



**WEITERE INFORMATIONEN,
HINWEISE UND TIPPS FINDEN SIE
AUF UNSERER INTERNETSEITE**

Kostenlose und mehrsprachige Beratungsangebote des Kommunalen Integrationszentrums Wuppertal

Team „Ankommen und Teilhabe“ für Geflüchtete und Geduldete

Friedrich-Engels-Allee 28, 42103 Wuppertal, 3. Etage

Offene Sprechstunde: Mo.–Fr. 9.00–12.30 Uhr

Projekt „Zuhause in Wuppertal“ für Neuzugewanderte aus der EU

Berliner Str. 165, 42277 Wuppertal

Telefon: 0202 70 51 67 77

Offene Sprechstunde: Mo.–Do. 11.00–16.00 Uhr,

Fr. 11.00–13.30 Uhr

Ansprechpartner beim Jobcenter Wuppertal bei Fragen zur Antragstellung

Servicehotline: 0202 74 76 30

Servicezeiten: Mo.–Mi. 08.30–16.00 Uhr, Do. 08.30–17.30 Uhr,

Fr. 08.30–12.30 Uhr

Kontaktdaten für persönliche Vorsprachen unter:

www.jobcenter.wuppertal.de

Beratung zu Energieverträgen und weitere Energiespartipps

Verbraucherzentrale Wuppertal

Schloßbleiche 20, 42103 Wuppertal

Telefon: 0202 69 37 58

Öffnungszeiten: Mo. 10.00–17.00 Uhr, Di. 10.00–18.00 Uhr,

Mi. geschlossen, Do. 10.00–18.00 Uhr,

Fr. 10.00–14.00 Uhr

Telefonische Beratung für WSW-Kund*innen

bei Zahlungsschwierigkeiten

Telefonhotline: 0202 569-77 72

Beratungszeiten: Mo.–Mi. 09.00–15.00 Uhr, Do. 9.00–18.00 Uhr

Illustrationen: © rawpixel.com...freepik | © ninebbk_vecteezy.com | © Stadt Wuppertal Medienzentrum, Ines Heuwinkel

ENERGIESPARTIPPS FÜR DEN ALLTAG

**ENERGIEVERBRAUCH SENKEN,
UM ENERGIE UND GELD ZU SPAREN**

**ENERGY SAVING TIPS FOR DAILY
LIFE // ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ
ΖΩΗ // ايا حل ا ي ف ة ق ا ط ل ا ر ي ف و ت ح ا ي ا ص ن
ة ي م و ي ل ا // SFATURI DE ECONOMISIRE
A ENERGIEI PENTRU VIAȚA DE ZI CU
ZI // ПОРАДИ З ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ
ДЛЯ ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ //
PORADY DOTYCZĄCE OSZCZĘDZANIA
ENERGII W ŻYCIU CODZIENNYM //
CONSEILS POUR ÉCONOMISER
L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN**



WARUM IST ENERGIE SPAREN DRINGEND NOTWENDIG?

- Strom- und Gaspreise steigen immer weiter an
- Gas muss für den ganzen Winter reichen, ein sparsamer Umgang hilft dabei

WIE KANN MAN IM ALLTAG STROM SPAREN?



ELEKTRONISCHE GERÄTE

- Fernseher und Computer nicht nur mit der Fernbedienung ausschalten, sondern Steckleisten mit Stromschalter nutzen
- „Energiesparmodus“ bei Geräten aktivieren



KÜHLSCHRANK

- Richtige Temperatur: 7 °C im Kühlschrank und -18 °C im Gefrierfach
- Regelmäßig das Eis von den Wänden des Gefrierfachs entfernen



KOCHEN & BACKEN

- Beim Kochen den Deckel auf den Topf und nur wenig Wasser verwenden
- Im Backofen die Umluftfunktion nutzen, Vorheizen ist meistens nicht notwendig
- Für Wasser für Tee, Kaffee, Brühe immer den Wasserkocher nutzen



WASCHEN & TROCKNEN

- Ganz voll machen
- Mit niedrigen Temperaturen waschen (20 - 60 °C)
- Energiespar-Programm benutzen
- Wäschetrockner so wenig wie möglich benutzen



SPÜLMASCHINE

- Spülmaschine nutzen, möglichst nicht von Hand spülen
- Nur starten, wenn sie wirklich voll ist
- Energiespar-Programm benutzen



LICHT

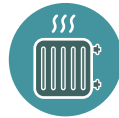
- Licht nur in dem Raum einschalten, in dem man sich aufhält
- Energiespar-Lampen verwenden

WIE KANN MAN GAS UND WARMWASSER SPAREN?



DUSCHEN & BADEN

- Duschen anstatt Baden verbraucht viel weniger warmes Wasser
- Warm Duschen, nicht heiß und möglichst kurz



HEIZUNG

- Keine Möbel, Vorhänge o.ä. vor die Heizkörper stellen
- 20 °C ist eine gute Zimmertemperatur für den Wohnbereich (Stufe 3)
- 17 °C reichen für Schlafzimmer und Küche (Stufe 2)
- Aufheizen mit Stufe 5 verbraucht sehr viel Energie, es wird aber nicht viel schneller warm als bei Stufe 3 oder 4



LÜFTEN

- Mehrmals täglich mehrere Fenster für 5 bis 10 Minuten ganz öffnen
- Vor dem Öffnen die Heizung ausstellen, nach dem Schließen die Heizung wieder anstellen
- Fenster nicht den ganzen Tag kippen