. Dat werkt echt: [In Canada worden oude boeken gebruikt als isolatie voor een oud schoolgebouw.](#)

Plak kozijnfolie voor de ramen.

Heb je enkel of dubbel glas en kun je dat nog niet meteen vervangen? Dan kan kozijnfolie een oplossing zijn. Deze speciale folie is niet duur. Je spant het voor de binnenkant van het glas en plakt het op het kozijn vast. Hiermee verbeter je de isolerende werking van het glas: van enkel glas maak je als het ware dubbel glas en van dubbel glas maak je HR-glas.

Doe je gordijnen dicht.

Door de ramen gaat veel warmte verloren. Dit geldt zeker als je enkel glas hebt, maar ook bij dubbel glas en door de kieren gaat er warmte verloren. Doe de gordijnen daarom 's avonds dicht, dan blijft de warmte beter hangen. Hangen de gordijnen voor de radiator? Maak ze dan korter, anders gaat de meeste warmte achter je gordijn en kan de warmte niet goed de kamer in.

Vloerkleden.

Vloerkleden zorgen voor extra comfort, de kou trekt minder snel op vanuit de grond en de hitte ontsnapt minder snel.

APPARATEN

ALGEMEEN

Let bij de aanschaf van nieuwe apparaten altijd op het energielabel. Een vaatwasser of wasmachine met het label A+++ is misschien duurder in de aanschaf, maar zal je uiteindelijk een hoop energiekosten besparen. Vervang oude apparaten die je vaak gebruikt in plaats van deze te repareren. Het lijkt misschien een duurdere optie, maar nieuwe apparaten zijn veel zuiniger en zullen je dus een hoop energiekosten besparen. Over het algemeen is het milieuvriendelijk om lang met je spullen te doen. Maar voor koelkasten en vriezers geldt dit niet. Deze staan continu aan en gebruiken dus continu stroom. Bovendien zijn de koelkasten en vriezers de afgelopen jaren steeds zuiniger geworden. Als je een oude koelkast hebt, is het sowieso een energie slurper en dus is het ook beter voor het milieu om een nieuwe aan te schaffen. Dat klinkt een beetje tegenstrijdig in een tijd waarin we juist prediken voor minder spullen, maar in dit geval werkt het echt minder om langer met je koelkast of vriezer te doen.

Koop geen apparaten die te groot zijn voor het huishouden.

Een halfvolle koelkast, wasmachine, vaatwasser of CV-ketel die veel te groot is voor het huis, leidt tot pure energieverspilling.

Sluipverbruik. Oud apparaat? Zet het uit!

Heb je oudere apparaten in huis, bijvoorbeeld een oude tv of oude stereo? Deze apparaten kunnen in stand-bystand nog veel energie verbruiken. Je voorkomt dit sluipgebruik door je apparaat echt uit te zetten. Bij de nieuwste apparaten hoef je hier minder op te letten, omdat die minder sluipverbruik hebben. Sluipverbruik kun je voorkomen door apparaten niet in de stand-by modus te zetten. Tip: plaats er een stekkerdoos met schakelaar tussen, daar kunnen dan meerdere apparaten op die je in één keer makkelijk uitzet. Zet apparaten die niet (vaak) gebruikt worden sowieso helemaal uit in plaats van op de stand-bystand. Zorg ervoor dat er niet onnodig lampjes branden en zet ook eventuele klokjes uit. Dit kost allemaal onnodige energie.

10

OPLADERS EN COMPUTERS

Laptop in plaats van PC.

Laptops verbruiken minder energie dan desktop pc's. Zet je computer in slaap- of sluimerstand in plaats van het gebruiken van een screensaver zodat je minder energie verbruikt wanneer je je computer niet gebruikt.



Wist je dat opladers....

ook stroom kosten wanneer je deze na gebruik in het stopcontact laat zitten? Haal ze daarom altijd meteen uit het stopcontact om stroomverspilling te voorkomen.

TELEVISIE

Let op het stand-by-verbruik van je televisie en decoder.

Een decoder/mediabox die is aangesloten op de televisie, verbruikt meestal veel stroom, ook als hij in de 'gewone' stand-bystand staat. Stel nieuwe decoders daarom standaard in op de eco-stand en zet oudere decoders hem

helemaal uit door de stekker uit het stopcontact te halen (of de schakelaar op je stekkerdoos uit zetten). Het duurt dan wel iets langer voordat de decoder is opgestart wanneer je hem weer aanzet, maar het scheelt wel veel stroom. Nieuwe tv's hebben over het algemeen weinig sluipverbruik. De stekker uit je nieuwe tv trekken in plaats van hem op stand-by laten staan, scheelt dus meestal weinig stroom. Sommige nieuwe tv's hebben bepaalde functies waardoor het stand-by verbruik wél hoog is (bijvoorbeeld de quick-startfunctie of als je tv via een netwerkverbinding oproepbaar is). In dat geval bespaar je stroom als je deze extra functies uitschakelt of de tv uitzet. Trek de stekker eruit, of sluit hem aan op een stekkerdoos met schakelaar

WASDROGERS

Wasdrogers gebruiken erg veel energie.

Één droging kost ca. € 3,-. Als het even kan hang de was op, bij goed weer lekker buiten, waanzinnig frisse geur, dit bespaart veel elektriciteit en kosten. Als je het toch in de droger doet, gooi hem dan vol. Als je toch de droger moet gebruiken, zorg dan dat je meerdere ladingen was hebt klaarliggen, zodat de droger tussen de beurten in niet volledig afkoelt. Het kost namelijk energie om op te warmen.



11

Maak het pluusfilter van de droger na elke keer schoon.

Dit is noodzakelijk om je droger efficiënt te laten blijven werken. Kijk ook regelmatig de slangen na. Gebruik het lange stuk van je stofzuiger om kleine deeltjes te verwijderen die achter het filter blijven hangen.

VAATWASSERS

Zet de vaatwasser alleen aan als hij vol is.

Heb je geen schone borden meer? Schaf dan wat extra servies aan. Door te kiezen voor het eco-programma, was je veel zuiniger en goedkoper.



Droog de vaat aan de lucht.

In plaats van met het droogprogramma van de vaatwasser zet de deur open na het spoelen en laat moeder natuur het werk doen. Als je de vaatwasser 's avonds aanzet en vervolgens laat drogen dan is de vaat de volgende ochtend droog zonder energie te hebben gebruikt voor het drogen. Deze manier kan je maar tot wel 50% energie besparen, afhankelijk van het type vaatwasser.

WASMACHINES

Doe de was altijd met een volle trommel.

Als je je wasmachine goed vol stopt, hoef je minder vaak je wasmachine aan te zetten. Dat scheelt veel energie.

Daar staat tegenover dat een te volle wasmachine ook weer niet goed is en minder schone was zal opleveren. Houd daarom als vuistregel aan dat er minimaal een hand tussen de was en de bovenkant van de trommel past.

12 Was op een lagere temperatuur.

30 i.p.v. 40 en 40 i.p.v. 60.

Vaak kun je kleding ook wassen op een kort wasprogramma van 30 graden. Ook dit scheelt in je portemonnee. Let op: Soms is wassen op 60 graden wel verstandig, bijvoorbeeld als iemand in huis een besmettelijke ziekte heeft of allergisch is voor huisstofmijt. Ook vaatdoekjes en kleertjes of luiers van zieke kinderen moet je op 60 graden wassen.

KOELKAST EN VRIEZER

Zet zoveel mogelijk apparaten uit wanneer je op vakantie gaat.

Dit geldt ook voor de koelkast en de vriezer. Maak etenswaren op voordat je weggaat en laat de vriezer ontdooien zodat deze geen energie verbruikt terwijl je weg bent. Ruim de vriezer leeg voor de zomervakantie. Handige gewoonte! Zo wordt de vriezer tenminste één keer per jaar goed schoon gemaakt en hoeft deze niet de hele tijd aan te staan wanneer je op vakantie bent

Zet de koelkast en de vriezer niet kouder dan nodig.

Dat kost bij dit soort apparaten namelijk veel energie.

Vul je vriezer.

Je vriezer gebruikt minder energie wanneer er veel in ligt omdat de producten niet opwarmen wanneer de vriezer is geopend. Als de vriezer leeg is, dan wordt de lege ruimte gevuld met warme lucht wanneer de deur open is, waardoor de vriezer harder moet werken om de temperatuur weer te laten dalen.

Ontdooi in de koelkast.

Als je iets uit je vriezer nodig hebt, haal het er dan op tijd uit en zet het in de koelkast, want dan hoeft die minder hard te koelen (de spullen uit de vriezer koelen immers mee).



Stofzuig 2 keer per jaar de spoelen (de achterkant) van de koelkast.

Zo blijft het koelsysteem **et in de vriezer of koelkast zet.**

Warm eten warmt de lucht in de hele koelkast of vriezer op en zodoende verbruikt het apparaat meer energie om de lucht weer af te laten koelen.

13

Zet de koelkast en vriezer minstens 10 cm van de wand af.

De achterkant van deze apparaten geven warmte af en als deze warmte nergens heen kan, zullen ze veel minder efficiënt werken en bespaar je energie.

Vervang de rubber(magneet)strips aan de zijkant van de koelkast.

Vervang zo snel mogelijk de strips wanneer je iets van koude lucht voelt buiten de koelkast. Er kan ontzettend veel koude lucht en daarmee energie weglekken wanneer de strips niet goed aansluiten.

Laat eten afkoelen voordat je het in de vriezer of koelkast zet.

Warm eten warmt de lucht in de hele koelkast of vriezer op en zodoende verbruikt het apparaat meer energie om de lucht weer af te laten koelen.

Zet de koelkast en vriezer minstens 10 cm van de wand af.

De achterkant van deze apparaten geven warmte af en als deze warmte nergens heen kan, zullen ze veel minder efficiënt koelen en meer energie gebruiken.

Zo'n tweede koelkast is een echte energie slurper.

1 op de 5 huishoudens in Nederland heeft vaak een oude tweede koelkast in de berging of schuur staan. Wil je je tweede koelkast perse houden voor feestjes en barbecues? Prima, maar trek de stekker er na afloop uit en zet hem alleen aan op het moment dat je hem nodig hebt.

KOKEN

Gebruik tijdens het koken nooit meer water dan nodig.

Kook groentes, pasta en rijst in een minimale hoeveelheid water en kook het water eerst in de waterkoker.

Kies een pan die past op het vuur.

Verlies geen warmte bij het koken doordat de warmte langs de pan heen gaat, kook met de deksel op de pan en zet de temperatuur lager zodra het water aan de kook is.

14

Investeer in een goede thermoskan.

Wanneer je heet water direct in een thermoskan stopt hoeft je maar één à twee keer per dag water te koken voor thee. Je kan ook een ouderwetse theemuts over je pot thee zetten (dat blijft niet de hele dag warm, maar je kan op die manier wel langer genieten van een warm kopje thee als je een hele pot zet voor jezelf).

Verwarm je huis met kookwarmte.

Laat na gebruik de oven openstaan om je huis te verwarmen. In plaats van dat de warmte wordt afgevoerd door ventilatieschachten blijft deze nu binnenshuis. In de zomer is dat een minder goed idee...

Maak de luchttoevoer van de oven schoon.

Als deze niet goed schoon is kan de oven heter worden dan nodig en zo meer energie gebruiken.

Gebruik de oven efficiënt.

De oven verwarmen voor één pizza of twee broodjes is zonde van de energie. Zorg dat je meerdere dingen tegelijk kan bakken en haal zo meer uit dezelfde

warmte. Gebruik magnetrons en broodroosters om restjes op te warmen. Zo gebruik je minder energie dan het verwarmen met een traditionele oven.

Vervang of reinig het filter van de afzuigkap zodra deze vuil is.

Het filter zal een stuk harder moeten werken – en dus meer energie verbruiken – wanneer er vuil op zit.

Eten uit eigen tuin.

Dit is misschien een iets groter project, maar door eten in je eigen tuin te kweken bespaar je alle energie die nodig is om het in de winkel te krijgen. Plus het is natuurlijk een stuk goedkoper.

Eet éénpansmaaltijden.

Gooi al je eten lekker in één pan, dat scheelt weer aan gasverbruik. Overigens is het zo dat het eten nog nagaart als de pan nog warm is, maar het gas al uit. Sommige mensen wikkelen een pan rijst zelfs in een warme deken om verder te laten garen (om maar een voorbeeld te noemen). Je hoeft het gas dus niet pas uit te draaien als de pasta gaar is, willen we maar zeggen.

15

Laat de warme kraan niet onnodig lopen.

Was af met een teiltje en sojje in plaats van onder een lopende kraan.

Kook buiten in de zomer.

Door buiten te koken in de zomer komt de kookwarmte niet in je huis. Hierdoor heb je dus minder airconditioning nodig. En zeg nou zelf: hoe gezellig is het om die maïskolven of aardappels buiten te grillen?

Gebruik een barbecue op gas of op elektriciteit.

Elektrische of gasbarbecues zijn efficiënter in gebruik en beter voor het milieu.

Eet met meerdere mensen samen.

Je bespaart energie door het samen te koken, maar meer mensen in huis betekent ook dat de verwarming minder hard hoeft te werken (in verband met al die fijne lichaamswarmte die we uitstralen). En het is nog gezellig ook.

VERLICHTING

Stof op lampen af.

Dit kan de verspreiding van licht en warmte blokkeren.

Laat het licht nooit onnodig aan.

Maak zoveel mogelijk gebruik van daglicht. Vervang alle gloeilampen, TLbalken of halogeenlampen door ledlampen of spaarlampen. Hiermee bespaar je tot 80% elektriciteit. Doe het licht uit, zodra je een ruimte verlaat.



Gebruik lichtdimmers in huis.

Dimmers geven niet alleen een gezellig gevoel, maar besparen ook energie.

Gebruik een bewegingssensor buiten.

- 16** Lichten die aanspringen zodra je thuis komt en weer uit gaan als je binnen bent, zijn een stuk efficiënter dan lichten die de hele avond (of zelfs nacht) blijven branden.

Zet lampen in de hoeken van de kamer.

Zodat ze op twee muren kunnen reflecteren en zo meer licht verspreiden.

Kies de juiste lampsterkte.

Niet overal is evenveel licht nodig, kies het laagste wattage wat nodig is en bespaar veel energie.

Ongezellig maar wel zuinig.

Laat de kerstverlichting dit jaar buiten achterwege en kies binnen voor led verlichting.

WARM WATER en DOUCHEN

Controleer kranen en leidingen.

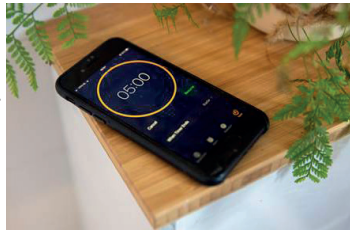
Eén druppel water per seconde loopt per maand op tot 625 liter (!). Zoek op lekken en repareer deze meteen.

Douche niet langer dan 5 minuten en ga minder vaak in bad.

Ongeveer 80 procent van je warmwatergebruik gaat naar de douche of het bad. Daar kun je dus flink op besparen als je maximaal 5 minuten doucht. Ga je weleens in bad, dan kun je ook daarop besparen: in bad gaan kost namelijk 3 keer zoveel water als een douchebeurt van 5 minuten. Beperk dus het aantal keer dat je in bad gaat.

Gebruik een douchetimer.

Vliegt de tijd onder de douche altijd voorbij? Stel de timer op je telefoon in, zet een liedje op dat vijf minuten duurt, of draag een waterdicht (sport)horloge onder de douche. Hoe minder water je verspilt en hoe minder dit je uiteindelijk zal kosten.



Plaats een waterbesparende douchekop.

Een waterbesparende douchekop laat minder water door dan een normale douchekop, maar daar merk je niks van. Er wordt namelijk wat lucht bijgemengd, waardoor de straal even sterk is. Zo bespaar je water en energie zonder dat je het doorhebt.



Zet een waterbesparend mondstuk op kranen.

Zet op de warmwaterkraan van de wasbakken en in de keuken een waterbesparend mondstuk of doorstroombegrenzer. Het kost een paar euro om ze aan te schaffen; dat is de moeite waard, want je bespaart jaarlijks het dubbele aan water en gas.



Plaats een thermostaatkraan in de douche en keuken.

Installeer een thermostaatmengkraan in de douche. Je verliest minder warm water tijdens het instellen van de juiste temperatuur, omdat de kraan gelijk al goed staat. Ook in de keuken is een thermostatische mengkraan handig.

Was je bij de wastafel.

Voor je gezondheid of hygiëne is een dagelijkse douchebeurt niet nodig. Douche bijvoorbeeld om de dag, en was jezelf de andere dag met een washandje bij de wastafel. Zo bespaar je veel op het verwarmen van je water. Doe dat niet met een lopende kraan, maar vul de wasbak bijvoorbeeld half met water.

Neem een koude douche.

Warm water kost 70 keer zoveel energie als koud water, dus met koud douchen kun je een hoop besparen. Dit zal in het begin even wennen zijn, maar veel mensen vinden koud douchen juist heerlijk. Zo bespaar je niet alleen op gaskosten, maar start je je dag ook nog eens met een flinke energiekick. Van de ene op de andere dag koud douchen gaat misschien een brug te ver. Je kan beginnen met een minuut koud afdouchen aan het eind van je douchebeurt. Vervolgens douche je steeds iets minder lang warm en iets langer koud.

18 Gebruik koud douchewater.....

Wanneer je de douche aanzet is deze nog niet direct warm. Zet een emmer in de douche en vang dit water op. Dit kun je dan vervolgens weer gebruiken om de planten water te geven of de wc meer door te spoelen bijvoorbeeld.

GEZOND BINNENKLIMAAT

Waarom is ventileren zo belangrijk?

Ventilatieroosters bij de ramen zijn nodig voor verse lucht. Dit zijn echter wel warmte lekken. Ook al wil je zoveel mogelijk besparen: zorg ervoor dat je altijd blijft ventileren. Ventileren kost wat energie, maar is noodzakelijk voor gezonde lucht in huis. Houdt de ventilatieroosters dus open en/of raampjes op een kier. Ventileren moet je 24 uur per dag doen. In 1 op de 10 woningen zit schimmel en in veel huizen hangt binnen meer fijnstof dan buiten.

Ventileren of luchten?

De beste manier om de lucht in huis gezond te houden is door te zorgen voor voortdurende luchtverversing, dag en nacht, het hele jaar door (dus ook in de winter). Dan komt frisse lucht binnen en verdwijnen vocht en vervuilende stoffen. Dat klinkt eenvoudig, maar in veel huizen is de lucht ongezond

omdat bewoners niet genoeg ventileren. Ventileren betekent continu frisse lucht aanvoeren én vervuilde lucht afvoeren. Dat is niet hetzelfde als luchten. Luchten betekent ramen en deuren een tijdje tegen elkaar open zetten. Luchten is nuttig om snel extra vervuilde of vochtige lucht af te voeren, maar het is geen vervanging van ventileren. Het effect is namelijk snel weg: zodra het raam dicht gaat zal vervuiling zich weer ophopen. Woon je nabij een snelweg of drukke weg, lucht dan zoveel mogelijk buiten de spitsuren. Zet tijdens het luchten de thermostaat laag, anders slaat de verwarming onnodig aan.

Vochtproblemen in huis.

Vochtige lucht kost meer energie om op te warmen dan droge lucht.

Je kan dit tegengaan door te voorkomen dat vocht in de woning terechtkomt.

Hang wasgoed bij mooi weer buiten te drogen.

Maak na het douchen de wanden en de vloer droog.

Laat bij het schoonmaken oppervlakten niet te nat achter. Hang een vochtmeter op.

Kook met de deksels op de pannen; dat scheelt damp. Gebruik bij het koken de afzuigkap.



INGRIJPENDE VERBETERINGEN

Investeer in een energieneutraal huis.

Investeringen in de energie efficiëntie van je huis lijken vaak groot, maar ze verdienen zich over het algemeen snel terug. Er zijn stappenplannen waarin op een rij gezet is hoe je naar een energieneutraal huis kan werken. Of meld je aan bij onze energiecoaches.

ISOLEREN

Het isoleren van je huis kan enorm veel verschil maken.

En wel twee keer namelijk met het warm houden van je huis in de winter (minder stoken), maar natuurlijk ook met het koel houden van je huis in de zomer (geen airco nodig). Dat is één keer investeren en twee keer oogsten. Dat kan enorm veel schelen in de portemonnee.

Kijk of je subsidie kunt krijgen.

Met de isolatiesubsidie krijg je zo'n 30 procent van de kosten terug. Dat scheelt enorm! Je moet hiervoor binnen een jaar twee delen van je huis isoleren, bijvoorbeeld de vloer en de ramen. Op internet zijn veel adressen te vinden van subsidieverstrekkers.

Zelf je huis isoleren.

Ben je een beetje handig, dan kun je het dak en de vloer ook prima zelf isoleren, en voorzetwanden plaatsen voor de muren. Je betaalt dan alleen het materiaal. Dat scheelt flink in de kosten. Helaas kun je geen subsidie krijgen voor doe-het-zelven, maar je bent nog steeds veel goedkoper uit.

Dakaansluiting controleren.

Tussen het dak en de muurplaat zit, tegenwoordig isolatie en luchtdichting. Bij oudere huizen is dat niet zo, kortom: ook een lek. Zet het dicht met PUR schuim of isolatiewol.

20

WARMTEPOMP

Oriënteer je op een (hybride) warmtepomp.

Heeft je huis overal al iets van isolatie, dan kan je met een hybride warmtepomp nog meer verschil maken. Daarmee gebruik je zo'n 60 procent minder gas voor verwarming! Je gaat wel meer stroom verbruiken, maar bent toch een stuk goedkoper uit. De hybride warmtepomp werkt samen met je cv-ketel. Het vervangen van een cv door een warmtepomp kent een pittig prijskaartje maar er zit subsidie op, waardoor je zo'n 30 procent van de kosten terugkrijgt. De investering betaald zich zeker terug.

Is je huis redelijk tot zeer goed geïsoleerd?

Met een volledig elektrische warmtepomp kan je helemaal van het aardgas af. Je vervangt je gasverbruik door stroom, maar omdat een warmtepomp efficiënter werkt, ben je toch goedkoper uit. Ook op de volledig elektrische warmtepomp zit subsidie

ZONNEPANELEN

Maakt het uit wat ik doe met mijn stroom uit zonnepanelen?

Als je veel stroom opwekt met je zonnepanelen, kan het verleidelijk zijn om de hele dag je apparaten aan te zetten. Maar als je zuinig bent met je stroom, kun je een deel terugleveren aan het energienet. Dat betekent dat andere huishoudens gebruik kunnen maken van je zonne-energie, waardoor er uiteindelijk minder stroom uit fossiele brandstoffen moet worden toegevoegd aan het elektriciteitsnet. Dit is beter voor het milieu. Overigens hebben sommige elektrische apparaten, zoals een [airco](#), ook weer invloed op het milieu doordat ze koudemiddel bevatten. Bewust omgaan met je eigen opgewekte energie blijft dus belangrijk.

GROTE ENERGIESLURPERS OP EEN RIJ

Met een losse energiemeter kun je eenvoudig energie slurpers in huis opsporen.

Je steekt de energiemeter in het stopcontact, en de stekker van het apparaat in de energiemeter. Hij meet precies het stroomverbruik van het apparaat. De metertjes zijn te koop bij elektronikawinkels, bouwmarkten en webshops en kosten een tot enkele tientjes. Je kunt ook voor een energieverbruiksmanger kiezen, die hebben nog meer mogelijkheden. Bij sommige producten worden tussenstekkers meegeleverd waarmee je losse apparaten kunt meten.

21

Elektrische boiler

Een elektrische boiler (groter dan 20 liter) verbruikt in een gemiddeld huishouden bijna 1.900 kWh per jaar. Een zonneboiler is een alternatief voor de elektrische boiler.

Tuinvijverpomp

De vermogens van vijverpompen lopen uiteen, afhankelijk van de capaciteit. Een gemiddelde vijverpomp heeft een vermogen van 20 watt. Als zo'n pomp continu aan blijft staan, verbruikt hij 180 kWh per jaar. Bij zwaardere vijverpompen kan het vermogen oplopen tot meer dan 200 watt. Als zo'n pomp altijd aan blijft staan, kost dat 1800 kWh per jaar.

Aquarium

Hoeveel elektriciteit een gemiddeld aquarium thuis vraagt, hangt erg af van de inhoud van de bak, de watertemperatuur, het soort verlichting en de vraag of het aquarium is afgedekt. Een aquarium van 60 liter kan ongeveer 300 kWh per jaar verbruiken. Maar een flink tropisch aquarium met pomp kan wel 1000 kWh per jaar verbruiken.

Elektrische kachel

Vooral elektrische kachels zonder thermostaat kunnen veel stroom verbruiken. Ze blijven namelijk als ze aanstaan op vol vermogen werken. Kachels met thermostaat gebruiken een lager vermogen of gaan uit als de ruimte de gevraagde temperatuur heeft. Stel dat je een elektrische kachel (1000 watt) zonder thermostaat 500 uur per jaar gebruikt, dan is het verbruik 500 kWh. Een veel zuiniger alternatief is een [infraroodpaneel](#).

Waterbed

- 22 De hoeveelheid elektriciteit die nodig is om het water op temperatuur te houden varieert tussen verschillende typen waterbedden, maar is gemiddeld zo'n 750 kWh. Voor waterbeddeneigenaars is het vaak de grootste energieverbruiker in huis.

Pomp vloerverwarming

Heb je vloerverwarming met een wat oudere pomp, kijk dan of er een pompschakelaar tussen de pomp en het stopcontact zit. Zonder schakelaar draait de pomp voortdurend, mét schakelaar alleen als het nodig is. Een oude pomp zonder schakelaar gebruikt zo'n 700 kWh per jaar, terwijl diezelfde pomp mét schakelaar maar zo'n 130 kWh per jaar gebruikt! Een pompschakelaar kost rond de € 60. Dat bedrag heb je binnen een jaar terugverdiend. De schakelaar is makkelijk zelf te plaatsen, of vraag het de aan de monteur als die langskomt voor het jaarlijkse onderhoud van de cv-ketel.

Thuis tap (beertender)

De thuis tap (ook wel beertender genoemd) gebruikt niet veel stroom als je deze alleen af en toe aanzet, voor een feestje bijvoorbeeld. Maar als de tap voortdurend een vaatje bier koud houdt, loopt het stroomverbruik flink op. Bij sommige modellen tot meer dan 500 kWh per jaar. Dat is vergelijkbaar met het elektriciteitsverbruik van 3 moderne koelkasten!

Tweede koelkast / vriezer

Oude koelkasten of vriezers gebruiken aanzienlijk meer energie dan de nieuwe modellen. Een 15 jaar oude koelvriescombinatie verbruikt ongeveer 380 kWh per jaar, Ter vergelijking: een nieuwe koelvriescombi met (het nieuwe) energielabel C verbruikt nog maar zo'n 145 kWh.

Airconditioner

Afhankelijk van het model en het energielabel, verbruikt een airco per jaar 160 tot 430 kWh. Een energiezuiniger en daardoor milieuvriendelijker alternatief voor verkoeling is de ventilator. Deze koelt de lucht niet, maar zorgt voor luchtstroom waardoor de gevoelstemperatuur 2 tot 3 graden daalt. Een ventilator gebruikt maar zo'n 15 kWh aan stroom per jaar.

Groot televisiescherm.

Vooraf het formaat van het televisiescherm zorgt voor stroomverbruik. Verder hangt het stroomverbruik af van het type scherm, het contrast en de helderheid. Een groot plasmascherm verbruikt zo 490 kWh per jaar aan stroom, terwijl een kleinere led-televisie met jaarlijks 160 kWh aan elektriciteit toe kan.

AANVULLING OKTOBER 2025

Wie zijn wij.

Onze officiële start en bestaan, na een tijd van ideeën uitwerken en durven we, is op 9 oktober 2019. Toen werd de Coöperatieve Energievereniging Alex Energie U.A. opgericht met als stichtelijk doel:

“Bij te dragen aan de energietransitie en de daarbij behorende maatschappelijke ontwikkeling. Het bedrijf dat de coöperatie uitoefent of doet uitoefenen omvat onder meer:

- Het stimuleren van het gebruik van duurzame, lokaal opgewekte energie;
- Het produceren of doen produceren van duurzame lokale energie, direct of indirect ten behoeve van haar leden;
- Het bevorderen van energiebesparing door haar leden;
- Het bevorderen van de sociale samenhang in het algemeen en de samenwerking tussen de leden in het bijzonder;
- Al hetgeen daartoe behoort of daartoe bevorderlijk kan zijn, alles in de ruimste zin.”

24

De Coöperatieve Energievereniging Alex Energie U.A., hierna te noemen Alex Energiek is opgericht door en voor bewoners van Prins Alexander, bestaande uit de wijken:

's-Gravenland	Het Lage Land
Kralingse Veer	Nesselande
Ommoord	Oosterflank
Prinsenland	Zevenkamp

Lustrum Energiemarkt 2025.

Op 3 februari 2020 organiseerde Alex Energie "een sprankelende bijeenkomst over duurzame energie. De bijeenkomst stond in het teken van samen energie besparen en opwekken in Prins Alexander. Niet te veel geklets maar concreet laten zien wat je als bewoner al kunt en hoe Alex Energie de samenwerking tussen bewoners en organisaties stimuleert en realiseert.", aldus het destijds gepresenteerde projectplan. Nu 10 november 2025 op dezelfde plek in het Techniek College Rotterdam is onze 2^e Energiemarkt, een lustrum en jawel in de Klimaatweek waarvoor in heel Nederland activiteiten zijn georganiseerd. En nog steeds gratis!

Het zal weer sprankelen en zal er heel veel informatie gegeven worden over hoe bewoners kunnen meedoen in de verduurzaming van hun huis, voor eigenaren en huurders! Met hulp van onze verduurzamingscoaches, onze warmtebeeld fotografen, onze energie architect. En alle vrijwilligers die zich inzetten om de burens in onze wijken, hun huizen beter met meer comfort en energiezuiniger te laten worden. Ook over gemeentelijke NIP project-subsidie, ISDE overheidssubsidie, en gemeentelijke ondersteuning is informatie aanwezig. Daarnaast zijn er maatschappelijke collega's als de Energiebank, Schuld Sanering aanwezig. En voor VVE's is er een boel info om duidelijk te maken dat, ondanks het hardnekkige idee dat de VVE niet kan verduurzamen, ook voor hen veel hulp en mogelijkheden beschikbaar zijn om projecten te realiseren, zeker als thermografisch in beeld gebracht wordt hoe veel warmte er weg lekt.



26



foto's: Jan van de Ploeg



Dit hebben we ondertussen al,
met de bewoners en vrijwilligers,
gerealiseerd:

2020	TCR	Energiemarkt in het Techniek College Rotterdam
2020	36 won.	Tonzon vloerisolatie in Ommoord
2021	53 won.	Warmtebeeld opname heel Alexander
2021/23	400 won.	Save the Homes Europees project Bazelbuurt
2022/24	6 won.	Van het gas af Het Lage Land
2022/24	3 won.	0 op de meter Het Lage Land
2022	Landelijk	Samen de Winter door boekje Bespaartips
2023	10 won.	Tegels wippen vergroening Zevenkamp
2023	LLpad	1e collectieve zonnedak voor de buurt
2023	Tattiestraat	2e collectieve zonnedak voor de buurt
2023	40 won.	Tonzon vloerisolatie Prinseland Lage Land
2023	64 won.	Individuele Zonnepanelen heel Alexander
2024	J.Duthilweg	3e collectieve zonnedak voor de buurt
2024	13 won.	Warmtebeeld opname heel Alexander
2024	Rodaristraat	4e collectieve zonnedak voor de buurt
2024	7 won.	Tonzon vloerisolatie Ommoord
2024	Energiebank	Donatie uit het wijkfonds aan 21 gezinnen
2024	15 won.	Individuele Zonnepanelen heel Alexander
2025	Alex=OM	Groene energie uit eigen wijk via OM NieuweEnergie
2025	7 won.	HR++ glas en schuifpuien 's Graveland
2025	10 won.	Warmtebeeld opname heel Alexander
2025	Huis vd Wijk	EnergieK spreekuur voor hulp aan bewoners
2025	TCR	Energie Event in de Klimaatweek

27

<https://alexenergie.nl/doe-mee>

Dank voor het lezen en succes!



<https://alexenergie.nl/doe-mee/>