



20 tips

på hur du kan
spara el i vardagen

HÅLLBARA & INSPIRERANDE
NYHETER / #4 2024

Tänk elsmart

*Hållbara hushållet
inspirerar*

Bli din egen energichef

MED ETT HEMBATTERI



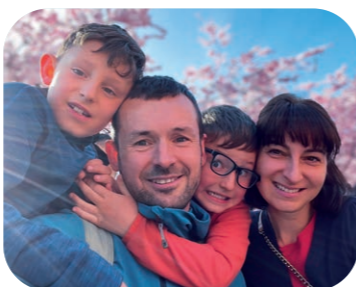
4

HEMBATTERI
Bli din egen energichef.



8

**HÅLLBARA HUSHÅLLET
ANTAR ELUTMANINGEN**
Familjen Tocaciu inspirerar och jagar rätt på hemmets alla eltjuvar.



6

VARDAGLIGA TIPS
Vi hjälper dig bli elsmart i vardagen.



13

LÅT ELEN GÖRA JOBBET
Välj ett elavtal som passar dig, vilken typ är du?



14

SORTERA UT JULEN
Var med och tävla om sorteringspåsar.



15

SMÅTT OCH GOTT
Hållbara tips för julens firande.



10

ENERGIOPTIMERA
Få en varmare vinter utan höga elkostnader.



seom SOLLENTUNA
ENERGI & MILJÖ

OM ges ut av Sollentuna Energi & Miljö, ett bolag ägt av Sollentuna kommun

ADRESS: Sollentuna Energi & Miljö AB, Box 972, 191 29 Sollentuna

TELEFON VÄXEL: 08-623 88 00

E-POST: kundtjanst@seom.se

ANSVARIG UTGIVARE:
Carolin Iggström

REDAKTÖR: Pauline Cederblad

UPPLAGA: 30 000 ex

FORM OCH PRODUKTION:
Bon Relations,
www.bonrelations.se

TRYCK: Ruter AB

FOTOGRAF: Anton Enerlöv

ILLUSTRATIONER:
Bon Relations



Trycksak
3041 0162



Ladda batterierna i jul

Det är något visst med julen. När vi tänder ljus, hänger upp adventsstjärnor i fönstren och hela hemmet doftar nykockt knäck. Men det är också en tid då elförbrukningen är hög.

Nya numret av OM, är fulladdat med spännande artiklar och smarta tips på hur du kan spara kilowattimmar i vinter. Möt familjen Tocaciu som antagit SEOMs elutmaning – och upptäck hur enkelt det kan vara att själv energioptimera hemma.

Ett reportage som du inte får missa handlar om smarta batterilösningar. Genom att koppla ett hembatteri till din solcellsanläggning kan du lagra el och använda när du behöver den som bäst. Jag och min familj har investerat i en sådan lösning. Ju fler vi blir desto mer kan vi minska på vårt gemensamma klimatavtryck och spara på samhällets resurser. Det vinner alla på – du som kund, vi som energibolag och så miljön förstås.

Samhället tar sällan jullov. Medan du ägnar dig åt pepparkaksbak och julgransbestyr pågår samtidigt en spännande utveckling av Sollentunas elnät. Bland annat bygger vi ut vår mottagningsstation i Tureberg. Den mottagningsstationen fungerar som ett slags "mellanstopp", där el från stamnätet omvandlas till rätt spänning, så att den kan skickas vidare till våra hem och företag. Investeringen bidrar till att säkra en trygg och säker elförsörjning för alla Sollentunabor – idag och i framtiden.

Jag hoppas att vår tidning ger dig massa julenergi och trevlig läsning.

Varma hälsningar,
Jörgen Austler, VD / Sollentuna Energi & Miljö

Att lagra energi är framtidens melodi

Hur fungerar egentligen hembatterier? Varför har de blivit så populära, och hur skiljer sig marknaden i Sverige från andra länder? Vi tar en närmare titt på den tekniska innovationen som ger dig kontroll över dina energikostnader och gör din bostad redo för en grönare morgondag.

Hembatteriet – din energi-hjälte

Allt fler hushåll har börjat intressera sig för lösningar som inte bara sparar pengar på elräkningen, utan också hjälper miljön. En av de hetaste trenderna på energimarknaden just nu är hembatterier – smarta lagringssystem som ger dig möjlighet att samla energi för att använda när den behövs som mest.

Ett hembatteri är i grund och botten ett stort, högkapabelt batteri som kan lagra elektricitet. Vanligtvis kopplas det ihop med solceller som monterats på husets tak, men du kan även använda det utan solceller.

På dagen, när solen skiner och producerar mer energi än hushållet använder, kan överskottsenergin lagras i batteriet. Denna energi kan sedan nyttjas under kvällen eller natten när solen inte lyser och elbehovet fortfarande är stort. Det är ett enkelt, men effektivt, sätt att optimera nyttan av sin solcellsanläggning.

– Fördelen är att man kan köpa el när elpriset är billigt och använda el från batteri när det är dyrt. Att sälja ger inte så mycket men att slippa köpa ger betydligt mer, säger Sollenunabon Mats Sundgren som precis investerat i både solceller och ett hembatteri via SEOM.

Energi för ditt hem

En normalstor villa förbrukar runt 20–25 kWh el per dag. Med ett bra batteri kan du täcka en stor del av det och få bättre kontroll över din elförbrukning.

– Hembatterier finns generellt i olika storlekar, förklarar Johan Fält, affärsområdeschef för Elnät på SEOM. En bra start för ett normalstort hem är 10 kWh, det kommer man ganska långt på. Se bara till att batteriet du installerade från början är kompletterbart. Det ger flexibilitet för hushåll som kanske vill börja i mindre skala och sedan utöka kapaciteten när behoven förändras eller om man vill bli ännu mer självförsörjande.

50%

För installation av hembatteri ges en skatte-reduktion med 50 procent

(upp till 50 000 kronor av kostnaden för arbete och material)

Framtiden är här

Vår vattenkraft fungerar som en naturlig stabilisator i det svenska elsystemet, vilket hittills har minskat behovet av storskalig batterilagring i Sverige. Länder som Australien, Tyskland och Storbritannien som har haft större incitament för lagring, på grund av mindre stabila energikällor än den svenska vattenkraften, har därför kommit längre i utvecklingen och integrationen av hembatterier.

Trots detta är tillväxten inom hembatterier och energilagring på stark uppgång även i Sverige. Enligt branschprognoser förväntas batterimarknaden fyrdubblas under de kommande åren. Denna tillväxt drivs av stigande elpriser och en ökad efterfrågan på stabila energikällor, vilket gör energilagring mer attraktivt för hushåll som vill ha kontroll över sina energikostnader och bidra till ett mer hållbart elsystem.

– Den kanske största och mest aktuella fördelen idag är att du får större kontroll över dina elpriser, säger Johan Fält. För när tillgången blir lägre, blir efterfrågan högre – och då höjs även priset. Då är det bra att kunna ta energi från sitt hembatteri.

Hållbar energi

Energilagring är inte bara bra för plånboken, utan också en viktig del av en hållbar framtid. Genom att jämna ut elförbrukningen minskar vi behovet av att aktivera fossila energikällor under perioder med hög efterfrågan. När du använder energi från ditt hembatteri istället för att belasta elnätet, bidrar du till en stabilare och mer miljövänlig energiförsörjning.

– Det är kul att se effekten och känna att man klarar sig själv. Efter att jag investerat och installerat ett batteri hemma, dröjde det inte länge innan jag beslutade mig för att köpa ett till, avslutar Johan med ett leende.

Hembatterier kanske fortfarande är nya för många, men de håller på att bli en självklar del av det moderna, hållbara hemmet.

Att sälja ger inte så mycket, men att slippa köpa ger betydligt mer.

Mats Sundgren, Sollenunabon

JOHAN TIPSAR

ATT TÄNKA PÅ INNAN DU TAR STEGET

STORLEKEN GÖR SKILLNAD

Hembatterier finns generellt i storlekarna 5, 10 och 15 kWh. En bra start för ett normalstort hem är 10 kWh. Märker du att du behöver ett större batteri är det bara att installera en extra modul. Se bara till att batteriet du installerade från början går att utöka.

PLACERING – FÖR BÄSTA EFFEKT

Hembatteriet gör sig bäst inomhus, men för den sakens skull behöver det inte stå i vardagsrummet. Garaget fungerar alldeles utmärkt, så länge det är lagom uppvärmt. I regel bör hembatteriet inte utsättas för kalla temperaturer. Då kan både prestanda och livslängd påverkas.

VÄLJ VÄXELRIKTARE MED OMSORG

Du behöver en växelriktare till ditt hembatteri. Det är den som antingen omdirigerar din genererade ström till där den behövs eller i agrar den i hembatteriet. Välj en hybridväxelriktare som kombinerar funktionerna hos en vanlig växelriktare med batterilagring.

Med rätt växelriktare kan du sedan försörja ditt hem via Ö-drift, vilket innebär att ditt hus drivs som en ö med egen elproduktion, utan koppling till det övriga elnätet.



Johan Fält
Affärsområdeschef
för Elnät

Lär dig spara på elkostnaderna

Med några enkla tips kan du både få ner elräkningen och göra en insats för miljön. Här bjuder vi på handfasta råd som hjälper dig spara el i vardagen – utan att tumma på bekvämligheten.



Tips!
Använd våra tips som en checklista och bocka av när du utfört det.

KÖK

Diskmaskin

- Ladda diskmaskinen helt innan du trycker på start. Använd gärna ECO-programmet.

Spis

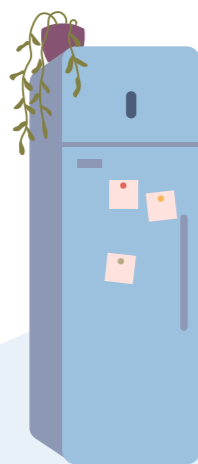
- Använd lock när du kokar mat för att snabba på tillagningen och minska energiförbrukningen.
- Gör storkok och frys in portioner. Du sparar energi genom att bara använda spisen eller ugnen en gång, och du får snabbt mat till hands.

Kyl och frys

- Planera måltider i förväg och låt fryst mat tina i kylskåpet istället för mikrovågsugnen. Detta hjälper även till att kyla ner kylan, vilket minskar energianvändningen.
- Dammsug bakom kyl och frys cirka en gång per år, det kan ge en stor energibesparing då kompressorn inte behöver jobba lika mycket när dammet är borta.
- Sätt kylan på +4 grader och frysen på -18 grader. Det ger både bra matförvaring och låg energianvändning.

Vattenkokare

- Koka vatten i vattenkokare istället för på spisen – det går både snabbare och drar mindre energi.



BADRUM

Dusch

- Duscha på 5 minuter. Halvera din dusch så halverar du både vatten- och elförbrukningen.
- Låt håret lufttorka istället för att föna det. Lufttorkning istället för föning kan spara upp till 70 kilowattimmar per år, vilket är cirka 4 procent av hushållets elförbrukning.

Tvättmaskin

- Fyll tvättmaskinen helt innan du sätter igång den. Använd gärna ECO-programmet om du har ett sådant.
- Vädra kläder som inte är smutsiga.



VARDAGSRUM

Apparater

- Stäng av TV och andra enheter när de inte används, istället för att låta dem stå i standby-läge.

Möbler & gardiner

- Se till att möbler och gardiner inte täcker elementen.
- Håll kvar värmen genom att dra för gardiner eller persienner på natten, särskilt om du har äldre fönster.



SOVRUM

Apparater

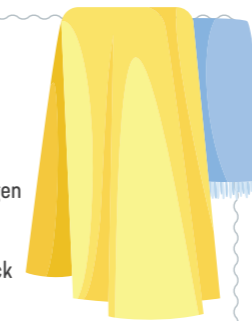
- Koppla ur eller stäng av laddare och apparater när de inte används för att undvika standby-förbrukning.

Belysning

- Släck alla lamporna när du inte vistas i sovrummet.

ÖVRIGT

- Sänk inomhustemperaturen med en grad. Genom att sänka uppvärmningen med en grad minskar du energianvändningen med cirka 5 procent. Enligt rekommendation ska man dock inte gå under 18 grader.
- Använd filter eller plädar för extra värme när du sänkt temperaturen.
- Gör ditt hem lite mysigare, använd dimmers och sänk belysningen.



HÅLL KOLL NÄR ELEN ÄR SOM BILLIGAST

Du som har timprisavtal på din el kan i SEOM-appen hålla koll på när priserna är som lägst och styra elförbrukningen utifrån det.

Läs mer på sidan 12.



Hurra för Sol, Vind och Vatten

- VÅRA VINDKRAFTVERK Fyller 10 ÅR!

I år firar våra tre vindkraftverk, Sol, Vind och Vatten, sitt tioårsjubileum! De ägs gemensamt av SEOM, Sollentuna kommun och Sollentunahem. På ett decennium har de producerat hela 212 022 megawattimmar el – ungefär lika mycket el som 10 601 villor använder under ett år.

Vindkraftverken, döpta av Sollentunaborna själva efter Ted Gärdestads klassiska låt, står stadigt i Bösjövärdens vindpark i Mora kommun.

Vi på SEOM är både stolta och glada över att våra vindkraftverk hjälper oss att få ännu mer hållbar energi till vår kommun. Tack för de första tio åren, Sol, Vind och Vatten – och här är till många fler!

SEOM TIPSAR!

I SEOM-appen kan du få en uppskattning på vad det är som brukar dra mest el* i ditt hushåll. Det hjälper dig att se var du kan spara mest och på så sätt göra mer medvetna val i vardagen.

I appen hittar du också fler vardagliga tips på hur du kan spara el!

*Baserat på schabloner och data från Energimyndigheten.



ELUTMANINGEN

På jakt efter hemmets eltjuvar



Sorin håller koll på dagens elpriser direkt i SEOM-appen.

Få familjer är lika medvetna om sin elförbrukning som familjen Tocaciu. De har bytt elpannan mot en miljövänlig luftvärmepump, kör elbil, producerar egen solet och duschar med timern inställd på max fem minuter. Ändå ville de anta SEOMs elutmaning för att se om de kunde hitta nya sätt att spara kilowattimmar.

Vad drar mest?

För Sorin och hans familj är hållbarhet knappast något nytt koncept. Kort efter att familjen flyttat in i villan i Häggvik såg de över sin elförbrukning för att spåra vad som drar mest energi.

– Vi upptäckte att husets elpanna stod för 45 procent av elanvändningen. Det var en riktig ögonöppnare. Lösningen blev att installera en miljövänlig luft-vatten värmepump som använder naturens förnybara energi i kombination med smart teknik. På så sätt lyckades vi minska vår förbrukning med cirka 25 procent, berättar Sorin.

Utmaning gav nya insikter

Det är inte bara de stora elslukarna i hushållet som spelar roll. Med små förändringar i vardagen kan man göra stor skillnad. Elutmaningen från SEOM var en enkel match för Sorin och hans familj. Men det fanns ändå nya saker att lära.

– Vi visste inte innan exakt hur mycket apparater i standbyläge kunde dra. Nu har vi lärt oss att standby-apparater i ett genomsnittligt hem utgör ungefär 5 procent av den totala elförbrukningen. Så nu planerar vi att skaffa en timer som hjälper oss att stänga av allt.

Ett annat exempel är den miljösparande knappen på tvättmaskinen och diskmaskinen.

– I och med utmaningen hittade vi ECO-programmet. Det tar lite längre tid men det spelar ju knappast någon roll om vi tvättar och diskar på natten, tillägger Sorin.



HÅLLBARA FAMILJEN

Familj: Sorin och Daiana Tocaciu med två barn (6 och 9 år)

Bor: Villa i Häggvik, Sollentuna

Sparar el: Med solceller, luftvärmepump, hembatteri, smart-styrning och LED-lampor.

Motto: Slöseri är onödigt.



Engagera nästa generation

Även barnen har blivit engagerade i familjens hållbara projekt. Men inte helt utan tjat. Sorin och Daiana påminner dem ofta om att släcka lamporna, duscha snabbt och inte ha TV:n på i onödan.

– Det är viktigt för framtiden att lära barnen om hållbarhet. Nästan allt man gör i vardagen drar el. Och även om det finns gott om el i Sverige så bör vi alla hjälpas åt för att inte slösa på naturens och samhällets resurser.

En solskenshistoria om hållbarhet

Höstsolens ljus lyser över villans tak där solcellsanläggningen arbetar för fullt med att producera solenergi. De dagar som anläggningen producerar mer el än familjen förbrukar säljer de tillbaka överskottet till nätet. För att kunna lagra sin överskottsel har Sorin även investerat i ett hembatteri.

– Med batterilagring kan vi spara elen som produceras av solcellsanläggningen under dagen och använda den på kvällen och natten eller när elpriset är högre. Målet är att bli självförsörjande på el när tekniken har gjort det möjligt. Jag följer utvecklingen med stort intresse, till exempel den senaste forskningen om hur man kan lagra överskottsel som värme i torkat salt. Det känns spännande!

Det handlar inte bara om att spara pengar. Det är ett sätt att leva som är bättre för både oss och planeten.

Sorin Tocaciu

HÅLL FOSSINGARNA VARMA

Genom att sänka uppvärmningen med en grad minskar du energianvändningen med cirka 5 procent. Införskaffa ett par sköna ullstrumpor om du tycker att det blir lite kyligt om fötterna.



Effektivisera för framtiden

Det är tydligt att familjen Tocaciu ser hållbarhet som en livsstil och inte bara som en tillfällig utmaning. Med effektivisering samt smart styrning har de gått från att förbruka 20 000 kWh per år till ungefär 13 000 kWh – en minskning på nästan 40 procent.

– Hoppas att några blir inspirerade och vill testa SEOMs elutmaning under en vecka. Det går att spara el om man är intresserad, avslutar Sorin.



Rullgardiner fungerar som en extra isolering för att behålla värmen inomhus.

Sorin tipsar

1. HITTA ELTJUVARNA

Hitta eltjuvarna i ditt hushåll och se vad du kan förändra.

2. INVOLVERA ALLA I FAMILJEN

Prata med barnen om vikten av att inte slösa på naturen och samhällets resurser.

3. ANVÄND CHECKLISTA

Gör det till en vardagsrutin att tänka på er elförbrukning – använd SEOMs checklista.

4. UNDVIK EFFEKTAVGIFTEN

På helgfria vardagar mellan klockan 07-19 tas en effektavgift ut. Genom att ladda bilen, köra diskmaskinen och tvätta under natten får du både ett lägre timpris och det påverkar inte effektavgiften.



BLI ELSMART!

Vill du också testa elutmaningen?

Det finns mycket pengar att spara genom att leta efter eltjuvarna i ditt hem.

Skanna QR-koden för en utskriftsvänlig version.



På sida 6 finns fler smarta tips.

ENERGIOPTIMERA

Håll hemmet varmt och kostnaderna nere

När vintern står för dörren och temperaturen börjar sjunka är det lätt att bli orolig för vad uppvärmningen kommer att kosta. Men, det finns sätt att hålla både värmen och kostnaderna under kontroll utan att behöva frysa eller spräcka budgeten. Med några smarta justeringar och enkla insatser kan du göra stor skillnad.

Ett varmt hem börjar med bra isolering

Tänk på värmen i ditt hus som en varm filt – ju tätare och tjockare filten är, desto längre håller den dig varm. Ett bra isolerat hus fungerar på samma sätt: det behåller mer värme, vilket gör att inte lika mycket energi behövs för att hålla en jämn och behaglig temperatur. Det gör att du kan elda mindre, spara på elräkningen och samtidigt njuta av ett varmt och energieffektivt hem.

Låt taket hålla värmen

En stor bov i värmeläckaget är taket. Varm luft stiger, vilket innebär att dåligt isolerade vindar och tak orsakar betydande värmeförluster. Att se över takisoleringen kan göra stor skillnad – både för vintervärmen och för energikostnaderna framöver.

Minska drag vid fönster och dörrar

Fönster är också en klassisk värmeljuga. Om du känner kall luft sippra in när du står vid fönstret är det ett tydligt tecken på att du kan behöva täta med lister eller, om fönstren är gamla, överväga att byta till energisnåla varianter. Dörrar kan också dra, och en enkel dragstoppare kan hålla kyla ute och värmen inne.

10%

kan besparingen bli av husets energibehov när du tilläggsisolerar vinden.

Värmesystemet – ditt hjärta i vinter

När vinterkylan slår till är värmesystemet avgörande. Genom att justera och optimera systemet kan du få mer effektiv uppvärmning och sänka kostnaderna. Fundera på att sänka temperaturen i rum som sällan används och fokusera på värme där det behövs. Till exempel, varför hålla 22 grader i sovrummet hela dagen när det bara används på kvällen?

Lika enkelt som smart

Om du har ett timprisavtal för el kan du lägga till vår tilläggstjänst Smart Värme Elprisstyrning. Den är kompatibel med de flesta vattenburna värmesystem, inklusive bergvärme- och frånluftspumpar, samt med många elpannor. Systemet är utformat för att reglera uppvärmningen av ditt hus så att det värms upp när elpriset är som lägst och minskar uppvärmningen när elpriset är högt.

Små förändringar

– gör också stor skillnad

Det är inte bara större investeringar som isolering, se över taket och byta fönster som gör skillnad. Även små förändringar i vardagen kan ha stor effekt. På sidan 6 hittar du inspiration och smarta tips på vad du enkelt kan göra.

En varmare vinter utan höga kostnader

Att värma sitt hem effektivt handlar om smarta och långsiktiga lösningar. Med bra isolering, ett optimerat värmesystem och några justeringar i uppvärmningen kan du hålla kostnaderna nere och komforten uppe. Vintern behöver inte innebära oro för elräkningen – med rätt insatser kan du både hålla hemmet varmt och plånboken nöjd.

Elsmarta tips

På sidan 6 hittar du fler enkla tips på hur du kan hålla elkostnaderna nere.

Enkla tips för alla

Lås in värmen med rullgardin

Gardiner gör att rummet känns mer ombonat, varmt och fungerar som extra skydd mot kylan. Om du har element under fönstret är det bra att inte stänga in värmen genom att dra för gardinerna. Använd istället en rullgardin som skyddar mot kyla utan att täcka för elementet.

Mys till det med mattor

Sänk temperaturen inne och investera i några mysiga och sköna mattor.

Täck inte över dina element

Ett element är sällan speciellt snyggt – men att dölja det med elementskydd, långa gardiner eller att ställa möbler framför är ingen bra idé.

– Elementen ska aldrig täckas för. Om du gör det minskas spridningen av värmen och energiförbrukningen drar iväg i onödan. Det blir helt enkelt kallare och dyrare

Sy en dragstoppare

Med lite tygrester och föråldrade gryn från skafferiet gör du snabbt och lätt en dragstoppare som första hjälp i vinterkylan. Tygkorven vid dörrspringan gör att det känns lite behagligare inomhus.



TIMAVTAL PÅ EL

Styr elen efter klockan

Tänk på alla gånger du startar kaffebryggaren, laddar mobilen eller kör tvättmaskinen. Små saker, som tillsammans gör stor skillnad på elräkningen. Med ett timprisavtal kan du bli mer medveten om din elförbrukning och planera den till tider när elen kostar mindre.

Det går upp och det går ner...

Elmarknaden kan ibland kännas som en riktig berg- och dalbana, där elpriset skjuter i höjden ena timmen och sjunker snabbt nästa. Med ett timprisavtal betalar du det pris som gäller exakt samma ögonblick som du använder elen. Det innebär att du kan anpassa din förbrukning och planera smart – så att du drar nytta av dalarna och undviker de högsta pristopparna.

Timmen gör skillnaden

Vanligtvis är elpriset lägst under natten och dyrast på morgonen och kvällen, när många använder elen samtidigt. Därför är det klokt att till exempel vänta med att sätta på diskmaskinen efter middagen och istället trycka på knappen innan du går och lägger dig. Med smart teknik kan du även schemalägga hemmets apparater till att dra igång under tider när priserna är låga.

Alla vinner när du sparar el

Med ett timprisavtal hjälper du till att jämna ut elkonsumtionen, vilket minskar de högsta förbrukningstopparna. Det leder till lägre elpriser och ett mer effektivt nyttjande av samhällets resurser över tid. Samtidigt gör du miljön en tjänst eftersom den mindre hållbara elen ofta används under just pristoppar. Win-win!



För vem passar timprisavtal?

Ett timprisavtal är en typ av rörligt avtal där du betalar det elpris som gäller exakt samma ögonblick som du använder elen. Om du kan styra din elförbrukning till tider på dygnet då elen kostar som minst finns det möjlighet att sänka din elkostnad.

De största besparingarna kan du som till exempel har en elbil som du laddar hemma eller du som har möjlighet att styra din uppvärmning göra.

Du kan alltid testa hur du tycker att ett timprisavtal passar dig. Vi har 14 dagars ångerrätt och det går enkelt att byta tillbaka om du vill det.

SEOM TIPSAR!

I SEOM-appen kan du enkelt se dagens och morgondagens elpriser per timme. Här kan du också få notiser när elpriset är extra lågt eller högt, så att du kan planera din användning.

Du kan även jämföra din el-förbrukning över tid och se hur mycket du sparar.



Låt elen jobba när alla sover

Allra billigast är elen på natten mellan klockan 02-04. Det innebär att du som har timprisavtal kan spara pengar om du till exempel tvättar när priset är som lägst.

Lågt elpris

Exemplet visar kostnaden för en maskintvätt 40°, när elpriset är lågt.

Elpris: 0,50 kr/kWh
Kostnad: 0,20-0,30 kr
Månadskostnad: 6-9 kr
(beräknat på en maskintvätt/dag)

Högt elpris

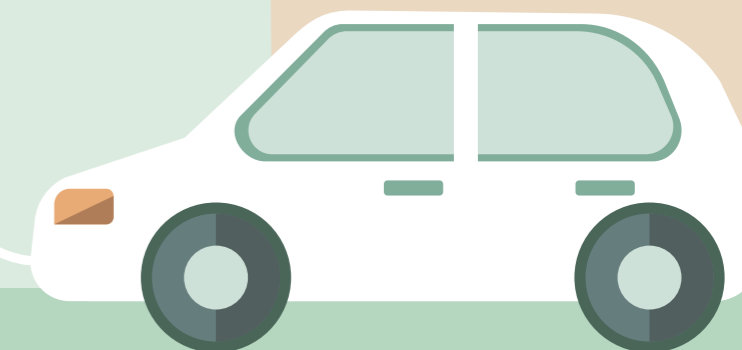
Exemplet visar kostnaden för en maskintvätt 40°, när elpriset är högt.

Elpris: 4 kr/kWh
Kostnad: 1,60-2,40 kr
Månadskostnad: 48-72 kr
(beräknat på en maskintvätt/dag)

Källa: Advisa

66 kr

kan du spara genom att tvätta när elpriset är lågt.



VILKEN ELTYP ÄR DU?

Välj ett avtal som passar dig.

TIMPRIS PÅ EL "EL-ENTUSIASTEN"

Egenskap: Tänker smart och gillar att ha koll på elpriset.
Behov: Vill styra sin elförbrukning till tider på dygnet då elpriserna är lägre.
Motto: "Varje kilowatt räknas!"



MIXPRIS "RISKBALANSERAREN"

Kan du inte välja mellan fast och rörligt elpris? Med mixpris får du en del till fast pris och resten rörligt, vilket sprider risken.



RÖRLIGT ELPRIS "ÄVENTYRAREN"

Vill du ha chans till lägre elpris men är beredd på att priset kan variera? Då kan ett rörligt avtal vara något för dig.



FAST ELPRIS "TRYGGHETSSÖKAREN"

Vill du ha kontroll och trygghet varje månad? Då är ett fast prisavtal, där du betalar samma pris oavsett marknadens svängningar, ett säkert val.



Läs mer om våra olika elavtal på seom.se/elhandel

Energismarta tips för en hållbar jul

Julen är en tid för gemenskap, omtanke och traditioner, men också en chans att göra små och genomtänkta val som sparar både energi och resurser. Med enkla knep kan du njuta av en lika stämningsfull, men mer energismart jul.

Lys upp med LED

Visst älskar vi alla de där mysiga ljusslingorna som lyser upp julmörkret? Men tänk på att välja LED-lampor. De drar upp till 80 procent mindre energi än vanliga glödlampor och kan hålla 25 gånger längre. Ett enkelt sätt att spara el under julen, utan att tumma på stämningen!

Återanvänd material för julkappsinslagning

Visste du att vi i Sverige förbrukar runt 3 000 ton julkappspapper varje år? Genom att slå in dina gåvor i återvunnet papper, tyg, kökshanddukar eller vaxdukar kan du bidra till att minska detta enorma avfall. Omslagningen blir dessutom en del av själva gåvan – både hållbart och personligt!



25%

av den mat som köps till julbordet slängs. Laga något av resterna så undviker du matsvinn och spara pengar.

Källa: Livsmedelsverket

Tips!

Apelsinskivor som torkas i ugnen sprider inte bara en härlig citrusdoft i hemmet, utan kan även användas år efter år som hållbara dekorationer.



ATT DEKORERA MED NATUREN ÄR GRATIS

Skapa en mysig julstämning med det du hittar utomhus – kottar, grenar, mossor och stenar kan bli vackra dekorationer.



Risgrynsplättar

Har det blivit mycket risgrynsgröt över under julen? Gör saftiga och goda, saffransdoftande plättar på resterna. Servera med blåbär eller björnbär och lönsirap eller flytande honung, enkelt och gott!

Ingredienser för 4 portioner:

- 5 deciliter kall risgrynsgröt
- 1 paket (0,5 gram) saffran
- 2 stycken ägg
- 1 tesked bakpulver
- 0,75 deciliter vetemjöl

Blanda alla ingredienser och låt stå i kylskåpet i 15 minuter. Stek sedan i smör i en stekpanna eller plättlagg tills de blir gyllenbruna. Smeten räcker till cirka 12-20 plättar beroende på önskad tjocklek.

Tävling! Sortera julens avfall.

Para ihop julens skräp med rätt sorteringskärl genom att dra ett streck till rätt kärl. Vinn smarta sorteringspåsar. Ta ett foto när du är klar och skicka till tavling@seom.se senast den 31 december 2024.



PETRINE SVARAR:

Behöver jag ha både ett elnätsavtal och ett elhandelsavtal?

Ja, för att elen ska fungera i ditt hem behöver du ha både ett elnätsavtal och ett elhandelsavtal.

Elnätsavtalet tecknar du med det elnätsföretag som äger elnätet där du bor. I Sollentuna är det SEOM. Som ägare av elnätet är det vi som ser till och ansvarar för att elen kommer fram till ditt hem.

Förutom elnätsavtalet, behöver du också ett elhandelsavtal. Det kan du teckna med valfri leverantör, ett så kallat elhandelsföretag. I elhandelsavtalet bestämmer du om du vill ha ett rörligt eller fast elpris.



Behåll SEOM när du flyttar

Ska du flytta från kommunen men är nöjd med ditt elavtal hos oss? Inga problem! Du kan enkelt flytta med ditt elavtal från SEOM även om du byter kommun. Dessutom kan du teckna ett avtal för ditt fritidshus utanför kommunen om du redan är kund hos oss. Smidigt och praktiskt – så har du allt samlat hos en och samma leverantör! Vill du veta mer? Hör av dig till oss så hjälper vi dig vidare!

Sortera rätt under julen

ÅTERVINN GRANEN
Skanna koden för
närmaste MÄVC.



PAPPERSFÖRPACKNINGAR



WELLPAPP



PLASTFÖRPACKNINGAR



GODSPAPPER I PLAST



PRESENTSNÖRE



STEARIN



KARTONGER



ADVENTSKALENDER I PAPPER



BUBBELPLAST



FRUKTNÄT



JULBLOMMOR



JULKULOR



PRESENTPAPPER



CHOKLADKARTONG



FRIGOLIT



KUVERT



Läs mer om sortering på seom.se/avfall

