

**ELKE DAG WINST VOOR HET MILIEU ÉN JE
PORTEMONNEE**



**ENERGIEBESPAARKALENDER
2025-2026**

1 oktober

woensdag

HELPEN ALLE BEETJES?

“Alle beetjes helpen”, zei de muis en pieste in de zee. Volgens het spreekwoordenboek betekent deze uitdrukking dat ook kleine dingen bijdragen aan het grote geheel. Deze energiebespaarkalender wil jou als gebruiker een jaar lang helpen dit motto waar te maken.

Nu kun je met ‘alle beetjes helpen’ natuurlijk twee kanten op. Zo ga je een lager gasverbruik merken in je portemonnee, terwijl je daardoor ook nog eens bijdraagt aan een duurzamere wereld.

Het aardige van deze kalender is dat het voor beide motieven geldt dat alle beetjes helpen:

- je zult merken dat de bespaartips die komend jaar langskomen misschien per stuk maar weinig invloed op je gasrekening zullen hebben, maar opgeteld gaat het je echt honderden euro's per jaar 'winst' opleveren;
- en hetzelfde geldt voor het milieu: alle *m3 warmte* en *kWh licht* die je niet nodig hebt hoeft niet geleverd te worden en dat scheelt opgeteld weer een hoop fossiele brandstoffen.

Dus of je nu het eerst aan je eigen portemonnee denkt, vooral compassie hebt met het nageslacht of allebei tegelijk: ga ervoor komend jaar. Want alle beetjes helpen!

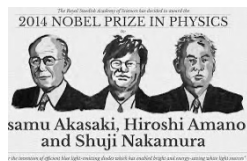
11/12 okt.

zaterdag/zondag

NOBELPRIJS

Vanaf het begin van de vorige eeuw worden elk jaar de Nobelprijzen uitgereikt. Best belangrijk allemaal natuurlijk, maar afgezien van de Nobelprijs voor de Vrede lijkt dit toch vooral een feestje voor de ingewijden en gaat het de 'gewone mensen' voorbij.

Zo niet ruim tien jaar geleden. In 2014 werd de Nobelprijs voor de Natuurkunde toegekend aan drie Japanse natuurkundigen voor de uitvinding van de *blauwe galliumnitide led*.



De wetenschappers kregen deze meest prestigieuze wetenschapsprijs ter wereld voor de “uitvinding van efficiënt blauw licht uitstralende dioden wat heldere en energiebesparende bronnen van wit licht mogelijk heeft gemaakt”, aldus de Zweedse Koninklijke Academie voor Wetenschappen.

Daarmee legden ze de basis voor een nieuwe energie-efficiënte en milieuvriendelijke lichtbron die veel langer mee zou gaan dan traditionele lampen.

The rest is history: tien jaar later wordt de led-verlichting over de hele wereld gebruikt.

En als je bedenkt dat een ledlampje zo’n 90% zuiniger is dan de ouderwetse gloeilamp die toentertijd in heel veel huizen werd gebruikt, dan waren deze mannen hun gewicht in goud waard!

24 november

vrijdag

GREEN FRIDAY

Black Friday is de dag waarop we *massaal* de winkelstraten en webshops bestormen op zoek naar de beste deals. Kopen om het kopen. Impuls gedreven aankopen dus. Hiermee zet Black Friday aan tot overconsumptie. Dit heeft een enorme impact op onze aarde, zoals uitputting van onze natuurlijke bronnen, vervuiling en oceanen vol plastic.



Goed voor het milieu? Absoluut niet. Dat gaan we anders doen!

Bij Trees for All geven we liever terug aan de aarde. Daarom maken wij van Black Friday, Green Friday. Hiermee moedigen we consumenten en bedrijven aan om te investeren in een groenere planeet. In 2021 sloten maar liefst 366 bedrijven zich aan bij de Green Friday beweging en hebben we samen 37.551 bomen kunnen planten!

15 december

maandag

KOUDE VOETEN

De verwarming iets lager zetten is prima, maar veel mensen krijgen dan last van koude voeten. En met koude voeten wordt je hele lijf koud en stram. Om dit ongemak te bestrijden gebruikte men vroeger wel een stoofje. Daar gooide je een paar gloeiende kooltjes in. Die gloeiden lekker lang na en hielden de voeten heerlijk warm.

Leuk verhaal, maar kom nu nog maar eens aan gloeiende kolen.



Om toch de neiging te weerstaan om dan maar weer de thermostaat een graadje hoger te zetten een paar andere tips uit de oma-weet-raad-doos:

- Gebruik geen heet, maar juist een koud voetbad. Gedurende ongeveer een minuut. Wrijf daarna je voeten droog. Daarmee breng je de bloedsomloop weer op gang.
- Trek (ski)sokken aan en doe er een plastic zakje omheen. En daaroverheen uw schoenen. Zo hou je ze gegarandeerd warm.

Trek wollen sokken of sloffen aan. De wol van het Nieuw-Zeelandse merinosschaap schijnt verreweg het allerwarmst te zijn.

1

januari

dinsdag

GOEDE VOORNEMENS

Je hebt vast al aardig wat tips zien langskomen waarvan je dacht 'dat zou ik echt eens moeten doen'. Maar ja, het kwam er misschien niet van...

De eerste dag van het jaar is een moment waarop veel mensen voor zichzelf een of meer goede voornemens maken.

Verskillende redenen zorgen ervoor dat al die energiebespaarmaatregelen er tóch niet van komen.

1. Goede voornemens zijn bedoeld voor de langere termijn. En juist op de korte termijn liggen de verleidingen op de loer.
2. Vaak is er geen goed plan om het goede voornemen ook daadwerkelijk te kunnen bereiken. Je doet er slimmer aan bij het voornemen al direct te bedenken *hoe* je het voornemen kunt uitvoeren.
3. Mensen bereiden zich vaak te weinig voor op moeilijke momenten die zeker gaan komen. Veranderen is gewoon best lastig.
4. Mensen laten zich uit het veld slaan als het tegenzit: na één foutje denken ze dat het toch niet zal lukken.

Je eerste voornemen voor dit jaar kan dus zijn om je deze 'faalfactoren' eerst ter harte te nemen.

En wil je daar meer beeld en geluid bij? Beleef deze informatie nog een keer op dit filmpje van de overheid dat je via deze QR-code kunt bereiken.



16 januari

woensdag

'T MAG (N)IETS KOSTEN

Doe je het niet voor je portemonnee dan helpt het wel voor het milieu: 5 tips om energie te besparen die (bijna) niks kosten.

1. Je smartphone, je laptop of je tandenborstel, ze liggen allemaal regelmatig aan de lader.

Vaak zijn ze na een of twee uurtjes wel weer vol, maar daarna blijf je met de stekker eraan nog steeds



dezelfde hoeveelheid stroom gebruiken. Laad dus overdag op en alleen tot je apparaat vol is.

2. De was in de wasdroger kan je zo maar 3 Kwh kosten, da's al gauw een euro. De zon doet het voor niks.
3. Voor een bedrag van rond een tientje en een paar minuten werk heb je een tochtstrip onder de kamerdeur. Die aanschaf heb je er na de winter alweer uit.
4. Een doorstroombegrenzer of waterbespaarder kost je nog geen 5 euro en kun je makkelijk zelf tussen de kraan en de doucheslang monteren. Daarmee bespaar je in één klap zo'n 40% op je (warm) waterverbruik!

En die lekkere warme kersttrui kun je ook een paar werken eerder aantrekken als het 's avonds kouder wordt. Gordijnen dicht en niemand die je nog ziet zitten.

5

februari

donderdag

WARMETRUIENDAG

Verwarm jezelf, en niet de wereld.

Dat is het motto van de warmetruiendag, die dit jaar al voor de 19^e keer wordt georganiseerd.

Natuurlijk kan de thermostaat in het hele stookseizoen prima een graadje lager als je warmer gekleed bent. En da's erg makkelijk verdiend toch?

Toch kan het geen kwaad om eens extra stil te staan bij het verschil dat je zelf kunt maken in energiebesparing.



Warmetruiendag is daarom bij uitstek een *actiedag*. De afgelopen jaren hebben bewezen dat veel mensen die meedoen aan deze dag ook blijvend energiezuiniger gedrag gaan vertonen.

Alle reden dus om niet alleen thuis, maar ook op je werk, op school of waar dan ook reclame te maken

Laat je inspireren voor een eigen actie. Kijk bijvoorbeeld op de website www.warmetruiendag.nl. Daar vind je een toolkit voor bedrijven, lesmateriaal voor de basisschool en het middelbaar onderwijs en nog veel meer.

Warmetruiendag
© Klimaatverbond Nederland

4

maart

woensdag

WEG MET DIE OUDE KOELKAST

Weggooien is zonde. Met het repair café om de hoek en de goede raad van je oma in je achterhoofd moet je als energiebewust mens je spullen toch zo lang mogelijk gebruiken?

Toch gaat die levenswijsheid niet altijd op.

Veel elektrische apparatuur is de laatste jaren een flink stuk energiezuiniger geworden.



Heb je nog een oude koelkast of vriezer van tien jaar of ouder? Dan is het uit milieuoogpunt bijna altijd een goed idee om een nieuw te kopen, zelfs als 'het oudje' het nog doet. Koelkasten van nu zijn soms wel twee keer zo zuinig. Ook de energie die je bespaart als je je koelkast vervangt, weegt ruimschoots op tegen de milieu-impact van het maken van de nieuwe koelkast.

Ben je nieuwgierig hoeveel jouw koelkast of een ander elektrisch apparaat eigenlijk gebruikt? Koop voor iets meer dan een tientje een slimme meter. Die zet je tussen de stekker van je apparaat en het stopcontact: met een makkelijk te downloaden app kunnen je een weekje bijhouden wat het stroomverbruik is.

1

april

woensdag

GEFOPT! OF TOCH NIET?

In de aanloop naar deze dag zullen er weer veel 1 aprilgrappen zijn langsgekomen. En natuurlijk zal dan ook met energiebesparing de draak gestoken worden.

Een paar jaar geleden kwam autofabrikant BMW met een aardige fopper. Het Beierse merk kondigde aan geen auto's *met richtingaanwijzers* meer te produceren. BMW betoogde zo bij te dragen aan het verminderen van de verspilling van grondstoffen, omdat er immers minder onderdelen nodig zouden zijn om een auto te maken.

Maar soms zit in een ogenschijnlijke grap een bloedserieus plan verstopt.

Ruim tien jaar geleden werd in het voorjaar op de beursvloer van Duurzaamheid-2014 een technologie gepresenteerd waarmee energie uit planten zou kunnen worden opgewekt. De wortels van de plant zouden elektronen afgeven die kon worden omgezet in elektriciteit. Op 1 april zouden de bezoekers van de beursvloer de wonderbare plant kunnen aanschouwen terwijl die een mobiele telefoon oplaadt.

De 1 aprilgrap bleek zeker geen grap: na de beurspresentatie bestelde de overheid zelfs een serie planten voor het Hembrugterrein in Zaandam.

20 april

maandag

KOOP MINDER SPULLEN

Of je nu geld wilt besparen of duurzamer wilt leven, voor beide is het handig om bewuster na te denken over spullen kopen. Vaak blijkt de vreugde van 'iets nieuws' van korte duur en de noodzaak betrekkelijk.

Veel van de spullen die we kopen gebeuren niet 'met voorbedachten rade', en ook de kwaliteit ervan blijkt nogal eens niet wat we ervan hadden verwacht.



Hieronder staat een aantal handige tips om wat minder snel de beurs te trekken. Ze zijn onderdeel van de zgn. KonMari methode, van de Japanse opruim-goeroe Marie Kondo.

- Bedenk: je hebt alles al – als je bedenkt dat je niet zoveel nodig hebt, kom je ook minder snel in de verleiding om iets nieuws te kopen
- Hou je aan je lijstje – je loopt dan veel minder het risico dingen te kopen die je niet nodig hebt. Ook ga je hierdoor doelgerichter op pad dus het kost je minder tijd.
- Slaap er een nachtje over – weet je de volgende dag nog wat er in je online winkelmandje ligt en ben je daar nog steeds enthousiast over? Dan is het waarschijnlijk een goede keus. Nee? Dan koop je het niet!
- Bepaal je prijs vooraf - vraag jezelf dan eens af of je het nog steeds wil kopen als er een rij van 30 minuten voor de kassa staat.
- Hoe snel ga ik dit gebruiken? – haal je dit straks direct uit de verpakking omdat je er zo enthousiast over bent? Heb je die behoefte niet? Dan kun je het beter laten liggen.

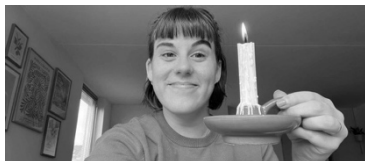
22 mei

vrijdag

SPEUREN NAAR NADEN EN KIEREN

Om de energierekening te drukken is het belangrijk dat je huis goed geïsoleerd is. In gewoon Hollands: dat je huis goed dicht zit op de plekken en de momenten dat het dicht *moet* zitten.

Soms is glashelder waar 'het lek' zit, bijvoorbeeld als je de tocht langs de voordeur kunt voelen.



Andere naden en kieren zijn wat lastiger op te sporen. Toch kan dat je zo maar een paar tientjes opleveren.

Eveline van *stichting HIER* ontdekte de truc met de kaars en ging daarmee op zoektocht door haar woning. De bewegende vlam toonde aan dat de isolatie op diverse plekken nog wel beter kon.

Ze maakte er ook nog een mooi beeldverslag van die je via deze link t.ly/fVCiR kunt bekijken.

Wel voorzichtig met vuur zijn; eventueel kun je ook een aansteker gebruiken.

13/14 juni

zaterdag/zondag

VADERDAG

Voor veel mensen voelt Vaderdag, die we morgen vieren, als een commerciële vondst die er met de haren bij gesleept is: na Moederdag konden de vaders toch niet achterblijven...

Toch valt er voor dit 'ondergeschoven kindje' onder de bijzondere dagen nog wel het een en ander te zeggen.



- Bij ons valt Vaderdag op de derde zondag van juni, en behalve in Nederland is dat slechts in een handvol andere landen het geval. De Belgen kiezen voor een weekje eerder.
- In andere landen bestaat Vaderdag in een heel andere betekenis. Zo wordt onze ‘Hemelvaartsdag’ in Duitsland ook wel Vaderdag genoemd. Toen keerde volgens het Bijbelverhaal Jezus terug naar zijn Vader in de hemel.
- En in Australië vieren ze *Dad’s Day* weer op de eerste zondag van september. Woont u daar en heeft u een gezin gesticht, dan loopt u zelfs de kans om genomineerd te worden voor ‘Beste vader van het jaar’.

Al met al is Vaderdag dus een ratjetoe. Maar – alle emancipatie ten spijt - feit is dat in ons land veel kinderen een bouwmarkt bezoeken om een cadeautje voor papa te scoren.

Daarom in deze kalender een leuke **vaderdag-actie**:
tegen inlevering van dit
kalenderblaadje krijg je 10%
korting op de energiebesparende
producten die je vandaag bij de Gamma koopt!



1

juli

woensdag

ENERGIE BESPAREN IN DE ZOMER

Natuurlijk: vooral in de winter kun je met zuiniger gas- en lichtverbruik goede zaken doen. Maar ook 's zomers valt er bij de start van deze zomermaand alvast 6 tips:

1. Trek voordat je op vakantie gaat zoveel als mogelijk de stekkers uit het stopcontact. (En vergeet de inbouwboiler in het keukenkastje niet!)
2. Vervang een keer je warme maaltijd door een frisse maaltijdsalade.
3. Heb je zonnepanelen op het dak? Laat de vaatwasser draaien voordat het donker wordt. Lekker gratis stroom.

4. Meer groen in je tuin scheelt zomaar een paar graden op een snikhete dag. Dus wip een stel tegels eruit en vervang ze door een paar mooie struiken.
5. Gebruik als de temperatuur in de slaapkamer oploopt een ventilator in plaats van de airco. En sluit ramen en gordijnen om de warme lucht buiten te houden.
6. En natuurlijk: droog je was gewoon buiten.

16 juli

donderdag

GLOEILAMP EN HALOGEEN: WEG ERMEE

Een gemakkelijke manier om te besparen op je electriciteitsrekening is overstappen naar ledlampen. Een ledlamp is maar liefst 90% zuiniger dan een gloeilamp, en ook nog eens 85% dan een halogeenlampje.

Gemiddeld telt een woning nog wel 10 lampen die door ledverlichting vervangen kunnen worden. Dat kan per jaar zomaar 100 euro op je energierekening schelen.



Alle reden dus om de lampen in je huis eens kritisch tegen het licht te houden. Natuurlijk is de *aanschaf* van een ledlamp wat duurder, maar dat heb je binnen een jaar al makkelijk terugverdiend.

Tenslotte gaat een ledlamp ook nog eens veel langer mee: houdt een gloeilamp er gemiddeld na 1.000 uur mee op, een ledlamp haalt met gemak de 30.000 uur!

Een paar dingen om op te letten:

- Een Ledlamp heeft voor dezelfde lichtopbrengst een veel lager wattage nodig dan een gloeilamp. Als vuistregel kun je de hoeveelheid watt van de oude lamp delen door tien: een gloeilamp van 40 watt kun je dus vervuilen voor een ledlamp van 4 watt.
- Ook ledlampen kun je zowel met grote (E27) als met kleine fitting (E14) kopen, voor (inbouw)spots koop je het type GU10 of de GU 5.3 (zie de illustratie op de voorkant van dit blaadje).
- Gebruik je dimlicht? Let dan op dat je een ledlamp koopt die daarvoor geschikt is.

19 augustus

woensdag

DE STRAATBIEB

Het principe is even simpel als doeltreffend: zet op een openbare plek een boekenkast neer om met uw eigen buurt of wijk boeken uit te wisselen.

U ziet ze regelmatig op campings, in cafés, in oude telefooncellen, bij iemand voor de deur of op andere onverwachte plekken.

De opkomst van de straatbieb is het gevolg van twee ontwikkelingen die samenkomen:



- Als gevolg van bezuinigingen is het aantal bibliotheken in het land aardig teruggelopen. En soms hebben mensen geen budget meer voor een abonnement.
- Tegelijkertijd bedachten veel mensen hoe jammer het eigenlijk is een kast vol boeken te hebben die nooit meer worden gelezen. Die gunnen ze misschien een tweede leven. En dan is de straatbieb snel verzonnen.

En natuurlijk besparen al die boeken die vaker gelezen worden weer een heleboel papier, transportkosten en drukkosten!

1

september

dinsdag

DUURZAME DINSDAG

Al meer dan 25 jaar is het op de eerste dinsdag van september Duurzame Dinsdag.

Net als Prinsjesdag over twee weken wordt ook vandaag een (duurzame) troonrede uitgesproken en een koffertje met honderden duurzame initiatieven overhandigd aan de minister.

**duurzame
dinsdag**



Ook zijn er lintjes voor klimaathelden en prijzen voor duurzame doeners.

Duurzame Dinsdag vindt al een aantal jaren plaats in het gebouw van de Tweede Kamer.

Voor dit jaar ben je te laat, maar volgend jaar kun je meedoen: als duurzame onderneming met een briljant plan, als vooruitstrevende beleidsmedewerker in de energietransitie, of als lokaal burgerinitiatief.

26/27 sept.

zaterdag/zondag

TEVREDEN

*Op het moment dat we tevreden zijn
hebben we genoeg.*

*Het probleem is dat we andersom denken:
dat we pas tevreden zullen zijn
als we genoeg hebben.*

Tibetaans gezegde