



Risparmiare energia in casa

Una guida essenziale per orientarsi
tra comportamenti quotidiani, piccoli
investimenti e strumenti di sostegno



energy
poverty 0
by energie
sprong



snam
fondazione

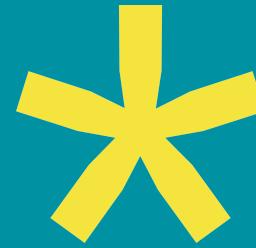
AGENZIA
MOBILITÀ
AMBIENTE
TERRITORIO

SPORTELLO
energia



cofinanziato
dall'Unione europea

Perché questo incontro



Negli ultimi anni, elettricità, acqua e riscaldamento sono diventati sempre più costosi.

Oggi, i costi per riscaldamento, acqua ed elettricità rappresentano una parte enorme del budget familiare, a volte diventando una vera e propria sfida per le famiglie nel coprire queste spese.

Nel 2022 quasi 8 famiglie su 100 (2 milioni di famiglie) hanno avuto difficoltà nel riscaldare la casa o hanno dovuto ridurre l'uso dell'elettricità per risparmiare. Una parte troppo alta del loro reddito è stata spesa per fare fronte alle bollette energetiche.

Chi sono le persone più vulnerabili?

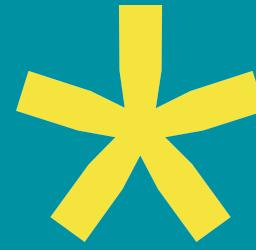
Il **18,1%** delle famiglie con persona di riferimento straniera

Il **10%** delle famiglie con minori

Le persone anziane

Le donne sole

Per risparmiare, molte famiglie rinunciano al comfort domestico

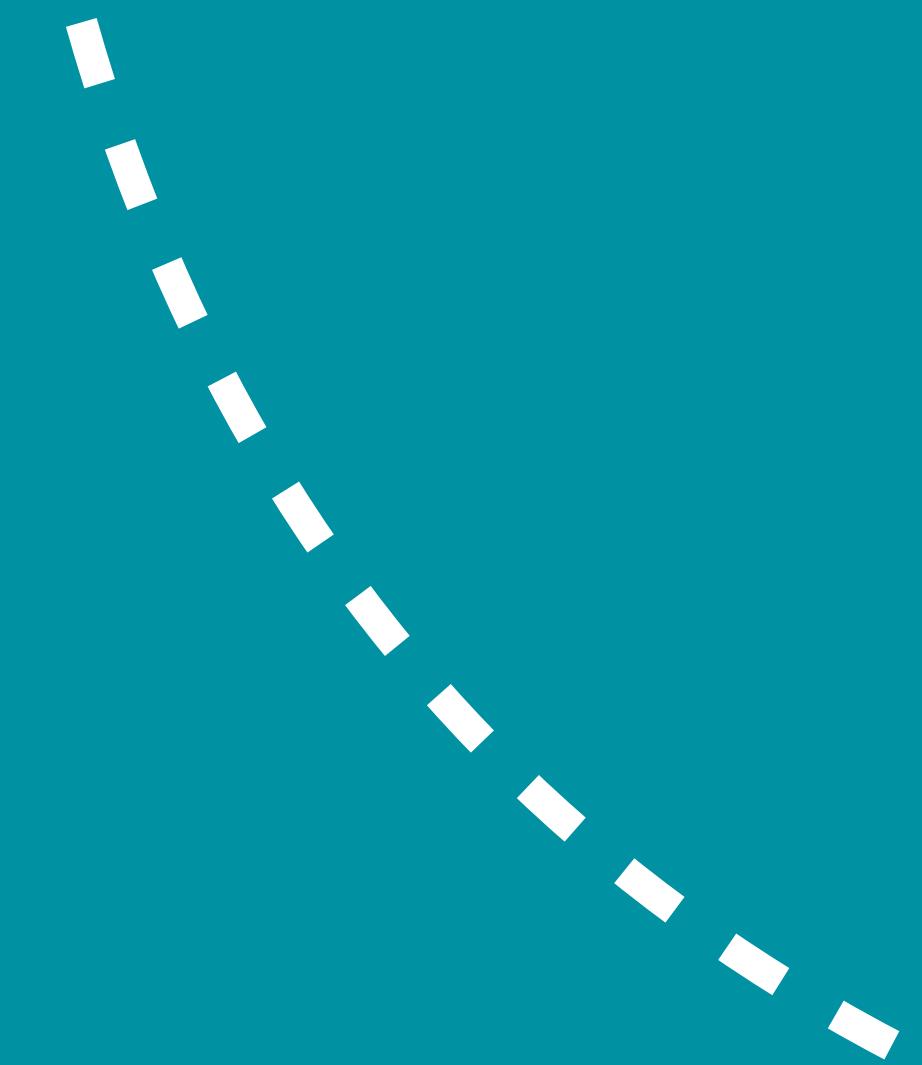


Tuttavia, è possibile adottare comportamenti corretti e mettere in pratica soluzioni semplici e a basso costo per ridurre il consumo energetico e così risparmiare sulle bollette.

Risparmiare energia vuol dire anche contribuire a ridurre le emissioni di anidride carbonica e l'utilizzo di fonti di energia non pulite.



Di cosa parliamo oggi

- 
1. Suggerimenti per un **Riscaldamento Efficiente**
 2. Gestione del **Consumo Elettrico**: Luce ed Elettrodomestici
 3. Gestione del **Consumo dell'Acqua**
 4. Piccoli trucchi per **risparmiare**
 5. Come si legge una **bolletta?**

1.

Suggerimenti per un Riscaldamento Efficiente

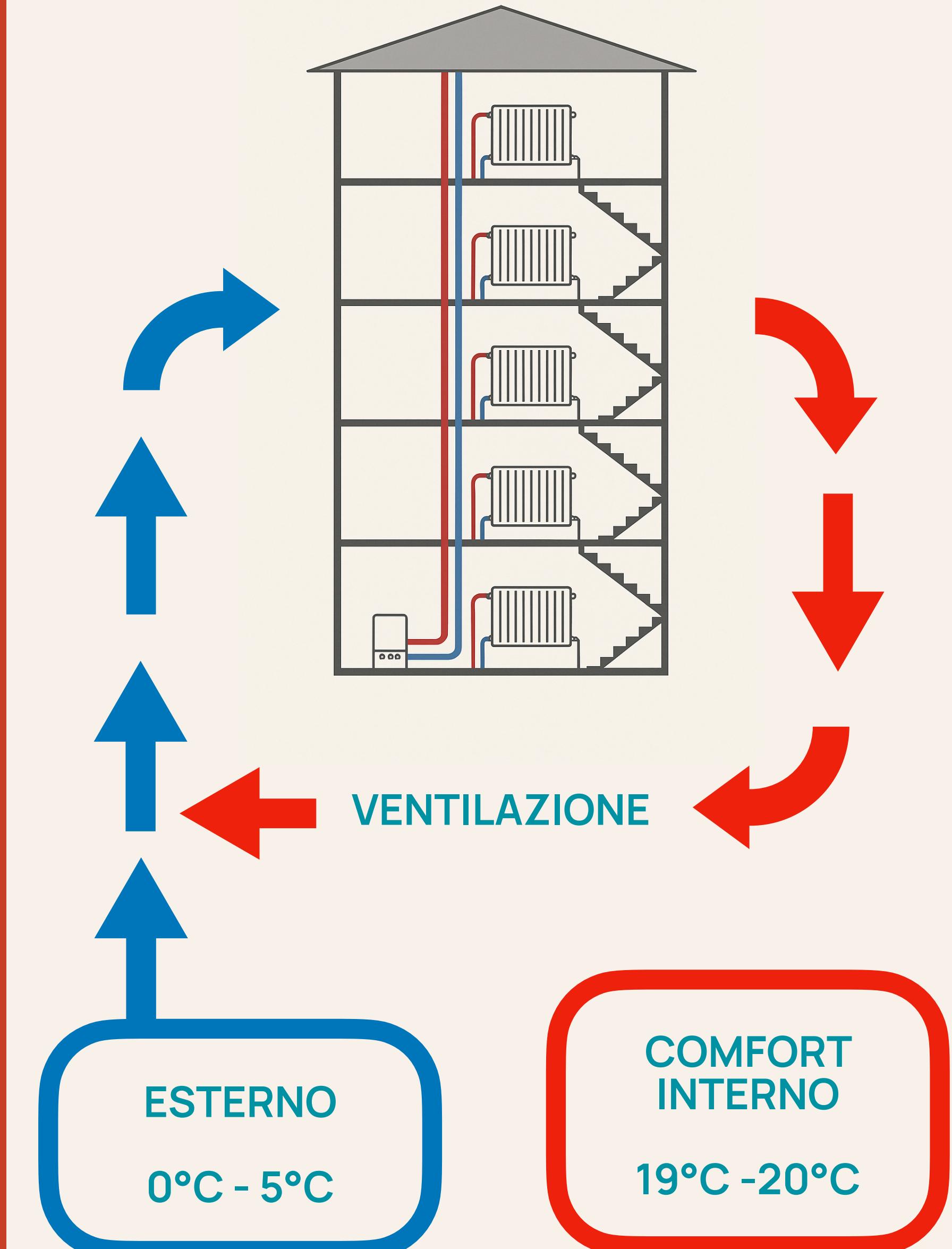
In inverno dobbiamo riscaldare l'abitazione perché...

Perdite di calore

Muri esterni, tetto, pavimento
a contatto con terreno,
finestre (involucro edilizio)



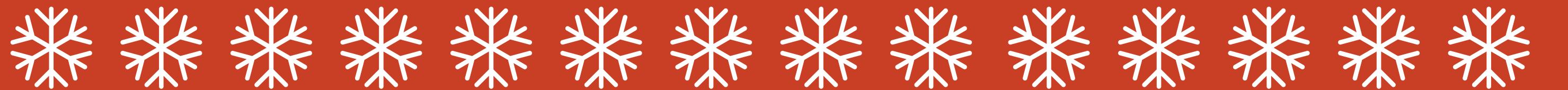
Le perdite aumentano
se in casa manteniamo
una temperatura più
alta di quella che
effettivamente ci serve
› errata regolazione



L'isolamento termico è alla base del risparmio



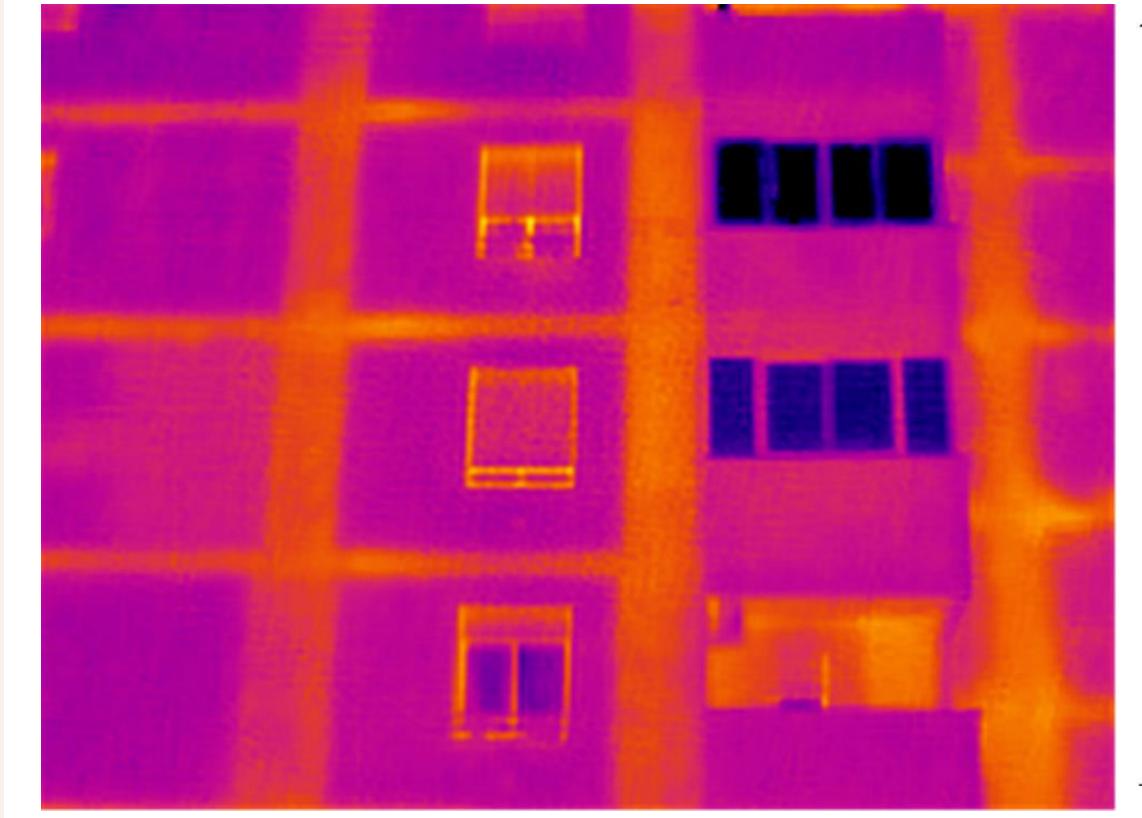
- Isolamento tetto e muri esterni.
- Sostituzione finestre.



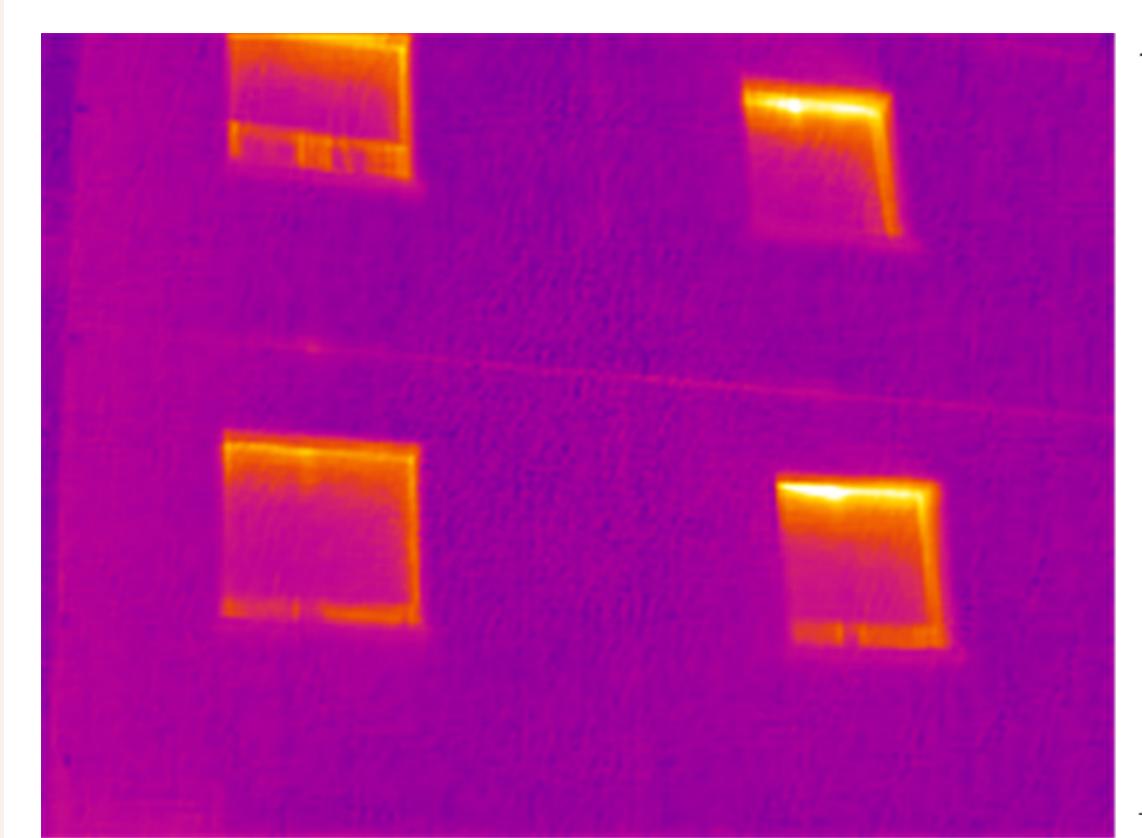
Risparmiare energia in casa

Energy Poverty 0

TERMOGRAFIE



PRIMA



DOPO

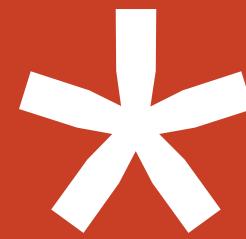
Comportamenti corretti per un riscaldamento efficiente



- Regola correttamente le valvole termostatiche: imposta le valvole in modo da avere una temperatura confortevole, senza superare i 20°C.
- Ogni grado in più di temperatura **fa aumentare i consumi di circa il 6%-7%!**
- Regola le valvole in base a cosa fai e a cosa ti serve durante la giornata; tienile a valori più bassi in cucina e nella camera da letto.



Comportamenti corretti per un riscaldamento efficiente



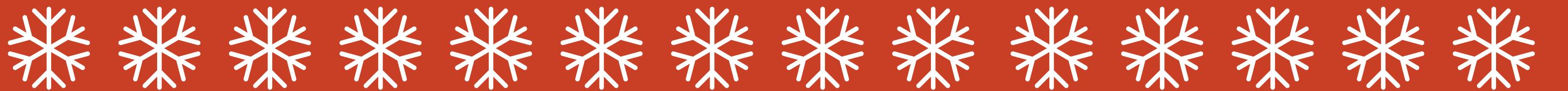
- I radiatori e il termostato del riscaldamento devono sempre essere liberi da ostacoli. Non nasconderli dietro tende o mobili.
- Pulisci ogni anno i radiatori.
- Se hai un riscaldatore portatile, lascia almeno 1 metro di distanza da mobili, pareti, oggetti.



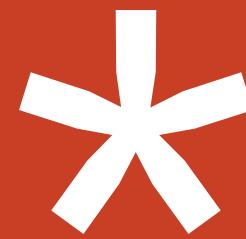
Comportamenti corretti per un riscaldamento efficiente



- **Fai arieggiare i locali solo per il tempo necessario.**
- **Se sei tutto il giorno in casa, arieggi regolarmente gli ambienti (ogni 3-4 ore), ma per pochi minuti, senza far raffreddare la casa e i muri.**
- **Se non sei a casa durante la giornata, arieggi al mattino e alla sera.**
- **Non tenere mai le finestre sempre aperte!**



Comportamenti corretti per un riscaldamento efficiente



- Chiudi le tapparelle di notte per tenere fuori il freddo.
- Chiudi le tende al tramonto per fermare la dispersione di calore attraverso le finestre.
- Controlla se ci sono spifferi intorno a finestre e porte.



Suggerimenti per un riscaldamento efficiente



- Usa lenzuola di flanella.
- Indossa indumenti di lana in casa per isolare dal freddo.
- Usa tende e tappeti per mantenere la stanza calda.
- Acquista una borsa dell'acqua calda per scaldare il letto.



Casa umida?



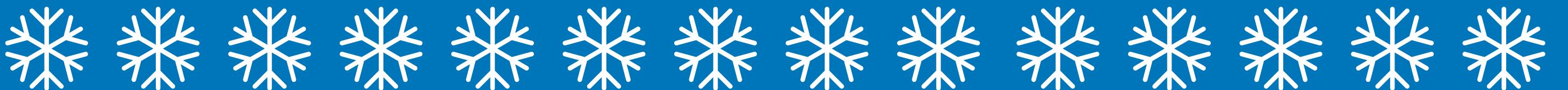
- Sposta i mobili dalle pareti esterne di almeno 5 cm e sollevali di almeno 5 cm per consentire una migliore circolazione verticale dell'aria.
- In inverno la temperatura non deve essere inferiore a 15°, per evitare la formazione di muffe.
- Se puoi, in inverno evita di stendere il bucato all'interno. Se stendi i panni in casa, apri le finestre ogni 10-15 minuti ma per solo 1 minuto, per eliminare l'umidità che si crea durante l'asciugatura.
- Tieni chiuse le porte di cucina e bagno per evitare che l'umidità vada negli altri ambienti. Aprile giusto il tempo per eliminare l'umidità.
- Acquista un contenitore con sali assorbi umidità.



Suggerimenti per un raffrescamento efficiente



- Chiudi finestre e tapparelle di giorno. Di notte, se l'aria esterna è più fresca di quella interna, apri le finestre e sfrutta la corrente.
- Utilizzare tende e tapparelle per isolare dal caldo può far abbassare la temperatura interna di diversi gradi (fino al 30% del calore proviene dalle finestre).
- Appendi un lenzuolo bagnato davanti alla finestra: quando l'aria passa attraverso il tessuto umido, l'umidità la raffredda.
- Usa lenzuola di cotone.



2.

Gestione del Consumo Elettrico: Luce ed Elettrodomestici

Consumo elettrico: luce



- L'illuminazione rappresenta **circa il 10% del consumo elettrico medio di una famiglia.**
- L'illuminazione efficiente non riguarda solo l'uso di lampadine a risparmio energetico, ma anche l'uso corretto della luce, nel luogo giusto, al momento giusto.
- Accendi le luci solo nelle stanze che stai utilizzando e spegnile sempre quando esci da una stanza.
- Utilizza il più possibile la luce naturale, soprattutto per le attività diurne, posizionando scrivanie, zone lettura o tavoli da lavoro vicino alle finestre.



Consumo elettrico: elettrodomestici



- Se devi acquistare un elettrodomestico, controlla la classe energetica. **Attenzione agli apparecchi usati!!**
- Manutenzione degli elettrodomestici

Risparmiare energia in casa

Energy Poverty 0



Consumo elettrico: elettrodomestici



- Modalità di risparmio energetico
- Spegni lo standby (in media +€80 l'anno per famiglia!)
- Di notte o se sei fuori casa qualche giorno spegni il wifi
- Spegni lo schermo anche durante le pause brevi.
- Abbassa la luminosità degli schermi di TV e computer.



Consumo elettrico: elettrodomestici



- **Riempি sempre la lavatrice. Un carico a metà può consumare +50% dell'energia rispetto a un carico completo.**
- **Lava a basse temperature (20 °C, 30 °C, 40 °C) e usa la modalità ECO e sfrutta la tariffa notturna.**



Consumo elettrico: elettrodomestici



- Tieni frigoriferi e congelatori lontani da fornelli, radiatori e dalla luce diretta del sole.
- Rimuovi regolarmente il ghiaccio dalle pareti del congelatore (+30% di consumo!).
- Apri il frigorifero solo brevemente.
- Non mettere cibi caldi in frigorifero.
- Scongela gli alimenti congelati mettendoli in frigorifero. Evita di usare il fornello o il microonde.
- Riempire troppo il frigorifero ne riduce l'efficienza, ma tieni il freezer pieno per più della metà.



Consumo elettrico: elettrodomestici



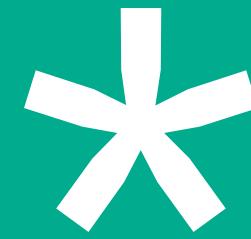
- Copri le pentole durante la cottura: si consuma fino a 4 volte meno elettricità o gas.
- Scalda sempre l'acqua con un bollitore elettrico.
- Spegni i fornelli qualche minuto prima della fine della cottura e lascia la pentola sul fornello caldo fino a cottura ultimata.
- Tagliare gli alimenti in pezzi più piccoli ne riduce il tempo di cottura.



3.

Gestione del Consumo dell'Acqua

Consumo di acqua in casa



- Quando lavi i piatti a mano, riempi il lavello d'acqua, anziché lasciare scorrere il rubinetto per tutto il tempo.
- Riduci la temperatura dello scaldabagno a 45-50 °C.
- Ripara il rubinetto, se gocciola.
- Lava le verdure lasciandole a mollo anziché sotto l'acqua corrente.
- Riutilizza l'acqua per annaffiare o per lo sciacquone.



4.

Piccoli trucchi per risparmiare

Piccoli trucchi per risparmiare



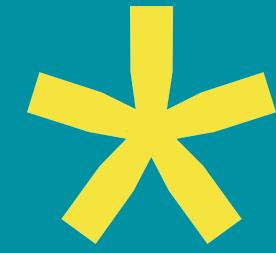
- Lampadine LED
- Guarnizioni per finestre e porte
- Termometro
- Ciabatta con interruttore on/off
- Clessidra o timer per la doccia
- Soffione a risparmio d'acqua
- Frangiletto/aeratore
- Pannelli riflettenti per i radiatori



5.

Come si legge una **bolletta**?

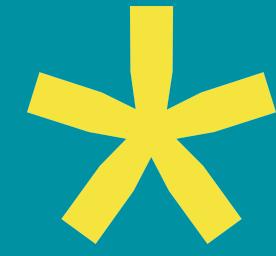
La bolletta dell'elettricità



Mercato libero

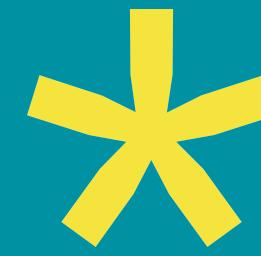
**Prezzo per l'energia
definito dal venditore/
fornitore (c'è un contratto)**

La bolletta dell'elettricità



Servizio a tutele graduali

**Chi era nella maggior
tutela e non ha scelto un
fornitore, vi può rimanere
per 3 anni**



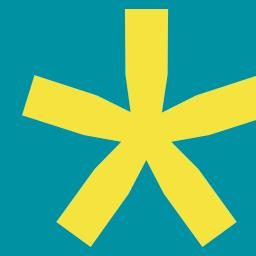
Servizio a tutela della vulnerabilità

Prezzo per l'energia
definito da ARERA

Le persone **vulnerabili** che ne hanno diritto possono entrarvi **facendo richiesta al loro attuale fornitore se:**

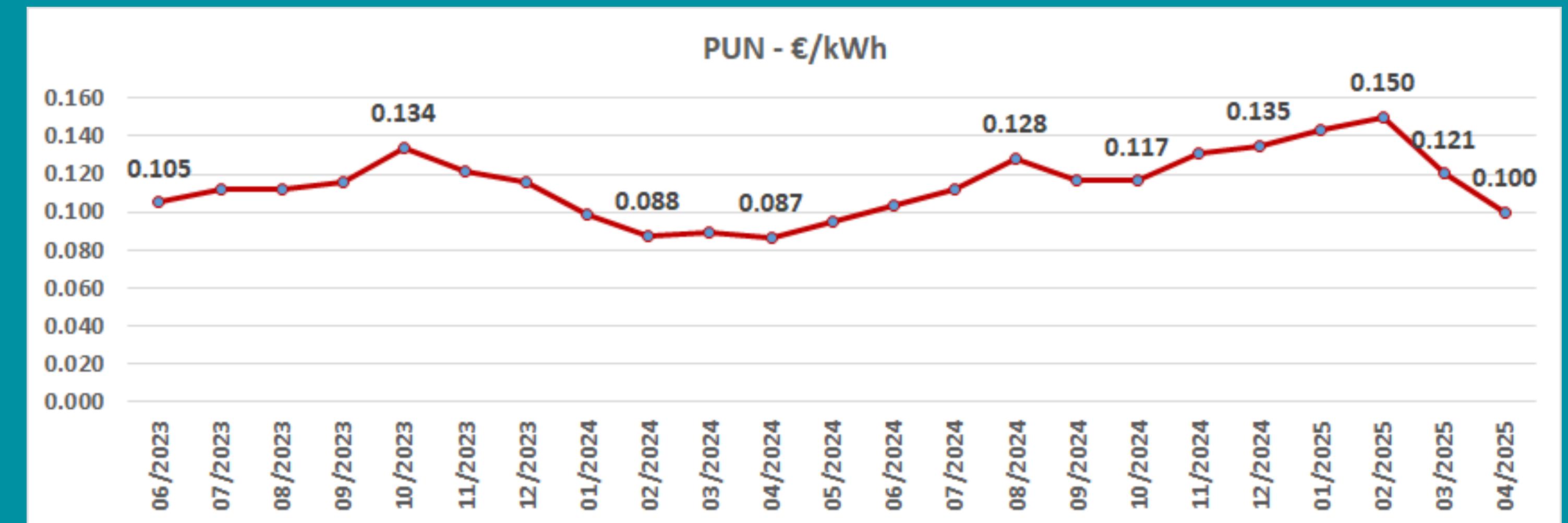
- hanno un'età superiore a 75 anni;
- si trovano in condizioni economicamente svantaggiose (ad esempio, percettori di bonus) oppure presso l'utenza viene utilizzata un'apparecchiatura medica salvavita alimentata dall'energia elettrica;
- sono soggetti con disabilità ai sensi dell'articolo 3 della legge 104/92

Mercato libero: attenzione alle offerte



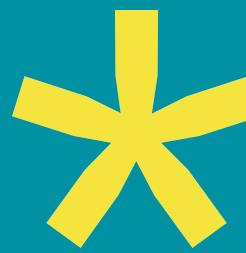
Tariffa fissa o
variabile?

La voce per i costi di commercializzazione/ vendita



Farsi inviare la bolletta di dettaglio!

Scontrino dell'energia



Cos'è lo Scontrino dell'energia?

È un nuovo riquadro nella bolletta luce e gas, pensato per rendere subito chiaro quanta energia hai consumato e quanto l'hai pagata.

Dal 1° luglio 2025 sarà presente su tutte le bollette del mercato libero.

Risparmiare energia in casa

Energy Poverty 0



Bolletta
A2A Energia

Bolletta n. 123456789100
del 11 Aprile 2025

Scontrino dell'Energia

Quantità	Prezzo medio	Importi
Quota per consumi		
150 kWh	0,269067 €/kWh	40,36 €
di cui spesa per la vendita di energia elettrica	0,218267 €/kWh	32,74 €
di cui spesa per la rete e gli oneri generali di sistema	0,050800 €/kWh	7,62 €
Quota fissa e Quota Potenza		
2 mesi x	11,455000 €/mese	22,91 €
di cui spesa per la vendita di energia elettrica	9,615000 €/mese	19,23 €
di cui spesa per la rete e gli oneri generali di sistema	1,840000 €/mese	3,68 €
3,00 kW per 2 mesi x	1,866667 €/kW/mese	11,20 €
di cui spesa per la rete e gli oneri generali di sistema	1,866667 €/kW/mese	11,20 €
Total ricalcoli		-0,01 €
Bonus sociale		-29,58 €
Accise e IVA		4,52 €
Totale bolletta	49,42 €	
Arrotondamento attuale		-0,54 €
Arrotondamento precedente		0,72 €
Canone di abbonamento alla televisione per uso privato - 03.2025		7,00 €
Canone di abbonamento alla televisione per uso privato - 04.2025		7,00 €
Deposito cauzionale		15,60 €
Totale da pagare	79,20 €	

La spesa per la vendita di energia elettrica/gas naturale è determinata in base ai corrispettivi di vendita previsti dal contratto e indicati nel Box dell'offerta. La spesa per la rete e gli oneri generali di sistema comprende gli importi per le attività di trasporto dell'energia elettrica/del gas naturale sulle reti di trasmissione nazionali, di distribuzione locale e per l'attività di misura; i corrispettivi per tali attività sono definiti dall'Autorità in modo uniforme su tutto il territorio nazionale, tenendo conto dei costi sostenuti per tali attività. Nella voce sono anche compresi gli oneri generali di sistema, relativi ad attività di interesse generale e in particolare, per il settore elettrico, per il sostegno alle fonti rinnovabili. Il prezzo medio rappresenta un valore medio di sintesi. I singoli prezzi e corrispettivi applicati ai quantitativi consumati sono negli Elementi di dettaglio.

Box dell'Offerta spesa per la vendita di energia elettrica

Nome dell'offerta commerciale: A2A Click Luce Codice offerta: 000294ESFML01XXA2AClick231115706

Data di decorrenza delle condizioni economiche: 01.07.2024

Data di scadenza delle condizioni economiche: 30.06.2025

Tipologia di offerta:
Prezzo fisso

Data di scadenza del contratto:
A tempo indeterminato

Totale spesa dovuta per l'offerta: 51,97 € di cui spesa per la quota consumi: 32,74 € di cui spesa per la quota fissa: 19,23 €
Tipologia di prezzo: Monorario
Presenza di penali di recesso: NO

Formula calcolo quota consumi: (Prezzo Fisso * (1 + Perdite)) + Dispacciamento + Corrispettivo capacità (Cap)

Valori assunti dalle componenti della formula:
Prezzo Fisso(Feb.25)=0,18455 €/kWh; Perdite=10,00%; Disp(Giu.24)=0,006349 €/kWh; Disp(Dic.24)=0,005864 €/kWh; Disp(Feb.25)=0,060543 €/kWh;
Cap(Mag.24)=0,002767 €/kWh; Cap(Giu.24)=0,005757 €/kWh; Cap(Lug.24)=0,015618 €/kWh; Cap(Ago.24)=0,003619 €/kWh; Cap(Feb.25)=0,002844 €/kWh;

POD (punto di prelievo)
IT000E00000000

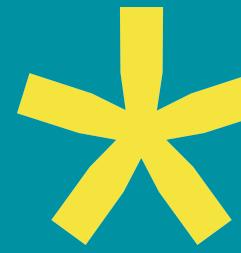
Indirizzo di fornitura
VIA ROMA 10
20100 MILANO MI

Potenza impegnata
3,00 kW

Inquadra il QR Code e accedi
alla bolletta di dettaglio



Scontrino dell'energia



Cosa mostra?

- Energia consumata (in kWh o Smc)
- Prezzo unitario pagato
- Totale speso per l'energia
- Periodo di riferimento

Risparmiare energia in casa

Energy Poverty 0

a2a
LIFE COMPANY

Bolletta
A2A Energia

Bolletta n. 123456789100
del 11 Aprile 2025

Scontrino dell'Energia

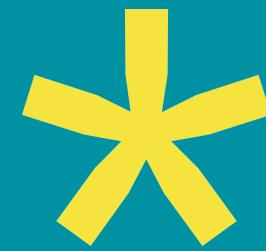
Quantità	Prezzo medio	Importi
Quota per consumi		
150 kWh	0,269067 €/kWh	40,36 €
di cui spesa per la vendita di energia elettrica	0,218267 €/kWh	32,74 €
di cui spesa per la rete e gli oneri generali di sistema	0,050800 €/kWh	7,62 €
Quota fissa e Quota Potenza		
2 mesi x	11,455000 €/mese	22,91 €
di cui spesa per la vendita di energia elettrica	9,615000 €/mese	19,23 €
di cui spesa per la rete e gli oneri generali di sistema	1,840000 €/mese	3,68 €
3,00 kW per 2 mesi x	1,866667 €/kW/mese	11,20 €
di cui spesa per la rete e gli oneri generali di sistema	1,866667 €/kW/mese	11,20 €
Totale ricalcoli		-0,01 €
Bonus sociale		-29,58 €
Accise e IVA		4,52 €
Totale bolletta		
Arrotondamento attuale		-0,54 €
Arrotondamento precedente		0,72 €
Canone di abbonamento alla televisione per uso privato - 03.2025		7,00 €
Canone di abbonamento alla televisione per uso privato - 04.2025		7,00 €
Deposito cauzionale		15,60 €
Totale da pagare		
		79,20 €

La spesa per la vendita di energia elettrica/gas naturale è determinata in base ai corrispettivi di vendita previsti dal contratto e indicati nel Box dell'offerta. La spesa per la rete e gli oneri generali di sistema comprende gli importi per le attività di trasporto dell'energia elettrica/del gas naturale sulle reti di trasmissione nazionali, di distribuzione locale e per l'attività di misura; i corrispettivi per tali attività sono definiti dall'Autorità in modo uniforme su tutto il territorio nazionale, tenendo conto dei costi sostenuti per tali attività. Nella voce sono anche compresi gli oneri generali di sistema, relativi ad attività di interesse generale e in particolare, per il settore elettrico, per il sostegno alle fonti rinnovabili. Il prezzo medio rappresenta un valore medio di sintesi. I singoli prezzi e corrispettivi applicati ai quantitativi consumati sono negli Elementi di dettaglio.

Box dell'Offerta spesa per la vendita di energia elettrica

Nome dell'offerta commerciale: A2A Click Luce	Codice offerta: 000294ESFML01XXA2AClick231115706	Tipologia di offerta: Prezzo fisso
Data di decorrenza delle condizioni economiche: 01.07.2024	Data di scadenza delle condizioni economiche: 30.06.2025	Data di scadenza del contratto: A tempo indeterminato
Totale spesa dovuta per l'offerta: 51,97 € di cui spesa per la quota consumi: 32,74 € di cui spesa per la quota fissa: 19,23 € Tipologia di prezzo: Monorario Presenza di penali di recesso: NO		
Formula calcolo quota consumi: (Prezzo Fisso * (1 + Perdite)) + Dispacciamento + Corrispettivo capacità (Cap) Valori assunti dalle componenti della formula: Prezzo Fisso(Feb.25)=0,18455 €/kWh; Perdite=10,00%; Disp(Giu.24)=0,006349 €/kWh; Disp(Dic.24)=0,005864 €/kWh; Disp(Feb.25)=0,060543 €/kWh; Cap(Mag.24)=0,002767 €/kWh; Cap(Giu.24)=0,005757 €/kWh; Cap(Lug.24)=0,015618 €/kWh; Cap(Ago.24)=0,003619 €/kWh; Cap(Feb.25)=0,002844 €/kWh.		

Scontrino dell'energia



Perché è utile?

Per capire meglio la tua spesa, confrontare le offerte e diventare più consapevole dei tuoi consumi!

Bonus sociale

- È definito annualmente dal Governo per elettricità/gas/consumi idrici.
- Per ottenere il bonus bisogna avere un ISEE minore di 9.530 euro per famiglie con massimo 3 figli a carico e fino a 20.000 euro per le famiglie numerose con almeno 4 figli a carico.
- Bisogna presentare l'ISEE a ogni inizio anno (DSU); il riconoscimento del bonus avviene in automatico sulla bolletta purché il contratto elettrico/gas/idrico sia intestato a uno dei componenti il nucleo ISEE.
- Riscaldamento centralizzato: si riceve una lettera e bisogna inviare il numero PDR del contatore del gas della caldaia centralizzata; viene riconosciuto un bonifico da ritirare a un ufficio postale.
- Se non si riceve il bonus: c'è sempre un periodo di ritardo tra quando viene presentata la DSU e quando si riceve il bonus o se si è cambiato intestatario della bolletta.
- Si può verificare il proprio stato chiamando SPORTELLO PER IL CONSUMATORE di ARERA - 800 166 654.

Bonus sociale

Valori del bonus sociale gas in vigore nel I trimestre 2025, 1 gennaio - 31 marzo 2025
€/trimestre per punto di riconsegna

	Zona climatica				
	A/B	C	D	E	F
Famiglie fino a 4 componenti					
Acqua calda sanitaria e/o Uso cottura	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7
Riscaldamento	53,1	56,7	71,1	74,7	71,1
Acqua calda sanitaria e/o Uso cottura + Riscaldamento	58,5	63	78,3	91,8	87,3
Famiglie con più di 4 componenti					
Acqua calda sanitaria e/o Uso cottura	16,2	16,2	16,2	16,2	16,2
Riscaldamento	57,6	64,8	82,8	84,6	80,1
Acqua calda sanitaria e/o Uso cottura + Riscaldamento	66,6	74,7	93,6	85,5	81,9

Anno 2025: valore annuale del bonus sociale ordinario
in vigore dal I trimestre 2025 (fino al 31 dicembre 2025)

Composizione nucleo ISEE	Bonus totale anno 2025 €/anno per POD	Bonus giornaliero anno 2025 €/giorno per POD	Bonus mensile anno 2025 €/30 gg per POD
Numerosità familiare 1-2 componenti	167,90	0,46	13,80
Numerosità familiare 3-4 componenti	219,00	0,60	18,00
Numerosità familiare oltre 4 componenti	240,90	0,66	19,80



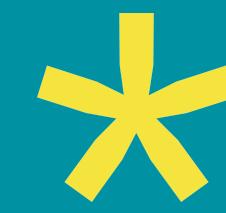
Il presente materiale è stato realizzato nell'ambito del progetto europeo LIFE Energy Poverty 0, cofinanziato dall'Unione Europea (Grant Agreement n. 101077575 | LIFE21-CET-ENERPOV-EP-0).

I contenuti hanno finalità esclusivamente educative e divulgative. Non possono essere utilizzati a fini commerciali né riprodotti senza autorizzazione dei partner del progetto.

**energy
poverty 0**
by energie
sprong



Cofinanziato
dall'Unione europea



Risparmiare energia in casa

Grazie per essere stati con noi!