



PER ULTERIORI INFORMAZIONI, INDICAZIONI E SUGGERIMENTI SI RI-MANDA AL NOSTRO SITO INTERNET.

Servizi di consulenza gratuiti e multilingue offerti dal Centro comunale per l'integrazione di Wuppertal

Team "Arrivo e partecipazione" per rifugiati e tollerati

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

Orario di apertura: lunedì–giovedì, ore 11:00–16:00
venerdì, ore 11:00–13:30

Progetto "A casa a Wuppertal" per nuovi immigrati dall'UE

Berliner Str. 165, 42277 Wuppertal

Telefono: 0202 70 51 67 77

Orario di apertura: lunedì–giovedì, ore 11:00–16:00
venerdì, ore 11:00–13:30

Referente del Jobcenter Wuppertal per domande sulla richiesta

Hotline assistenza: 0202 74 76 30

Orari assistenza: lun–mer: ore 08:30–16:00,
gio: ore 08:30–17:30 e ven: ore 08:30–12:30

Dati di contatto per colloqui personali su: www.jobcenter.wuppertal.de

Consulenza su contratti energetici e ulteriori consigli sul risparmio energetico

Centro di consulenza consumatori Wuppertal

Schloßbleiche 20, 42103 Wuppertal

Telefono: 0202 69 37 58

Orari di apertura: lunedì ore 10:00–17:00, martedì ore 10:00–18:00
mercoledì chiuso, giovedì ore 10:00–18:00
venerdì ore 10:00–14:00

Consulenza telefonica per clienti WSW in caso di difficoltà di pagamento

Hotline telefonica: 0202 569-77 72

Orari consulenza: lunedì–mercoledì ore 9:00–15:00
giovedì ore 9:00–18:00

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

CONSIGLI PER IL RISPARMIO ENERGETICO QUOTIDIANO

COME RIDURRE IL CONSUMO ENERGETICO PER RISPARMIARE ENERGIA E DENARO

ENERGIESPARTIPPS FÜR DEN ALLTAG //
ENERGY SAVING TIPS FOR DAILY
LIFE // ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ
ΖΩΗ // ايا حل اليف ققاط 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



PERCHÉ È URGENTE RISPARMIARE ENERGIA?

- I prezzi dell'energia elettrica e del gas continuano a crescere
- Il gas deve bastare per tutto l'inverno, utilizzarlo con parsimonia non può che aiutare

COME SI FA A RISPARMIARE CORRENTE ELETTRICA NELLA VITA QUOTIDIANA?

DISPOSITIVI ELETTRONICI

- Non spegnere il televisore e il computer solo dal telecomando, ma utilizzare anche una ciabatta elettrica dotata di interruttore di corrente
- Attivare nei dispositivi la "modalità di risparmio energetico"

FRIGORIFERO

- Temperatura giusta: 7 °C nel frigorifero e -18 °C nel freezer
- Rimuovere regolarmente il ghiaccio dalle pareti del freezer

CUCINARE AI FORNELLI E NEL FORNO

- Quando si cucina ai fornelli, coprire la pentola con il coperchio e utilizzare poca acqua
- Per il forno, utilizzare la funzione di ricircolo; il preriscaldamento non è quasi mai necessario
- Per riscaldare l'acqua per il tè, il caffè, i brodi, utilizzare sempre il bollitore ad acqua

LAVAGGIO E ASCIUGATURA

- Riempire completamente
- Effettuare il lavaggio a bassa temperatura (20 - 60 °C)
- Utilizzare il programma di risparmio energetico
- Utilizzare l'asciugatrice il meno possibile



LAVASTOVIGLIE

- Utilizzare la lavastoviglie, lavare le stoviglie il meno possibile a mano
- Accenderla soltanto quando è completamente piena
- Utilizzare il programma di risparmio energetico



LUCE

- Accendere la luce soltanto nell'ambiente in cui ci si trova
- Utilizzare lampadine a risparmio energetico

COME SI FA A RISPARMIARE GAS E ACQUA CALDA?

DOCCIA E BAGNO

- La doccia al posto del bagno fa consumare meno acqua calda
- Farsi la doccia con acqua calda, non scottante, nel più breve tempo possibile

RISCALDAMENTO

- Evitare di posizionare mobili, tende o sim. davanti ai radiatori
- 20 °C è una buona temperatura ambiente per il soggiorno (livello 3)
- 17 °C sono sufficienti per la camera da letto e la cucina (livello 2)
- Il riscaldamento con il livello 5 consuma un'elevata quantità di energia, ma non riscalda molto più rapidamente rispetto al livello 3 o 4

VENTILAZIONE

- Aprire completamente più finestre per 5-10 minuti più volte al giorno
- Prima di aprire, spegnere il riscaldamento; riaccenderlo dopo aver chiuso.
- Non lasciare le finestre ribaltate per tutto il giorno

