



**ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ,
ΥΠΟΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ
ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ.**

**Δωρεάν συμβουλευτικές υπηρεσίες και σε πολλές γλώσσες προσφέρονται
από το Δημοτικό Κέντρο Ένταξης του Βούπερταλ**

**Ομάδα «Καλωσορίσματος και ένταξης» για πρόσφυγες και άτομα σε
αναστολή απέλασης**

Friedrich-Engels-Allee 28, 42103 Wuppertal, 3ος όροφος
Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα – Παρασκευή, 09:00 – 12:30

Πρόγραμμα «Το Σπίτι μου στο Βούπερταλ» για νέους μετανάστες από την ΕΕ

Berliner Str. 165, 42277 Wuppertal

Τηλέφωνο: 0202 70516777

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα – Πέμπτη, 11:00 – 16:00
Παρασκευή, 11:00 – 13:30

**Υπεύθυνος επικοινωνίας στο Jobcenter Wuppertal για ερωτήσεις σχετικά
με την κατάθεση αιτήσεων**

Ανοιχτή γραμμή εξυπηρέτησης: 0202 747630

Ώρες λειτουργίας: Δευ – Τετ: 08:30 – 16:00, Πέμ: 08:30 – 17:30 και
Παρ: 08:30 – 12:30

Στοιχεία επικοινωνίας για προσωπικές ακροάσεις διατίθενται στη
διεύθυνση: www.jobcenter.wuppertal.de

**Συμβουλές για ενεργειακά συμβόλαια και άλλες συμβουλές
εξοικονόμησης ενέργειας**

Κέντρο Καταναλωτών του Βούπερταλ

Schloßbleiche 20, 42103 Wuppertal

Τηλέφωνο: 0202 693758

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα 10:00 – 17:00, Τρίτη 10:00 – 18:00
Τετάρτη κλειστά, Πέμπτη 10:00 – 18:00
Παρασκευή 10:00 – 14:00

**Τηλεφωνικές συμβουλές για πελάτες της WSW σε περίπτωση δυσκολιών
πληρωμής**

Ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή: 0202 569 7772

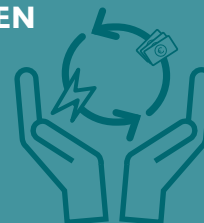
Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα – Τετάρτη 09:00 – 15:00
Πέμπτη 09:00 – 18:00

Illustrationen: © rawpixel.com_freepik | © ninebkk_vecteezy.com | © Stadt Wuppertal Medienzentrum, Ines Heuwinkel

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΕΤΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΧΡΗΜΑΤΑ

**ENERGIESPARTIPPS FÜR DEN ALLTAG //
ENERGY SAVING TIPS FOR DAILY
LIFE // ПОРАДИ 3 ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ
ДЛЯ ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ // حئاصن
قئوموي لاقايحل ايف ققاطل اريفوت
SFATURI DE ECONOMISIRE A ENERGIEI
PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI // PORADY
DOTYCZĄCE OSZCZĘDZANIA ENERGII
W ŻYCIU CODZIENNYM // CONSEILS
POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE AU
QUOTIDIEN**



ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ Η ΑΝΑΓΚΗ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ;

- Οι τιμές ηλεκτρικής ενέργειας και φυσικού αερίου αυξάνονται συνεχώς
- Το φυσικό αέριο πρέπει επαρκέσει για όλο τον χειμώνα και μια οικονομική διαχείριση βοηθάει σε αυτό

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΟΥΜΕ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ;



ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ

- Κλείνετε την τηλεόραση και τον υπολογιστή όχι μόνο από το τηλεχειριστήριο, αλλά από τον διακόπτη στο πολύπριζο
- Ενεργοποιήστε τη λειτουργία «εξοικονόμησης ενέργειας» σε συσκευές



ΨΥΓΕΙΟ

- Σωστή θερμοκρασία: 7 °C στην ψύξη και -18 °C στην κατάψυξη
- Αφαιρείτε τακτικά τον πάγο από τα τοιχώματα του καταψύκτη



ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΚΑΙ ΨΗΣΙΜΟ

- Όταν μαγειρεύετε, αφήστε την κατσαρόλα καλυμμένη με το καπάκι και χρησιμοποιήστε λίγο μόνο νερό
- Όταν ψήνετε στον φούρνο, χρησιμοποιήστε τη λειτουργία επανακυκλοφορίας αέρα, συνήθως δεν χρειάζεται προθέρμανση
- Για νερό για το τσάι, τον καφέ, τον ζωμό, χρησιμοποιείτε πάντα τον βραστήρα



ΠΛΥΣΙΜΟ ΚΑΙ ΣΤΕΓΝΩΜΑ

- Γεμίστε πλήρως το πλυντήριο
- Πλύνετε σε χαμηλές θερμοκρασίες (20 – 60 °C)
- Χρησιμοποιήστε πρόγραμμα εξοικονόμησης ενέργειας
- Χρησιμοποιήστε το στεγνωτήριο όσο το δυνατόν λιγότερο



ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ ΠΙΑΤΩΝ

- Χρησιμοποιείτε το πλυντήριο πιάτων, αποφύγετε να πλένετε με το χέρι
- Ξεκινήστε το μόνο αφού έχει πραγματικά γεμίσει
- Χρησιμοποιήστε πρόγραμμα εξοικονόμησης ενέργειας



ΦΩΤΙΣΜΟΣ

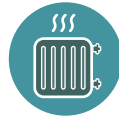
- Ανάψτε το φως μόνο στο δωμάτιο όπου βρίσκεστε
- Χρησιμοποιήστε λαμπτήρες εξοικονόμησης ενέργειας

ΠΩΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΟΥΜΕ ΦΥΣΙΚΟ ΑΕΡΙΟ ΚΑΙ ΖΕΣΤΟ ΝΕΡΟ;



ΝΤΟΥΣ ΚΑΙ ΜΠΑΝΙΟ

- Κάνοντας ντους αντί για μπάνιο στη μπανιέρα καταναλώνουμε πολύ λιγότερο ζεστό νερό
- Χλιαρό ντους, όχι καυτό, και όσο το δυνατό πιο σύντομο



ΘΕΡΜΑΝΣΗ

- Μην τοποθετείτε έπιπλα, κουρτίνες ή άλλα αντικείμενα μπροστά από τα θερμαντικά σώματα
- 20 °C είναι μια καλή θερμοκρασία δωματίου για το καθιστικό (επίπεδο 3)
- 17 °C επαρκούν για το υπνοδωμάτιο και την κουζίνα (επίπεδο 2)
- Η θέρμανση στο επίπεδο 5 καταναλώνει πολλή ενέργεια, αλλά δεν ζεσταίνει πολύ πιο γρήγορα από ό,τι στο επίπεδο 3 ή 4



ΑΕΡΙΣΜΟΣ

- Ανοίγετε πλήρως και για αρκετές φορές την ημέρα τα παράθυρα για 5 έως 10 λεπτά
- Κλείστε τη θέρμανση πριν τα ανοίξετε και ανοίξετε την ξανά αφού τα κλείσετε
- Μην αφήνετε μισάνοιχτα παράθυρα όλη την ημέρα