

# Samen besparen

De energieprijis (gas en elektra) is de afgelopen tijd fors gestegen. In deze folder leest u wat u zelf kunt doen om energie én geld te besparen.



# Staedion werkt aan duurzaamheid

Wij maken onze huizen steeds duurzamer. Dit betekent: zuiniger in verbruik en vriendelijker voor het milieu. Wij plaatsen bijvoorbeeld zonnepanelen, ledlampen in de algemene ruimten en zorgen voor milieuvriendelijke warmte en gasloos wonen. Huizen met een laag energielabel maken wij zo snel mogelijk energiezuinig. U kunt zelf ook veel doen om energie én geld te besparen. In deze folder leest u hoe u dat kunt doen.

## Besparingen

De gemiddelde besparingen in deze folder gaan uit van de bedragen die genoemd worden op Milieu Centraal. Het zijn bedragen voor een langere periode. Gas- en elektriciteitsprijzen kunnen hoger of lager zijn. Bekijk daarom op [milieucentraal.nl](http://milieucentraal.nl) welke bedragen en besparingen voor u gelden.



**#samenbesparen**

**#samenduurzaam**



# Tips om gas te besparen

Wist u dat gemiddeld driekwart van uw gasverbruik gaat naar het verwarmen van uw huis? De rest gaat naar warm water. Vooral voor douchen. Koken is maar een klein aandeel van het gasgebruik.

## Tip 1. Zet de verwarming lager

- Verwarm alleen de kamers die u gebruikt en sluit tussendeuren.
- Zet de verwarming op maximaal 19 graden.
- Als u de woning verlaat of gaat slapen, zet dan de verwarming op 15 graden.
- Heeft u het koud? Kleeft u warm aan. Vergeet daarbij uw voeten niet. Kou gaat via de voeten het lichaam in.

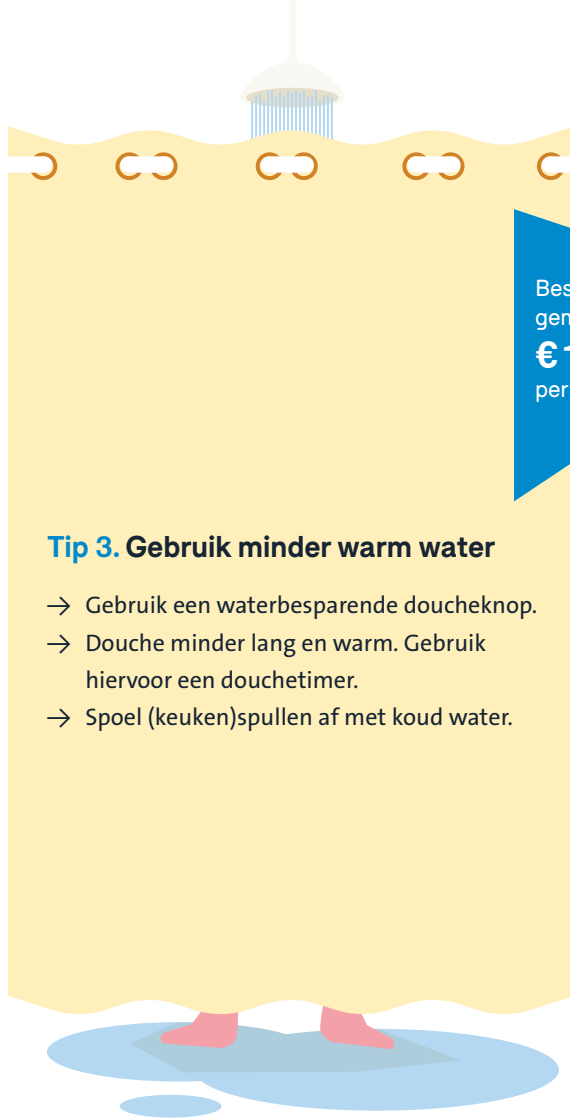
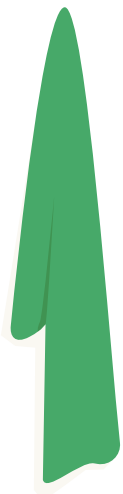
**Let op:** Bij vloerverwarming moet u de thermostaat op 17 tot 18 graden laten staan.

## Tip 2. Voorkom warmteverlies

- Gebruik tochtstrips voor grote naden en kieren. Houd wel de ventilatieroosters open voor voldoende frisse lucht om vocht en schimmel te voorkomen.
- Plak radiatorfolie achter uw verwarming.
- Zorg dat er geen meubels of gordijnen voor de verwarming staan of hangen.
- Breng kozijnfolie aan op de ramen. Zo houdt u de warmte beter binnen.
- Hang voor de ramen dikkere gordijnen van een zwaardere stof. Dit houdt de kou buiten.

Bespaar  
gemiddeld  
**€ 800**  
per jaar.

Bespaar  
gemiddeld  
**€ 140**  
per jaar.



Bespaar  
gemiddeld  
**€107**  
per jaar.

### Tip 3. Gebruik minder warm water

- Gebruik een waterbesparende doucheknop.
- Douche minder lang en warm. Gebruik hiervoor een douchetimer.
- Spoel (keuken)spullen af met koud water.

### Tip 4. Slim koken op gas

- Gebruik het juiste formaat pannen bij het koken.  
En vul de pannen niet te vol met water.
- Doe altijd een deksel op de pan.

Bespaar  
gemiddeld  
**€6**  
per jaar.



# Tips om elektriciteit te besparen

Het elektriciteitsverbruik hangt vooral af van het aantal apparaten in huis. Hoe zuinig die zijn en hoe zuinig u ze gebruikt.

## Tip 5. Minder stroomgebruik voor verlichting

- Vervang de gloei- en halogeenlampen in uw huis door ledlampen.
- Doe de lampen uit als u geen licht nodig hebt en/of niet in de ruimte bent.

Bespaar gemiddeld  
**€16**  
per jaar.

## Tip 6. Zet toestellen en apparaten helemaal uit en niet op stand-by

- Schakel toestellen, zoals de televisie en de computer helemaal uit als u ze niet gebruikt. Denk ook aan de opladers van de telefoon, babyfoon en tandenborstel. Laat ze niet ongebruikt in het stopcontact zitten.
- Staan er meerdere apparaten bij elkaar? Steek dan alle stekkers in een contactdoos met een aan/uit-schakelaar. Schakel de stekkerdoos na gebruik uit.
- Koopt u een nieuw apparaat? Kies dan voor energiezuinige apparaten.

Bespaar gemiddeld  
**€53**  
per jaar.



## Tip 7. Wassen

- Draai alleen een was als u een volle trommel hebt. Dit geldt ook voor de vaatwasser.
- Was zo veel mogelijk op 30°/40°C. Hoe lager de temperatuur, hoe minder stroom u verbruikt.
- Heeft de wasmachine of vaatwasser een eco-knop of eco-stand? Gebruik dan dit programma.
- Als u een nieuwe wasmachine of vaatwasser koopt, kies dan voor een energiezuinig apparaat.

Bespaar  
gemiddeld  
**€48**  
per jaar.

## Tip 8. Wasdroger

- Gebruik geen wasdroger en hang uw was op aan een wasrek of waslijn.
- Doe alleen de droger aan als u een volle trommel hebt.
- Heeft de droger een eco-knop of eco-stand? Gebruik dan dit programma.
- Als u een nieuwe droger koopt, kies dan voor een energiezuinig apparaat.

Bespaar  
gemiddeld  
**€48**  
per jaar.





# Algemene tips

## Tip 9. Zorg voor goede ventilatie

Goed ventileren voorkomt vochtige lucht in huis. Het opwarmen van vochtige lucht kost veel energie en dus veel geld.

- Ventileer uw huis vóóordat u de verwarming aanzet.
- Zorg dat ventilatieroosters altijd open staan en schoon zijn. En plak deze nooit af. Of zet een raam op een kier.

## Tip 10. Geef de meterstanden op tijd door

- Heeft u geen slimme meter? Geef het verbruik van elektra (KwH), gas (m<sup>3</sup>), stadsverwarming (GJ) en water (m<sup>3</sup>) ieder jaar door aan de leverancier. Zo voorkomt u hoge kosten achteraf.

## Tip 11. Heeft u een slimme meter? Gebruik dan de SlimWonen App

- De SlimWonen App vertaalt energieverbruik naar geld. Met de app krijgt u inzicht in uw energiekosten en kunt u uw verbruik vergelijken met dat van een ander. Ook kunt zien hoeveel u per jaar kunt besparen en krijgt u tips om geld te besparen.

### Let op!

## Gebruik geen andere manieren om het huis te verwarmen

Wilt u uw huis op een andere manier verwarmen dan met een cv-ketel of stadsverwarming? Alleen elektrische verwarming is toegestaan. U heeft dan waarschijnlijk wel een aparte groep in de meterkast nodig.

- Een houtkachel, pelletkachel, oliekachel, gaskachel of een kolenkachel mag niet.
- Gebruik geen open vuur of een barbecue om je huis te verwarmen. Dit kan brand of een vergiftiging door koolmonoxide veroorzaken. En is dus **gevaarlijk**.



# Hulp en informatie

## Hulp bij hoge energiekosten

Door de hoge energiekosten kunt u geldzorgen ervaren. Gemeenten helpen inwoners met hoge energiekosten. Ook kunt u misschien een energietoeslag aanvragen. Of een aanvraag doen voor gratis energiebesparende maatregelen. Kijk op de website van uw gemeente wat zij voor u kunnen betekenen.



Kijk op [denhaag.nl](https://denhaag.nl) of scan de QR-code.

## Problemen met de huur betalen?

Kunt u de huur niet of niet helemaal betalen? Of niet op tijd? Neem dan zo snel mogelijk contact op. Dan bespreken we samen hoe we dit oplossen. Bijvoorbeeld: u betaalt de huur een week later. Of we spreken een betalingsregeling af. Het belangrijkste is dat we hier met elkaar over praten. Zo voorkomen we dat de problemen te groot worden.



Kijk op [pijnacker-nootdorp.nl](https://pijnacker-nootdorp.nl) of scan de QR-code.

## Hulp nodig bij geldproblemen?

Heeft u problemen met geld? En wilt u hulp om deze problemen op te lossen? Staedion werkt samen met Geldfit om u verder te helpen. Dit is een website die u kunt helpen uw geldzaken goed te regelen. Bij Geldfit krijgt u gratis en anoniem advies. En leest u waar u terecht kunt voor hulp bij u in de buurt.



Kijk op [geldfit.nl](https://geldfit.nl) of scan de QR-code.

## Staedion

Postbus 40406 | 2504 LK Den Haag | 088-24 23 000 | [staedion.nl](https://staedion.nl)

We hebben de inhoud van deze folder met zorg gemaakt op basis van de beschikbare gegevens. Hier kunt u geen rechten aan ontlenuen of een schadevergoeding eisen.