



# QUANTA COSTA ? SAMEN ENERGIE BESPAREN

Samen op zoek zijn naar een slimme manier om minder energie te gebruiken. Goed voor je portemonnee en voor het milieu!

# EVEN VOORSTELLEN

- Mijn naam is Mart Boden, sinds zo'n 2 jaar met pensioen, hiervoor 42 jaar bezig met data.
- Ik ben begonnen met "datageletterdheid voor thuis", omdat ik belangrijk vind dat mensen grip op hun leefsituatie hebben. Daarbij spelen cijfers en data een cruciale rol.
- Datageletterdheid heb ik toegespitst op waar de nood op dat moment het hoogst was: "energiegebruik".
- Via Energiecoaching ontdekte ik dat er behoefte is aan:
  - inzicht in je gebruiksniveau en de mogelijke keuzes,
  - antwoorden op hoe je de opties afweegt en resultaten meet en
  - een methode om je doelen in de gaten te houden.
- Vroeg een bijdrage aan voor een project om dit concept aan de man te brengen. De kosten zitten vooral in meetapparatuur en aan materiaal.

# DE VRAGEN

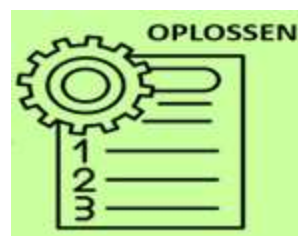
## Quanta Costa?

### Energiebesparians voor slimme aanpakkers

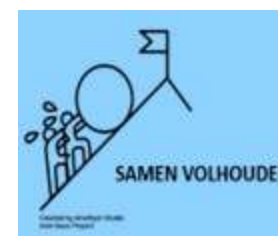
### Start je eigen Energiebespaarinitiatief



- Geen idee wat ik verbruik?
- Ik zit in de kou en nog betaal ik de hoofdprijs?
- Geen gas meer, Ik doe nu alles met stroom, maar mijn rekening stijgt alleen maar?
- Wat is normaal voor een tweepersoons huishouden?
- Ik heb een vast contract en toch verandert mijn voorschot steeds?



- Energie-besparen, waar moet ik beginnen?
- Sluipverbruik tegengaan, maakt dat echt wat uit?
- Hoe maak ik het verschil?
- Wat kan ik eraan doen, dit huis tocht als de ziekte!
- Van die thermostaat begrijp ik niks, werkt hij wel goed?
- Ik laad mijn e-bike niet meer op, dat kost te veel stroom!



- Van wat ik lees raak ik alleen maar in de war.
- Het werkt toch niet zoals ik dacht.
- Ik heb iemand nodig die me af en toe bij de les houdt.
- Ik zie snel wat iemand anders beter kan doen,
- Ikzelf doe het prima, maar mijn gezin krijg ik niet zover.

# WAT LIGT ER NU?

1. Ten behoeve van mijn talrijke bezoeken aan arm en rijk zocht ik naar antwoorden, en die heb ik nu verzameld in Quodari Collectie: [Energie Coach Vraagbaak](#)
2. De belangrijkste ideeën staan verzameld in een klein boekje. Te vinden met deze link: [Quanta Costa](#)
3. Er is een rekentool voor handen waar de belangrijkste cijfers in jouw situatie kunnen worden berekend: [Energie Kassa Bon - Gemiddeld gebruik \(spreadsheetweb.com\)](#)
4. Vanaf nu kan ieder groepje van minimaal 5 personen in Amsterdam mij vragen de kennis toe te lichten en samen een start te maken met huis-tuin- en-keuken besparingen van energie.
5. Tijdens een sessie leen ik energiedisplays en meetapparatuur uit waarmee de deelnemers hun verbruik, experimenten en vorderingen in kaart kunnen brengen.



# DE VRAAGBAAK

Vrij toegankelijk, met Quodari account kun je ook reageren en een bericht krijgen bij een nieuw artikel (gratis)

- [De energiecoach vraagbaak](#)

Q **stroom**

Donderdag - 28 december 2023

## Elektrische deken, een zuinige heerlijkheid

In een warm bed stappen is een zaligheid. En verder in een frisse kamer, met goede ventilatie is ook een aanrader. Ik hoor het van

Alle Zoektermen en Startpagina's  
Klik op een #tag om te selecteren op onderwerp: #start, #iniciële, #aansprek, #vakkent, #energiecoachinfo, #gasrekenbaak, #vragen

#aardgasvri, #accu, #Achtentwalf, #ADRESSEN, #afrekening, #afvoeren, #afwasmachine, #afwasmachines, #afwasser, #afwasig, #Afzuigkap, #accu, #Airconditioning, #Aldi, #acc, #poorten, #Aanruim, #bed, #batterij, #Belastingen, #BestemdStadsgericht, #bescherming, #Bertac, #binnenwarme, #bijklekticiteit, #bijkverwarming, #bijkverwarming, #bodemisolatie, #boiler, #boilerfunctie, #brievenbus, #buisisolatie, #buitenmuur, #buitentemperatuur, #buurteam, #compartimenten, #Conventie, #correctoren, #correctorwiter, #Code, #CORRECTIES, etc.

Vrijdag - 10 januari 2024

## De ideale nachttemperatuur voor je verwarming, nog voor veel mensen onduidelijk.

Vattenfall geeft allemaal tips die wij ook geven. Je hoort nog steeds mensen beweren dat ze hebben gelezen of gehoord dat je de [Lees meer](#)

email.vattenfall.nl

### Poll uitslag


Ik stel 's nachts bewust mijn verwarming op een bepaalde temperatuur in

Nee, ik doe niks, want ik heb geen idee wat het beste is

2%

Ja, wat omlaag, maar ik heb geen idee wat

Vrijdag - 10 januari 2024



Waardevol | Eenspreking | [Georgie C. C. 10](#)

Dinsdag - 9 januari 2024

## Het hoe en waarom van het ontthooien van de vriezer (tot wel 10% minder energie)

Het ontthooien van de vriezer is waarschijnlijk niemands lievelingsklusje. Dankzij low-frost en no-frost technologie in de hedendaagse vriezers is het gelukkig steeds minder vaak [Lees meer](#)


Vrijdag - 10 januari 2024

## Koude dagen achter de rug, wordt mijn rekening hoger?

[Mindergas.nl](#) is een fijne site om te kijken hoe je het doet met je gasverbruik. Door dat verbruik te relateren aan de gemiddelde buitentemperatuur kun je heel snel een goed beeld krijgen van je gebruik, de prognose voor het hele jaar en de doelen per maand. In deze video leg ik dat allemaal uit. Ik begon dit jaar met 0,288 m<sup>3</sup>/graaddag, met een prognose van 757 m<sup>3</sup> gas voor het hele jaar en als u de video bekijkt kom je erachter of ik mijn doel van 900 m<sup>3</sup>, ga halen en hoeveel u waarschijnlijk dit jaar, als er niks verandert meer kwijt bent aan gas, vanwege de koude start van het jaar. Kortom een aanmoediging om [mindergas.nl](#) te gaan gebruiken.

Ps: het verschil tussen de gemiddelde binnen en de gemiddelde buitentemperatuur noemt men graaddagen. Binnen gemiddeld 17, buiten 7: levert dus 10 graaddagen.

Het aantal graaddagen in de eerste 17 dagen van 2024 waren bijna eentiende van het aantal graaddagen van het hele vorige jaar.



# HET BOEKJE

## Boekje het Hoe en Wat van slim energieverbruik

Met:

- Inzichten
- Principles
- Overzichten
- Schema's
- Tips
- Prijsindicaties



# HET REKENTOOL

## Rekentool voor energieberekeningen en reparaties in huis

- Gemiddeld gebruik: tabellen met cijfers over verbruik, gemiddelden, kosten, etc om je mee te vergelijken.
- Inventarisatie van de energiekassabon. Wat verbruik je en wat kost dat. En tips.
- Inventarisatie veranderingen: waar ga je mee stoppen en waar ga je mee beginnen
- Actiepuntenlijst en wat het mogelijk oplevert

Energie Kassa Bon Gemiddeld gebruik Energie Totalen Kassabon

### Energie Kassabon Rekentool versie 1

**Meer uitleg**

nee niet

Voor meer informatie zie: <https://app.quodari.com/p/collections/xkPW7>

Parameters die gebruikt worden in dit tool.

**Wat is de oppervlakte van woning**

vul in

**Weet u deze ook meer precies in vierkante meters?**

ja of nee

ja wel  
nee niet  
**ja of nee**  
nog niet  
nog wel

ga ik doen

ga ik mee stoppen

ja of nee 1 0 m3



# DE KICK-OFF WORKSHOP

1. Introductie van de bijeenkomst, doelstellingen en aanpak, uitdelen boekje
2. Introductie van de deelnemers, Invullen rekentool parameters bij gemiddeld gebruik (woonsituatie)
3. Inventarisatie en invullen Energieverbruik en Kosten (energieapp, nota, contract), uitleggen tabellen.
4. Invullen Mindergas.nl, uitleggen graaddagen
5. Invullen Rekentool Verwarmen en uitleg verwarmingsprincipes
6. Invullen Rekentool Douchen en uitleg wat douchen kost
7. Badkamer Keuken uitleg over o.a. ventileren
8. Wassen Drogen uitleg over eco
9. Continu verbruik, uitleg over sluipverbruik
10. Slurpers, bewustwording
11. Rest Elektra (waaronder verlichting, o.a. uitleg led)
12. Uitleg meetinstrumenten, uitlenen of aanschaffen van een display of homewizard
13. Actieplan en doelen vaststellen, helpen met methodes om zaken uit te proberen.
14. Evt. Afspraak inplannen met de !woon energiecoach

Gemiddeld gebruik
Energie Totalen Kassabon
Verwarmen
Douchen
Badkamer Keuken
Wassen Drogen
Continu verbruik
Slurpers
Rest Elektra



# DE UITLEEN SERVICE\*)

Stroommeter



Temperatuur-  
en vochtmeter  
met historie



Precisie Temperatuurmeter\*\*)



\*\*)max 1 week

Energie Display



Energie Display Wifi

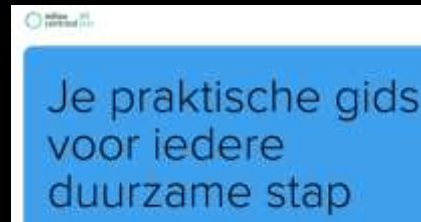


\*)zover de  
voorraad strekt,  
1 a 2 maanden

# VOOR MEER INFO

Dit initiatief is mede mogelijk gemaakt door

Aanvragen Kickoff workshop:  
Ga naar [02025.nl](https://02025.nl) of mail  
Boekjes bestellen a 3 euro of  
Even overleggen mail



Mailadres:  
[mart.boden@gmail.com](mailto:mart.boden@gmail.com)

