

**Kies je eigen
energie avontuur!**



Dit Kies je eigen energie avontuur boekje is ontwikkeld voor het MAI-HOME project.

Het boekje is ontwikkeld en geschreven door Maud de Groot, Thomas Gültzow, Gjalt-Jorn Peters van de Open Universiteit Nederland en Nardie Fanchamps van Hogeschool Zuyd, met input van de deelnemers en partners van het MAI-HOME project.

Het design is ontwikkeld door Kaan Durak en Elena Kolczok van PXL Hogeschool België.

SAAMO heeft energietips verzorgd.

Gedrukt in 2025.

Partnerende organisaties van het MAI-HOME project:



MAI-HOME



Jouw energie-avontuur begint hier

In dit boekje ga je stap voor stap aan de slag met jouw eigen energie uitdaging. Je ontdekt waar bij jou thuis misschien energie verloren gaat en wat je kunt doen om dit te verbeteren.

Je leert hoe je met kleine stappen energie kunt besparen, geld kunt overhouden en je huis comfortabeler kunt maken. Soms doe je dat zelf, soms samen met iemand anders — alles op jouw tempo en manier.

Elke stap helpt om een beetje slimmer met energie om te gaan. Zo maak jij het verschil, in je huis én voor jezelf.

Volg de aanwijzingen met de bijbehorende pagina nummers voor jouw eigen energie-avontuur!





Welkom bij jouw energie avontuur!
Wat goed dat je er bent!



We maken elke dag **keuzes** over ons leven. Soms zijn het grote keuzes, zoals waar je gaat wonen of het kiezen van een energiemaatschappij.

Maar we maken ook **kleinere keuzes**, zoals wat je gaat eten vanavond of hoe hoog je de verwarming zet. Deze grote én kleine keuzes kunnen een verschil maken, bijvoorbeeld in besparen op energieverbruik of in je portemonnee!

In dit boekje gaan we op een **avontuur** om aan jouw energie uitdaging te werken.

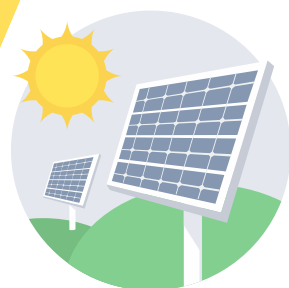
Dit **kan van alles zijn**: van het koud hebben in huis, niet zuinige apparaten of een slechte ventilatie, tot veel verbruik en een hoge energierekening.



Het is natuurlijk zo dat we niet overall invloed op hebben. We beslissen bijvoorbeeld niet zelf wat de prijs voor energie is of hoeveel subsidie we krijgen voor ons verbruik.

Er zijn grote energie uitdagingen in de maatschappij, hier kunnen wij vaak weinig aan doen. Dat is aan andere partijen.

Maar we hebben wel invloed op wat we in ons eigen huis doen. We kunnen thuis wel kleinere uitdagingen aanpakken om kosten te besparen en comfortabel te wonen.



**In dit verhaal
ga je een
verschil maken
in je eigen huis.**

Je ontdekt wat jouw energie uitdaging is, beslist welke oplossing erbij past en hoe je ermee aan de slag kunt gaan. Aan het einde van elk hoofdstuk maak je een keuze: ga je verder of kies je iets anders? We starten met het vaststellen van een energie uitdaging bij jou thuis.

Voordat we aan de slag gaan, is het goed te weten **wat een energie uitdaging is** en dat we energie kunnen besparen. Een energie uitdaging is als er te veel energie wordt verbruikt, er te weinig energie is, energie te duur is of het milieu schaadt.

We starten met het herkennen een energie uitdaging bij jou thuis. **Waar zou jij energie kunnen besparen?** Klaar voor je eerste keuze? Kies een optie en begin jouw energie-avontuur!

Kun jij een energie uitdaging bij jou thuis bedenken?



Ja!

ga naar
pagina 6

Nee.

ga naar
pagina 4

Weet het niet.

ga naar
pagina 7

Je hebt gekozen om te ontdekken **wat jouw energie uitdaging** is. In dit hoofdstuk leer je wat dit is en waarom het belangrijk is om te weten, Daarna kun je op zoek naar oplossingen.

Energie is de afgelopen jaren **duurder** geworden en we gebruiken **steeds meer** — om apparaten op te laden, internet te gebruiken en koken.



Daarom is het voor iedereen belangrijk te weten hoeveel energie je verbruikt en te ontdekken of je een uitdaging hebt.

Als je hiervan bewust bent en weet wat jouw uitdaging is, kun je er iets aan doen. Dan kun je **energie besparen** op een manier dat je ook **comfortabel** kunt leven. Hoe zit dat bij jou thuis?

Schrijf eens op: gebruik je thuis veel energie?

Is het te duur, of is er wel eens te weinig energie?

Je hebt nu nagedacht over **mogelijke energie uitdagingen bij jou thuis**. Ben je klaar om de volgende stap te nemen?

Kies waar jouw energie avontuur naartoe gaat:



**Ik kan nu een
energie uitdaging
kiezen**

Ja!

ga naar
pagina 6

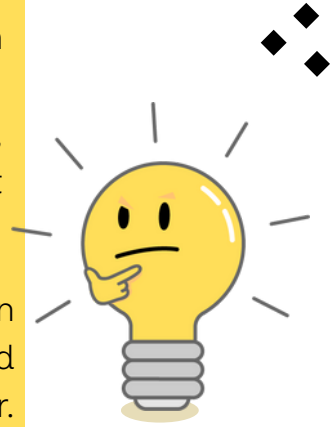
Nee.

ga naar
pagina 7

03 - Een energie uitdaging kiezen

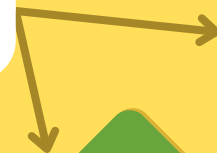
Je hebt **een energie uitdaging in gedachten**. Als je weet hoeveel energie je gebruikt en wat het kost, kun je leren hoe je minder verbruikt én comfortabel blijft wonen.

Kies één energie uitdaging en **beschrijf het zo** duidelijk en uitgebreid mogelijk in het notitie-blok hieronder. Kies iets waar je moeite voor moet doen, maar wel haalbaar is. Zo blijf je gemotiveerd!



Ik kies ervoor om aan deze energie uitdaging te werken:

**Ik ga op zoek
naar oplossingen**



ga naar
pagina 11

**Weet niet
of het kan.**

ga naar
pagina 8

Misschien heb je **geen energie uitdaging**. Als je al bewust energie bespaart of een energie uitdaging hebt opgelost, is dat geweldig! Bewust zijn van je energiegebruik en kosten zijn belangrijk om de kosten van energie te beperken en ook nog comfortabel te leven.

Denk eens na over verbeteringen thuis die **nóg** meer energie kunnen besparen, kosten verlagen of beter zijn voor het milieu. **Noteer ze** hieronder in het notitieblokje. Kies iets waar je moeite voor moet doen, maar wel haalbaar is. Zo blijf je gemotiveerd!

Dit zou ik nog aan energiegebruik kunnen verbeteren thuis:

Ik ben klaar om een energie uitdaging te kiezen

Ja!

ga naar pagina 6

Kan geen bedenken.

ga naar
pagina 9



Goed dat je een energie uitdaging hebt gekozen om aan te werken! Sommige uitdagingen zijn lastig zelf op te lossen, en dat is oké; we kunnen er hulp bij vragen.

Schrijf eens voor jezelf op wat het moeilijk maakt om dit energie uitdaging op te lossen. Welke drempels kom je tegen bij het verminderen van jouw energie uitdaging?

Wat of wie zou je kunnen helpen om het makkelijker te maken?

Schrijf hieronder hoe je het wilt aanpakken:

Ik ga deze persoon vragen of dit doen om het makkelijker

te maken:

Kijk eens op **pagina 39**, voor meer informatie of hulp!

Kan je nu verder naar een oplossing?

Ga dan naar **pagina 11**!



Je hebt ervoor gekozen om **geen** energie uitdaging te kiezen of er verder niet aan te werken op dit moment. Dat kan natuurlijk! Dan eindigt jouw energie avontuur voor nu hier. Fijn dat je hebt meegedaan!

Mocht je op een ander moment toch nog merken dat een (nieuwe) energie uitdaging hebt? Of wil je later verder met je energie avontuur, dan kun je dit boekje er altijd weer bij pakken!

Als je het weer op wilt pakken, kijk dan nog eens op **pagina 4** en denk eens na over jouw energie uitdaging.

Kijk ook eens naar de **energietips** op **pagina 40!**

Bedankt voor het meedoen!



Algemene energietips

Let bij het kopen van (nieuwe) apparaten op het energieverbruik

Er zit bij apparaten een verschil in hoeveel in de mate van energieverbruik. Je kunt dit verbruik goed vergelijken aan de hand van het energielabel. Zo kan een apparaat dat qua aanschafprijs duurder is, uiteindelijk toch goedkoper zijn doordat je veel bespaart op energiekosten.

Piek- en daltarief. Gebruik grote apparaten zoveel mogelijk tijdens het daltarief.

Door grote apparaten, zoals een wasmachine of vaatwasser, tijdens het daltarief te gebruiken bespaar je natuurlijk geen energie. Door de lagere energietarieven tijdens de daluren zorg je wel voor een lagere energierekening.

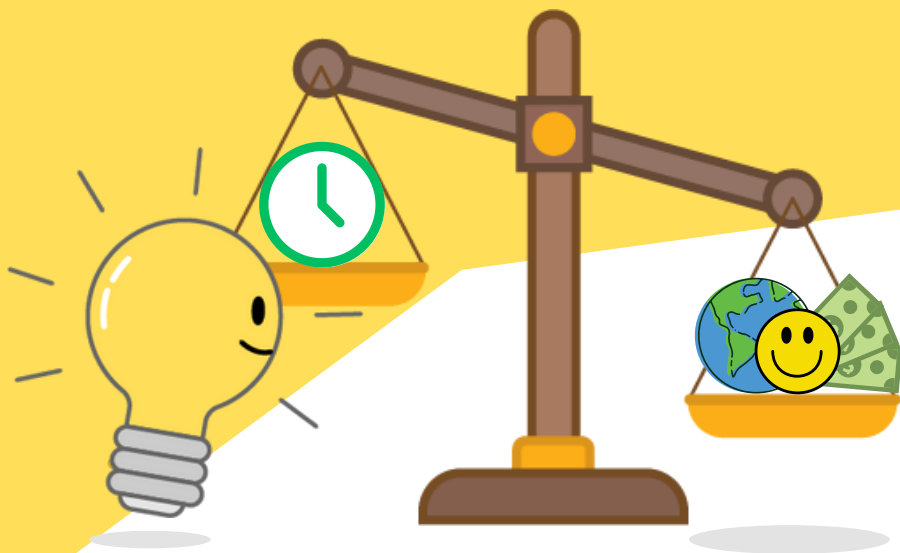
Blijven er nog lampjes branden? Zet apparaten helemaal uit.

Zet apparaten zoals een wasmachine of vaatwasser na gebruik altijd helemaal uit. Let erop dat er geen lampjes op de apparaten blijven branden. Dit geldt ook voor de televisie of computer, die vaak op stand-by blijven staan. In stand-by stand vindt er nog wel sluipverbruik plaats. Zet het apparaat dus helemaal uit

Nu je een energie uitdaging hebt gekozen, kun je gaan nadenken over wat je eraan kunt doen, je kunt **op zoek naar oplossingen** voor de uitdaging.

Door informatie te zoeken over oplossingen leer je meer en word je bewuster van je energieverbruik, dit kan helpen om je energieverbruik en kosten te verlagen. Je kunt informatie zoeken op **internet**, in de **bibliotheek**, via **folders** of hulp vragen bij je **woningcorporatie**, of een **energiecoach**. Kijk eens op **pagina 39** voor meer informatiebronnen.

Het kost soms tijd en moeite om de juiste informatie te vinden, maar het is de moeite waard! Met goede informatie kun je **makkelijker** je energie uitdaging aanpakken, geld besparen en nieuwe ideeën opdoen.



Denk eens na, welke voordelen kan het hebben om informatie, op verschillende manieren, te zoeken over oplossingen voor jouw energie uitdaging.

Schrijf de voordelen hieronder:

Nu je wat meer weet over informatie zoeken over oplossingen voor je energieprobleem kunnen we verder met het energie avontuur!

Ik ga op zoek naar informatie

Ja!

ga naar
pagina 13

Nee.

ga naar
pagina 18

**Ik heb
hulp
nodig.**

ga naar
pagina 16

Je koos om informatie te **zoeken**.

Denk nu eens na over **hoe** je dat gaat doen: wat heb je al, welke stappen neem je?

Ik ga informatie zoeken over:

via deze bron:

Ik heb dit nodig om informatie te zoeken:



Tip!

Plan wanneer je dit gaat doen!



[illegible]

Nu heb je een **doel gesteld** om informatie te zoeken over je energie uitdaging. Nu is het belangrijk om dat te doen volgens het doel wat je hebt gesteld. Als je dit hebt gedaan kun je verder met de volgende stap van je energie avontuur.



Het kan lastig zijn een **oplossing te vinden**. Zoek informatie niet alleen online, maar ook in de bibliotheek of bij bedrijven/organisaties. Weet je niet waar te beginnen? Je kunt hulp vragen aan iemand, of kijken eens op de informatie **pagina 39** voor bronnen die je zouden kunnen helpen!

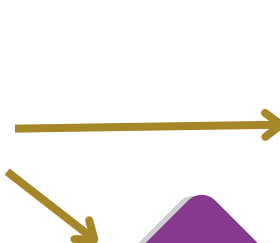
Denk eens na, wat zou je kunnen helpen bij het zoeken naar informatie over een oplossing voor je energie uitdaging. **Schrijf deze op.**

Ik ga hulp zoeken door:

Hoe ga je verder met het zoeken naar een oplossing?



ga naar
pagina 21



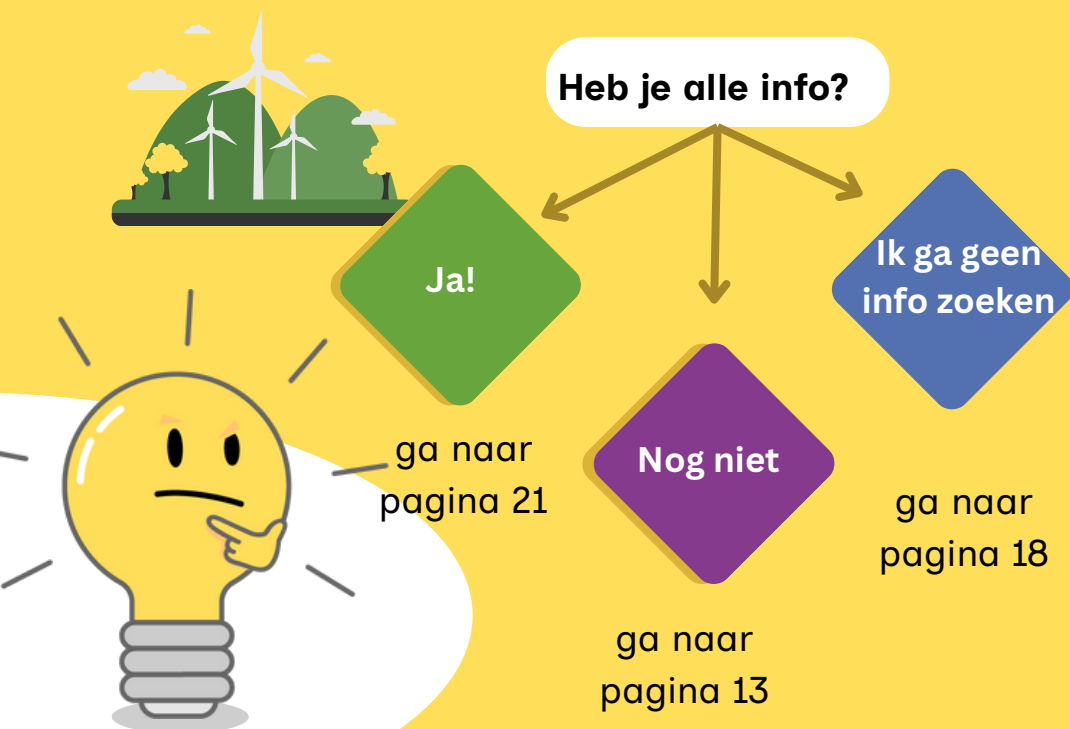
ga naar
pagina 11



ga naar
pagina 19

Op pagina **13** heb je een doel gesteld om op zoek te gaan naar informatie over een oplossing voor je energie uitdaging. Heb je nog niet de energie gevonden om op zoek te gaan naar een oplossing voor jouw energie uitdaging?

Het kost je misschien even wat tijd om erover na te denken, maar het gaat je later winst opleveren! Kijk eventueel eens op **pagina 39** voor wat bronnen die kunnen helpen. Ben je klaar om weer verder te gaan?



Je hebt ervoor gekozen om **geen** informatie te zoeken, dat kan natuurlijk! Misschien heb je alle informatie die je nodig hebt om een oplossing voor je energie uitdaging te vinden.

**Heb je alle informatie
om een oplossing te
vinden?**

**Heb alle
informatie.**

ga naar
pagina 21

**Geen zin er
aan te
werken.**

ga naar
pagina 19





Je hebt ervoor gekozen om **geen** informatie te zoeken over je energie uitdaging of er verder niet aan te werken op dit moment. Dat kan natuurlijk! Dan eindigt jouw energie avontuur voor nu hier. Fijn dat je hebt meegedaan!

Mocht je op een ander moment toch nog merken dat een (nieuwe) energie uitdaging hebt? Of wil je later verder met je energie avontuur, dan kun je dit boekje er altijd weer bij pakken!

Als je het weer op wilt pakken, kijk dan nog eens op **pagina 4** en denk eens na over jouw energie uitdaging.

Kijk ook eens naar de **energietips** op **pagina 40!**

Bedankt voor het meedoen!



Algemene energietips

Gebruik stekkerdozen waarmee je een groep apparaten in één keer helemaal uit kunt zetten.

Door gebruik te maken van stekkerdozen waarmee je een groep apparaten in één keer uit kunt zetten, maak je het jezelf een stuk gemakkelijker om sluipverbruik van apparaten te voorkomen. Met een druk op de knop staat alles uit.

Gebruik een thermoskan om koffie (of thee) warm te houden en niet het warmhoudplaatje van het apparaat.

Koffie wordt door de meeste koffiezetapparaten warm gehouden door middel van een warmhoudplaatje. Dit is geen efficiënte manier om de koffie warm te houden. Je kunt de koffie ook in een thermoskan gieten en zodoende het apparaat direct uitzetten. Dit kun je ook met water uit de waterkoker doen voor thee!

Laad elektrische apparaten niet langer op dan nodig.

Apparaten die je moet opladen, kun je wanneer deze zijn opgeladen het beste direct uit het oplaadpunt verwijderen. Denk bijvoorbeeld aan een kruimeldief, elektrische tandenborstel of draagbare telefoon.

Je gaat snel door je energie-avontuur! Je hebt je energie uitdaging **onderzocht**, oplossingen bekeken en informatie gezocht. Er kan meer komen kijken bij een energie uitdaging dan alleen kosten. Bijvoorbeeld aan comfort in huis, het gezinsleven of gezondheid.

Energie uitdagingen ook invloed hebben op je **gezondheid**. Denk bijvoorbeeld aan stress en zorgen door hoge kosten, kou lijden en schimmelvorming door slechte ventilatie en vochtigheid in huis.

Het verminderen van je energie uitdaging kan dus, behalve voor je **portemonnee**, ook goed zijn voor je **gezondheid**.

Door na te denken over wat er allemaal komt kijken bij een energie uitdaging, kun je stress en frustratie vermijden, wat ook beter is voor je gezondheid.



Nu ga je kijken wat er allemaal komt kijken bij jouw oplossing: waar moet je rekening mee houden en wat kan het makkelijker maken om jouw energie uitdaging op te lossen?

Een voorbeeld:

Stel, het tocht in huis. Je wilt tochtstrips plaatsen om de uitdaging te verminderen. Dan kun je eerst nadenken over welke strips je nodig hebt, hoeveel en hoe lang. Kun je kijken waar je ze kunt kopen en vergelijk de prijzen. En daarna uitzoeken hoe je ze het beste ophangt, zodat het lukt en je huis minder tochtig wordt.



Dit voorbeeld laat zien dat bij een oplossing **meerdere** dingen komen kijken. Van tevoren nadenken helpt je energie- uitdaging en kosten te verminderen, op een fijne en gezonde manier.

Je hebt nu gezien wat er bij een energieoplossing **kan komen kijken**. Dit helpt je om jouw energie uitdaging beter aan te pakken.

Schrijf eens op wat de voordelen zijn van nadenken over wat er komt kijken bij je energie-oplossing.

Voordelen:

Nadelen:

Je hebt voor- en nadelen **opgeschreven**, kruis nu aan welke voor jou belangrijk zijn.

Hierover nadenken kost misschien tijd en moeite, maar helpt je energie uitdaging beter op te lossen en je energieverbruik en kosten te verlagen.

Schrijf op wat er komt kijken bij jouw energie-oplossing? Wat is belangrijk en hoe ga je dit gebruiken om je energie uitdaging te verminderen.



Ik ben van plan om:

Je hebt nu **nagedacht** over wat er er allemaal komt kijken bij de oplossing voor jouw energie uitdaging, heel goed! Dat gaat allemaal helpen bij het **verminderen** van jouw energie uitdaging!

Ben je klaar voor de volgende stap in je energie avontuur?



**Ben je er klaar
voor om de volgende
stap te nemen?**

Ja!

ga naar
pagina 27

Nee.

ga naar
pagina 25

**Vind het
genoeg.**

ga naar
pagina 26

Vind je het lastig om te bedenken wat er komt kijken bij jouw energie oplossing? Dan kun je om **hulp vragen**. Misschien weten burens, familie, de wooncorporatie of een energiecoach waar je rekening mee kunt houden.

Of kijk eens op **pagina 39**, waar je meer bronnen en organisaties vindt die je zouden kunnen helpen.

Ik ga hulp vragen aan:



Je weet nu wie je kan helpen. Neem contact op en vraag om hulp bij je energie uitdaging of kijk op de infopagina op **pagina 39**.

Kun je nu verder?

Jazeker!

ga naar
pagina 27

**Ja, ik heb
hulp
gevonden**

ga naar
pagina 21

**Ik stop
voorlopig.**

ga naar
pagina 26



Je hebt ervoor gekozen om **geen** informatie te zoeken over je energie uitdaging of er verder niet aan te werken op dit moment. Dat kan natuurlijk! Dan eindigt jouw energie avontuur voor nu hier. Fijn dat je hebt meegedaan!

Mocht je op een ander moment toch nog merken dat je last hebt van een (nieuwe) energie uitdaging? Of wil je later verder met je energie avontuur, dan kun je dit boekje er altijd weer bij pakken!

Kijk ook eens naar de **energietips** op **pagina 40!**

Bedankt voor het meedoen!

Je hebt gekeken wat nodig is bij je oplossing, maar wat vind jij belangrijk? Door rekening te houden met **je voorkeuren** blijft het leuk, comfortabel en makkelijker vol te houden.

Bijvoorbeeld: Je kunt slim met de thermostaat omgaan. Zet 's nachts of als je weg bent de temperatuur lager, en verwarm alleen op de momenten dat je thuis bent. Zo bespaar je energie én **houd je rekening met jouw comfort.**

Schrijf nu voor jezelf op, wat is er belangrijk in jouw situatie of waar heb je voorkeur voor?

Schrijf nu voor jezelf op, Hoe passen de oplossingen die je hebt gevonden voor jouw energie uitdaging hierbij?

Energie besparen is **belangrijk**, maar het moet ook wel een beetje **comfortabel en leuk** blijven. Je hebt nu gekeken naar wat belangrijk is in jouw situatie, wat jouw voorkeur is en hoe een oplossing voor jouw energie uitdaging hierbij kan passen.

Ben je klaar voor de volgende stap in jouw energie avontuur?
Dan gaan we een oplossing kiezen!



**Ben je klaar
om een oplossing
te kiezen?**

Ja!

ga naar
pagina 29

Nee.

ga naar
pagina 25

**Ik stop
voorlopig.**

ga naar
pagina 26

Het is tijd om je energieoplossing te **kiezen!** Je hebt nu bijna alle informatie en je voorkeuren om een goede keuze te maken.

Schrijf hieronder op waarom het goed zou zijn om de energieoplossing die je in gedachte hebt uit te voeren.

Hoe zal dit jouw uitdaging verminderen:

Kies één energieoplossing die je gaat uitvoeren en **noteer** dit als jouw doel. Kies iets waar je moeite voor moet doen, maar wel haalbaar is. Zo blijf je gemotiveerd!

Ik ga mijn energie uitdaging verminderen door:



Tip!

Plan wanneer je dit gaat doen!

Nu heb je een oplossing voor jouw energie uitdaging **gekozen!**

Vertel aan minstens één persoon hoe jij jouw energie uitdaging gaat oplossen. Een buur, vriend of familielid misschien?

Ben je klaar om ermee aan de slag te gaan?

**Wil je er mee
aan de slag
gaan?**

Jazeker!

ga naar
pagina 31

**Ik weet nu
genoeg.**

ga naar
pagina 26



Je hebt een oplossing gekozen, goed bezig! Soms voelt een oplossing groot of als veel werk.

Door deze in **kleinere stappen** te verdelen, wordt het makkelijker en overzichtelijker om jouw energie uitdaging op te lossen.

Voorbeeld:

Je hebt hulp nodig bij je energie uitdaging, bijvoorbeeld schimmel op het plafond door vocht. Dit is onderhoud van de woning, dus de wooncorporatie moet het oplossen. Verdeel het bellen in stappen:



1. Zoek uit wie je aan de lijn wilt hebben.
2. Noteer het juiste telefoonnummer.
3. Bepaal wanneer je gaat bellen.
4. Bel en vraag om hulp.

Je hebt nu een voorbeeld gezien van hoe je je oplossing in kleinere stappen kunt verdelen om het makkelijker te maken. **Denk nu eens zelf na**, hoe kun je jouw oplossing in stappen verdelen?



Schrijf hieronder de stappen die je gaat nemen om je doel te bereiken:

Schrijf hieronder de stappen die je gaat nemen:

1.

2.

3.

4.

Je hebt je oplossing nu in kleinere stappen verdeeld, zodat het **makkelijker** wordt om te **plan-nen en uit te voeren**. **Schrijf** de stappen op als:

“Als ik om 10.00 uur pauze heb, dan bel ik de wooncorporatie” of “Als ik het koud krijg, dan trek ik eerst een trui aan.” Zo koppel je een gebeurtenis aan een actie die je helpt je energie uitdaging op te verminderen.

Schrijf hieronder een concrete situatie waarin je een (deel) van je stappen uitvoert. Als je dit lastig vindt, kijk dan nog eens naar het voorbeeld.

Als *ik het koud krijg.*

Dan *trek ik eerst een trui aan.*

Als

Dan

Als

Dan

Als

Dan

Als

Dan

Ben je klaar om met deze stappen aan de slag te gaan met de kleinere stappen om jouw energie-uitdaging te verminderen?

Schrijf hieronder jouw voornemen om met je zelf bedachte stappen te werken naar een oplossing voor jouw energie uitdaging.

Vertel de stappen aan iemand anders.

Een buur, vriend of familielid misschien?



Je bent bijna aan het einde van je avontuur!

Je hebt een doel en gaat aan de slag. Er zijn nog manieren om het makkelijker en goedkoper te maken.

**Ben je
benieuwd?**



Jazeker!

ga naar
pagina 35

**Nee, ik kan
verder.**

ga naar
pagina 36

Het denkwerk is gedaan! Je hebt je oplossing al in stappen verdeeld om het overzichtelijker te maken. Nu kun je kijken in welke **volgorde** je die uitvoert. Begin met de makkelijke stappen; als dat lukt, motiveert dat om de moeilijkere aan te pakken.

Wat zijn makkelijke dingen waar je mee kunt beginnen:

Kijk wat je al **in huis hebt** om je oplossing uit te voeren, zoals een telefoon, deken of tochtstrip. Zo hoef je niets te kopen en kun je sneller aan de slag. Het is ook duurzamer om te gebruiken wat je al hebt!

Schrijf wat je hebt en waar je het voor kunt gebruiken:



Je hebt nu nagedacht over wat je al hebt en hoe je het in kunt zetten om aan jouw energie uitdaging te werken, heel goed! Ben je klaar voor het laatste deel van jouw energie avontuur?

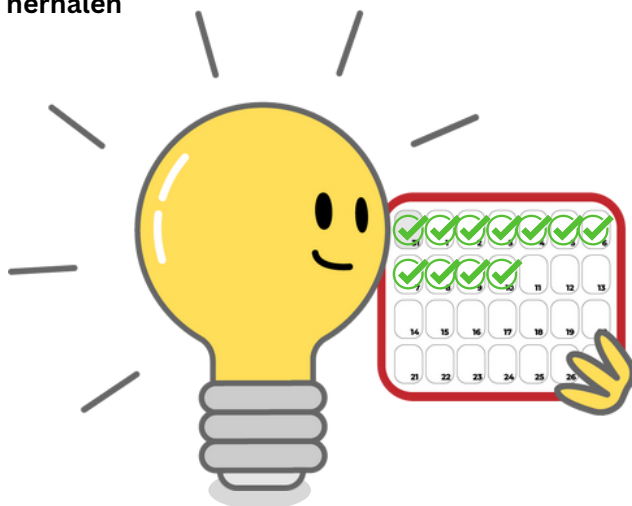
**Ga je
verder?**



Jazeker!

ga naar
pagina 37





Je bent bij het laatste deel van jouw energie avontuur aangekomen, **gefeliciteerd!**

Je hebt een energie uitdaging gekozen, plannen gemaakt en voorbereidingen getroffen. Nu is het tijd om het uit te voeren!



In het begin **kan iets nieuws lastig zijn**, net als sporten. Hoe **vaker** je het doet, hoe **makkelijker** en **vanzelf-sprekender** het wordt. Door het te blijven doen, kan gedrag een routine worden en kan het helpen het je energie uitdaging en energiekosten te verminderen.



Gefeliciteerd! Je bent aan het einde gekomen van jouw energie avontuur! Je hebt je energie uitdaging ontdekt, informatie gezocht, oplossingen gevonden, je aanpak afgestemd op jouw situatie en in kleine, haalbare stappen uitgevoerd.

Hopelijk heeft dit avontuur je geholpen jouw energie uitdaging te verminderen, energie te besparen, **kosten te verlagen** en nieuwe dingen te leren. Wil je ooit nog eens verder met jouw energie uitdaging? Dat kan natuurlijk! **Ga dan naar de eerste pagina!**

Hartelijk dank voor het aangaan van jouw energie avontuur en succes met het uitvoeren van jouw energieoplossing!

Kijk voor wat extra **energietips** op de volgende pagina's.

Einde

Informatie pagina

Op deze pagina staan organisaties en contactpunten die kunnen helpen bij het vinden van informatie of het oplossen van jouw energie uitdaging.

Belgisch Limburg:

Leefgoed: <https://leefgoed.be/>

SAAMO: <https://www.saamo.be/>

Mijn energiescan: <https://shorturl.at/pgviV>

Energiehuizen: <https://shorturl.at/lwACT>

Nederlands Limburg:

Weller: <https://www.wellernet.nl/>

Wonen Limburg: <https://www.wonenlimburg.nl/>

Woonwijzerwinkel bij jou in de buurt

Energieloket bij jou in de buurt

Brabant:

TIWOS: <https://tiwos.nl/>

Energiebox Tilburg:

<https://www.energiebox.org/tilburg>

Energieloket bij jou in de buurt

www.duurzamertilburg.nl

Informatie gevonden? Ga dan weer terug naar de pagina waar je vandaan komt om verder te gaan met je energie avontuur!



Energietips voor wassen en drogen

Let bij het kopen van een (nieuwe) wasmachine goed op het energieverbruik

Er zit bij wasmachines een enorm verschil in de mate van energieverbruik. Je kunt dit verbruik goed vergelijken aan de hand van het voor wasmachines verplichte energielabel. Zo kan een wasmachine die qua aanschafprijs duurder is, uiteindelijk toch goedkoper zijn doordat je veel bespaart op energiekosten.

Was op een lagere temperatuur.



Vaak is het niet nodig om op een hoge temperatuur te wassen. Zet de was die je normaal gesproken op 40 °C wast op 30 °C en zet de was die je normaal gesproken op 60°C wast op 40°C. Je zult merken dat alles net zo schoon wordt en dat je energie bespaart.

Gebruik de eco-stand als de was erg vies is.

De meeste wasmachines zijn voorzien van een eco-stand of spaarstand. In deze stand duurt de wasbeurt een stuk langer, maar er wordt wel minder warm water (en dus ook energie) verbruikt.

Probeer altijd te wassen met een volle wastrommel.

Door altijd met een volle wastrommel te wassen, hoef je minder vaak een was te draaien. Minder vaak wassen is minder energieverbruik en een goede manier om energie te besparen.



Energietips voor koelkast en vriezer

Zet de koelkast/diepvriezer niet kouder dan nodig.

Vaak hoeft een koelkast/diepvriezer niet kouder te staan dan $6^{\circ}\text{C}/-18^{\circ}\text{C}$ om de producten te koelen. Hoe kouder je de koelkast/diepvriezer zet, hoe meer energie hij verbruikt. Bespaar energie door de koelkast/diepvriezer iets minder hard te laten koelen.

Verwijder een eventuele ijslaag in de koelkast/diepvriezer.

Een ijslaag van een paar millimeter zorgt al voor veel extra energieverbruik.

Laat eten eerst afkoelen voordat je het in de koelkast zet.

Als je iets warmes in de koelkast zet, warmt dit de lucht in de koelkast op. De koelkast moet extra hard werken om op de juiste temperatuur te blijven en gebruikt hierdoor een stuk meer energie. Laat het eten eerst goed afkoelen voor je het in de koelkast zet.

Laat producten in de koelkast ontdooien.

Wil je iets laten ontdooien? Haal het eerder uit de vriezer en leg het in de koelkast. Het product ontdooit langzamer, maar het helpt de koelkast wel bij het koelen, waardoor er minder energie wordt verbruikt.

Energietips tijdens het koken

Gebruik bij het koken niet meer water dan nodig is.

Hoe meer water je aan de kook brengt, hoe meer energie het kost. Gebruik voor het koken van eten dus niet meer water dan nodig is.

Houd bij het koken de deksel (zoveel mogelijk) op de pan.

Als je bij het koken de deksel op de pan houdt (als het gerecht het toelaat), blijft er meer warmte bewaard. Alle bereidingen in kokend water kunnen met de deksel op de pan worden bereid.



Gebruik de juiste maat pan.

Als je een eitje bakt in een hele grote koekenpan, gaat er veel energie verloren doordat een groot oppervlakte van de pan niet wordt gebruikt. Zonde van de energie dus.

Zet de afzuigkap tijdig uit.

Een afzuigkap voert niet alleen geurtjes weg, maar ook warmte. Laat de afzuigkap niet onnodig aanstaan, want naast het energieverbruik van de afzuigkap zelf verliest je huis ook warmte.

Zet de oven na gebruik open om de verwarming wat te ontzien.

Zet de oven dan na afloop open, zodat de warmte uit de oven het huis in stroomt. Zo hoeft de verwarming iets minder energie te verbruiken.

Bronnen:

De informatie en voorbeelden rondom energie gebruik en uitdagingen komen van informatie en ervaring van verschillende wooncorporaties en organisaties: Leefgoed, TIWOS, Weller, Wonen Limburg, SAAMO, en de Open Universiteit.

De energietips zijn aangeleverd door SAAMO.

**Aan de
slag!**



**Kies je eigen
energie avontuur!**