

# UNTER UNS!

Informationen für Eschweiler!



Wichtige  
Adressen...

## Integrationsberatung:

- Hilfe bei Fragen zum Aufenthalt, Leistungen, Einbürgerung und Sprachkursen
- Unterstützung bei Wohnungs-, Arbeitsplatz-, Schulsowie Kindergartenplatzsuche und Zeugnisanerkennung
- Begleitung bei Amtsgängen
- Beratung bei Sucht-, Schulden und gesundheitlichen Problemen
- Beratung und Weitervermittlung bei Schwangerschaftskonflikten, häuslicher Gewalt und/oder sexuellen Übergriffen
- Konfliktlösungsgespräche bei Problemen im Zusammenleben zwischen Ausländern und Deutschen.

## Stadt Eschweiler • Abteilung für Integrationsangelegenheiten

Tamara Hartel, Zimmer 175,  
1. Etage  
Telefon 02403 / 71 - 623  
Telefax 02403 / 60999 - 290  
tamara.hartel@eschweiler.de

Demet Jawher, Zimmer 176,  
1. Etage  
Telefon 02403 / 71 - 320,  
Telefax 02403 / 60999 - 348  
demet.jawher@eschweiler.de

## Integrationsrat bei der Stadt Eschweiler:

**Büro:**  
Rathaus der Stadt Eschweiler,  
Johannes-Rau-Platz 1,  
52249 Eschweiler, 1. Etage,  
Zimmer 141

**Vorsitzender:**  
Ilker Zaman

**Kontakt:**  
Telefon 02403 / 71 - 509 o.  
71 - 309

**Sprechzeiten:**  
Dienstags von 10.00 - 12.00 Uhr  
Donnerstags von 15.00 - 18.00 Uhr

Seher Cifci  
Nora Hamidi  
(Termine nach Vereinbarung unter  
Telefon 0163-7930349)

## Haben Sie auch Ideen und Themen für diese Seite?

Dann melden Sie sich doch einfach bei Carmen Reiche,  
Tel. 02403 / 71 - 726 oder unter  
carmen.reiche@eschweiler.de

www.eschweiler-integration.de

# Gewusst wie!

## Energie sparen und Kosten senken

**Bilirmisiniz nasıl! – Enerji tasarrufu yapmak ve masrafları azaltmak**

### Yakıt masrafları:

- Mobilya veya perdeler radyatörleri kapatmamalı
- Odayı en uygun şekilde ısıtmak için oda sıcaklığını düşürün. Oturma odasında 20 °C en uygun sıcaklıktır, Mutfakta biraz daha az, Yatak odaları için ise 16 °C tamamen yeterlidir.
- Kışın jalousileri mümkün olduğu kadar erken kapatın ki ısı kaybı mümkün olduğunca aza indirilsin
- Evde olmadığınız zamanlar radyatörler tamamen kapatılmamalıdır. Devamlı aynı derecede tutulan sıcaklıktaki bir oda tamamen soğuk bir odayı ısıtmaktan daha tasarrufludur. Sadece uzun süre evden uzak kalmak zorunluğu olduğunda (Tatil, Hafta sonu seyahati) durumunda 12-15 °C bir sıcaklık yeterlidir
- Pencerelemleri devamlı aralık bırakmayın onun yerine zaman zaman pencereyi tamamen açarak 5-10 dakika kadar havalandırın
- İlave ısıtıcılar kullanmaktan kaçının, zira bunlar çok fazla elektrik sarfiyatı yapmakla beraber verdikleri sıcaklık da çok kısa sürelidir

### Elektrik sarfiyatı:

- Tasarruflu ve LED ampuller uzun zamanda elektrik tasarrufuna yardımcı olmaktadır
- Televizyon, Bilgisayar ve müzik setleri kullanılmadıkları zamanlar da elektrik sarfiyatı yapmaktadırlar. Bu sebeple bu gibi durumlarda fişten çekin veya tasarruf etmek için hepsini çoklu bir prize bağlayın.
- Yemek pişirirken sadece elektrik ocağına uygun tencerelemler kullanılmalı. Kapağı kapalı bir tencere kapağı açık bir tencereden aşağı yukarı üç kere daha az enerji sarfeder.
- Su ısıtmak için su ısıtıcısı kullanmak daha tasarrufludur
- Kalan harareten istifade edin ve elektrik ocağı veya elektrikli fırını pişme vaktinden 5-10 dakika daha önce kapatın
- Buzdolabı – ne kadar soğuk olmalı? En uygun ısı 7 °C dir. Derin dondurucularda donma derecesi – 18 °C kadardır. Dondurucular mutlaka muntazaman buzdan arındırılmalıdır. Ayrıca en az 3 te 2 si dolu olmalıdır ki çalıştırıldıklarına deysin
- Buzdolaplarını sadece kısa süreli açık bırakın. Sıcak yiyecekler buzdolabına konmadan evvel mutlaka soğutulmalıdır

### Heizkosten:

- Möbel oder Vorhänge sollten den Heizkörper nicht verdecken
- Um den Raum optimal zu erwärmen, senken Sie die Raumtemperatur. Im Wohnbereich sind 20 °C, in der Küche etwas weniger und zum Schlafen reichen 16 °C vollkommen aus.
- schließen Sie im Winter möglichst früh die Rollläden, um den Wärmeverlust so gering wie möglich zu halten
- die Heizung sollte bei Abwesenheit nie ganz aus sein. Eine konstante Raumtemperatur spart gegenüber dem Heizen eines abgekühlten Raumes Kosten. Nur bei längerer Abwesenheit (Urlaub, Wochenende) ist eine Raumtemperatur von 12-15 °C ausreichend
- lassen Sie die Fenster nicht ständig gekippt, sondern lüften Sie ca. 5-10 Minuten bei offenem Fenster
- vermeiden Sie den Einsatz von zusätzlichen Heizlüftern, da diese sehr viel Strom verbrauchen und die gewonnene Wärme nur kurz andauert

### Stromverbrauch:

- der Einsatz von Energiesparlampen oder LEDs reduziert den Stromverbrauch bei ei-ner längeren Nutzungsdauer
- Fernseher, PC und HiFi-Anlage verbrauchen auch im ausgeschalteten Zustand Strom. Ziehen Sie daher den Netzstecker oder verwenden Sie bei mehreren Geräten eine Steckerleiste, um Energie zu sparen.
- beim Kochen sollten nur Töpfe verwendet werden, die passend zur Herdplatte sind. Mit einem Deckel geschlossene Kochtöpfe verbrauchen ca. dreimal weniger Energie im Vergleich zu geöffneten Töpfen.
- beim Erhitzen von Wasser ist ein Wasserkocher wesentlich effizienter
- Nutzen Sie die Nachwärme und schalten die Herdplatte oder den Backofen ca. 5 – 10 Minuten vor Ende der Garzeit aus
- Der Kühlschrank – wie kalt sollte er sein? Die Optimale Temperatur liegt bei 7 °C Kühltemperatur bzw. – 18 °C bei Gefriergeräten. Gefriergeräte sollten regelmäßig abgetaut werden und zu mind. 2/3 gefüllt sein, damit sich der Betrieb lohnt
- Öffnen Sie den Kühlschrank nur kurz. Speisen sollten erst abkühlen bevor sie in den Kühlschrank gestellt werden

(Quelle: EWW Energie- und Wasser-Versorgung GmbH)

(Kaynak: EWW Energie- und Wasser-Versorgung GmbH)

Die dargestellten Maßnahmen sind nur ein kleiner Teil der vielfältigen Einsparpotentiale. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihren örtlichen Stromanbietern.

Buradaki öneriler çok yönlü bir tasarruf potansiyelinin sadece küçük bir bölümüdür. Daha geniş bilgiyi bölgesel enerji üretici firmanızdan alabilirsiniz.

