



VOUS TROUVEREZ D'AUTRES INFORMATIONS, REMARQUES ET ASTUCES SUR NOTRE SITE INTERNET

Services de consultation gratuits et multilingues du Centre communal d'intégration de Wuppertal

Équipe « Arrivée et participation » (Ankommen und Teilhabe) pour les réfugiés et les personnes tolérées

Friedrich-Engels-Allee 28, 42103 Wuppertal, 3e étage

Consultations ouvertes : Lundi–Vendredi 09h00–12h30

Projet « Chez soi à Wuppertal » (Zuhause in Wuppertal) pour les nouveaux immigrés de l'UE

Berliner Str. 165, 42277 Wuppertal

Téléphone : 0202 70 51 67 77

Consultations ouvertes : Lundi–Jeudi 11h00–16h00

Vendredi 11h00–13h30

Interlocuteur de l'Agence pour l'emploi de Wuppertal pour les questions relatives aux demandes déposées

Service d'assistance : 0202 74 76 30

Heures de service : Lundi–Mercredi 08h30–16h00,

Jeudi 08h30–17h30 et Vendredi 08h30–12h30

Coordonnées pour les entretiens personnels disponibles à l'adresse suivante : www.jobcenter.wuppertal.de

Consultation sur les contrats d'énergie et autres astuces pour économiser de l'énergie

Association allemande des consommateurs de Wuppertal

Schloßbleiche 20, 42103 Wuppertal

Téléphone : 0202 69 37 58

Heures d'ouverture : Lundi 10h00–17h00, Mardi 10h00–18h00

Mercredi fermé, Jeudi 10h00–18h00

Vendredi 10h00–14h00

Consultation téléphonique pour les client(e)s WSW en difficultés de paiement

Assistance téléphonique : 0202 569-77 72

Heures de consultation : Lundi–Mercredi 09h00–15h00

Jeudi 09h00–18h00

CONSEILS POUR ÉCONOMISER DE L'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN

RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE POUR ÉCONOMISER DE L'ÉNERGIE ET DE L'ARGENT

ENERGIESPARTIPPS FÜR DEN ALLTAG // ENERGY SAVING TIPS FOR DAILY

LIFE // ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

ZΩΗ // أي حل اليف قاطل الريفوت حى اصن // SFATURI DE ECONOMISIRE A ENERGIEI PENTRU VIAȚA DE ZI CU

ZI // ПОРАДИ З ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ ДЛЯ ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ //

PORADY DOTYCZĄCE OSZCZĘDZANIA ENERGII W ŻYCIU CODZIENNYM

ENERGII W ŻYCIU CODZIENNYM



POURQUOI EST-IL URGENT D'ÉCONOMISER DE L'ÉNERGIE ?

- Les prix de l'électricité et du gaz augmentent sans cesse
- Le gaz doit suffire pour tout l'hiver, une utilisation économe permet d'y contribuer

COMMENT ÉCONOMISER DE L'ÉLECTRICITÉ AU QUOTIDIEN ?

APPAREILS ÉLECTRONIQUES

- Ne pas simplement éteindre l'ordinateur et la télévision avec la télécommande, mais utiliser des multiprises avec un interrupteur
- Activer le « mode d'économie d'énergie » sur les appareils



RÉFRIGÉRATEUR

- Température correcte : 7 °C dans le réfrigérateur et -18 °C dans le congélateur
- Éliminer la glace des parois du compartiment congélateur à intervalles réguliers



CUIRE ET BOUILLIR

- Pour faire bouillir de l'eau, mettre le couvercle sur la casserole et n'utiliser qu'une petite quantité d'eau
- Utiliser la fonction de chaleur tournante du four, le préchauffage n'est généralement pas nécessaire
- Toujours utiliser une bouilloire pour l'eau du thé, du café, du bouillon



LAVAGE ET SÉCHAGE

- Remplir complètement la machine
- Laver à basse température (20 - 60 °C)
- Utiliser le programme d'économie d'énergie
- Utiliser le sèche-linge le moins possible



LAVE-VAISSELLE

- Utiliser le lave-vaisselle, ne pas laver à la main si possible
- Ne démarrer le lave-vaisselle que lorsqu'il est vraiment plein
- Utiliser le programme d'économie d'énergie



LUMIÈRE

- N'allumer la lumière que dans la pièce où l'on se trouve
- Utiliser des ampoules à économie d'énergie

COMMENT ÉCONOMISER DU GAZ ET DE L'EAU CHAUDE ?

DOUCHE ET BAIN

- Le fait de prendre une douche au lieu d'un bain consomme beaucoup moins d'eau chaude
- Prendre une douche chaude, pas brûlante, et aussi courte que possible



CHAUFFAGE

- Ne pas placer de meubles, de rideaux ou autres devant les radiateurs
- 20 °C est une bonne température ambiante pour l'espace de vie (niveau 3)
- 17 °C sont suffisants pour la chambre à coucher et la cuisine (niveau 2)
- Le chauffage de niveau 5 consomme beaucoup d'énergie, mais ne chauffe pas beaucoup plus vite que le niveau 3 ou 4



AÉRATION

- Ouvrir complètement plusieurs fenêtres pendant 5 à 10 minutes plusieurs fois par jour
- Éteindre le chauffage avant d'ouvrir une fenêtre, le rallumer une fois la fenêtre fermée
- Ne pas laisser les fenêtres ouvertes en position inclinée toute la journée

