



verbraucherzentrale



Energieberatung

verbraucherzentrale

*Baden-Württemberg*

# ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΚΟΣΤΟΣ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

Παροχές υποστήριξης για την Περιφέρεια του Τύμπινγκεν



Το κέντρο καταναλωτών Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e. V. σας παρέχει συμβουλές αναφορικά με όλες τις ερωτήσεις σας σε θέματα ενέργειας. Μπορείτε να βρείτε τις προσωπικές μας συμβουλές σε 13 συμβουλευτικά κέντρα στη Βάδη-Βυρτεμβέργη. Το κέντρο καταναλωτών της Βάδης-Βυρτεμβέργης είναι ανεξάρτητο από τον πάροχο και ουδέτερο. Αυτό το φυλλάδιο προορίζεται ως οδηγός για καταναλωτές που έχουν ερωτήσεις σχετικά με την ενέργεια ή τις ενεργειακές δαπάνες. Το φυλλάδιο σας παρουσιάζει μια σύνοψη των απόμων επικοινωνίας και σας δίνει συμβουλές και άμεση υποστήριξη σε τυχόν προβλήματα.

**Εάν έχετε οποιαδήποτε απορία, μπορείτε να επικοινωνήσετε απευθείας με το κέντρο συμβουλών του κέντρου καταναλωτών της Βάδης-Βυρτεμβέργης:**



Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.  
Paulinenstraße 47, 70178 Stuttgart  
Τηλ: **0711 669110**  
Mail: [energieberatung@vz-bw.de](mailto:energieberatung@vz-bw.de)

# ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΚΟΣΤΟΣ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

Παροχές υποστήριξης για το Τύμπινγκεν

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

### Μείωση κατανάλωσης ενέργειας

Το συμβουλευτικό κέντρο καταναλωτών σε θέματα ενέργειας Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.

- Βασικός έλεγχος ..... 4
- Επιτόπια συμβουλευτικά κέντρα στο Τύμπινγκεν ..... 5

### Συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας

Απλές συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας για το σπίτι

- Η ετήσια ικανότητά σας για αποταμίευση ..... 6
- Θέρμανση ..... 8
- Αερισμός..... 9
- Πλύσιμο & στέγνωμα ..... 9

- Ψύξη και κατάψυξη..... 10
- Μαγείρεμα και ψήσιμο..... 10
- Ζεστό νερό ..... 11
- Φωτισμός, υπολογιστής και τηλεόραση ..... 11
- Εξοικονόμηση ενέργειας στο ενοικιαζόμενο διαμέρισμα ..... 12

### Ενεργειακό χρέος

Τι να κάνω εάν οι ενεργειακές δαπάνες ξεπεράσουν τις δυνατότητές μου;

- Επικείμενη διακοπή ρεύματος – τι να κάνετε;..... 14
- Δάνειο για χρέος ρεύματος..... 17
- Πού μπορώ να λάβω περαιτέρω συμβουλές;..... 19

## 4 | Μείωση της κατανάλωσης ενέργειας



**ΤΟ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ  
VERBRAUCHERZENTRALE  
BADEN-WÜRTTEMBERG E.V.**



### **ΒΑΣΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ**

Με λίγη προσπάθεια, οι καταναλωτές μπορούν να εξοικονομήσουν πολλή ενέργεια. Ο βασικός έλεγχος βοηθά παρέχοντας μια επισκόπηση της κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας και νερού και παρουσιάζοντας απλούς τρόπους εξοικονόμησης.

### **Προσφορά συμβουλευτικής υποστήριξης:**

Ο βασικός έλεγχος σας βοηθά να βρείτε τρόπους εξοικονόμησης ενέργειας. Για τον έλεγχο, ένας ενεργειακός σύμβουλος θα έρθει στο σπίτι σας και θα σας βοηθήσει υποβάλλοντάς σας ερωτήσεις σχετικά με την κατανάλωση ενέργειας. Θα λάβετε υποστήριξη στα ακόλουθα θέματα:

••• ❖ **Εξοικονόμηση ρεύματος**

••• ❖ **Θέρμανση και αερισμός**

Ο ενεργειακός σύμβουλος θα χαρεί επίσης να απαντήσει σε οποιαδήποτε απορία μπορεί να έχετε σχετικά με τον λογαριασμό θέρμανσης.




### **ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΛΕΙΣΩ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΒΑΣΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ;**

1. Κλείνετε ραντεβού στη δωρεάν τηλεφωνική γραμμή **0800-809802400**
2. Ο σύμβουλος έρχεται στο σπίτι σας.
3. Η συζήτηση διαρκεί περίπου 1 ώρα.
4. Μετά τη συζήτηση, θα λάβετε μια σύντομη αναφορά εντός τεσσάρων εβδομάδων. Εδώ μπορείτε να διαβάσετε τα πάντα ξανά και να πάρετε συμβουλές!

**Προσοχή: Η αναφορά DEN είναι εμπειρογνωμοσύνη!**

**i** ΕΠΙΤΟΠΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ  
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΤΟΥ ΤΥΜΠΙΝΓΚΕΝ

**Κέντρο καταναλωτών στην τοποθεσία  
Ρόιτλινγκεν**

 **Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V.**  
**Συμβουλευτικό κέντρο Ρόιτλινγκεν**  
Kanzleistraße 20  
72764 Reutlingen


Μπορείτε επίσης να κλείσετε ένα ραντεβού για έναν βασικό έλεγχο καλώντας στο **0711 669110** ή να ενημερωθείτε για όλες τις άλλες προσφορές από το συμβουλευτικό κέντρο καταναλωτών.

Οι βασικοί έλεγχοι πραγματοποιούνται σε συνεργασία με την Υπηρεσία Προστασίας του Κλίματος της Περιφέρειας του Τύμπινγκεν gGmbH.



**Υπηρεσία Προστασίας του Κλίματος της  
Περιφέρειας του Τύμπινγκεν**

Η Υπηρεσία Προστασίας του Κλίματος του Τύμπινγκεν σάς συμβουλεύει για όλα τα θέματα που σχετίζονται με την ενέργεια. Σας προσφέρει δωρεάν συμβουλές για την ενέργεια. Οι σύμβουλοι είναι ανεξάρτητοι και σας δίνουν ουδέτερες συμβουλές.

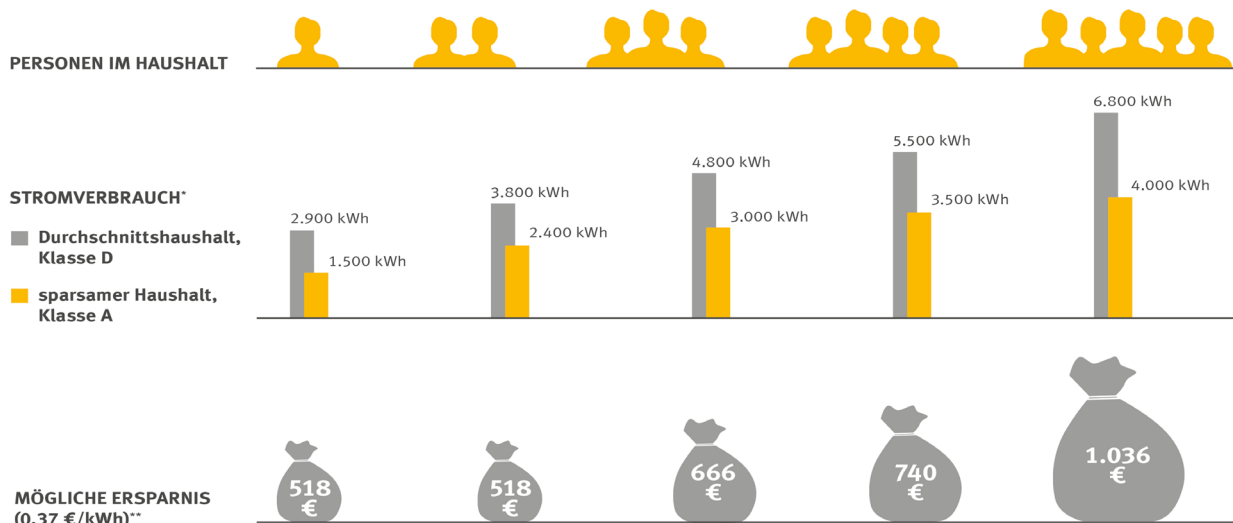
 **Υπηρεσία Προστασίας του Κλίματος της  
Περιφέρειας του Τύμπινγκεν gGmbH.**  
Doblerstraße 13  
72074 Tübingen  
Τηλέφωνο **07071 567 960**  
[info@agentur-fuer-klimaschutz.de](mailto:info@agentur-fuer-klimaschutz.de)

Ωράριο λειτουργίας τηλεφωνικού κέντρου:  
Δευτέρα και Τρίτη:  
08:30 – 12:00  
και 14:00 – 17:00  
Τετάρτη: 08:30 – 12:00  
και 13:00 – 15:00  
Παρασκευή 08:30 – 12:00

## 6 | Συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας

Το κόστος ενέργειας, δηλαδή το ζεστό νερό, η θέρμανση και το ρεύμα είναι πολύ ακριβά στη Γερμανία. Αξίζει λοιπόν να καταναλώνετε λιγότερη ενέργεια ώστε να πρέπει να πληρώνετε λιγότερα χρήματα.

**Τόσα μπορείτε να εξοικονομήσετε αν καταναλώνετε λιγότερη ενέργεια:**



\*\* Quelle: strom-report.de  
Prognose des durchschnittlichen Haushaltsstrompreises für 2023

\* Daten: Stromspiegel Deutschland 2021/22,  
Werte für Ein- und Zweifamilienhaus mit elektrischer Warmwasserbereitung (Klasse A–G)

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΧΩ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΘΕΡΜΑΝΣΗ;

Νιώθουμε άνετα όταν η θερμοκρασία δωματίου είναι μεταξύ 18 και 22 βαθμών. Ανάλογα σε ποιο δωμάτιο βρισκόμαστε, μπορεί οι κατάλληλες θερμοκρασίες να διαφέρουν. Εδώ θα βρείτε μια επισκόπηση:

**Σαλόνι:** 20 βαθμοί

**Υπνοδωμάτιο:** 16-18 βαθμοί

**Κουζίνα:** 18 βαθμοί

**Μπάνιο:** 21 - 24 βαθμοί

**Παιδικό δωμάτιο,  
Γραφείο:** 20 - 21 βαθμοί



## 8 | Συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας

Υπάρχει ένα «περιστρεφόμενο κουμπί» (θερμοστάτης) στη θέρμανσή σας. Αυτό το «περιστρεφόμενο κουμπί» υποδεικνύει το επίπεδο του πόσο ζεστό πρέπει να είναι το διαμέρισμά σας.

**Επίπεδο 1 = 12 βαθμοί**

**Επίπεδο 2 = περ. 16 βαθμοί**

**Επίπεδο 3 = 20 βαθμοί**

**Επίπεδο 4 = 24 βαθμοί**

**Επίπεδο 5 = περ. 28 βαθμοί**

Έτσι, αν ρυθμίσετε το «περιστρεφόμενο κουμπί» σας στο επίπεδο 3 στο σαλόνι και στο επίπεδο 2,5 στο υπνοδωμάτιο, θα έχετε τη βέλτιστη θερμοκρασία δωματίου. Δεν ζεσταίνει γρηγορότερα με το να ανεβάζετε τη θέρμανση. Αντιθέτως, αυτό κοστίζει περισσότερο!

Ορισμένα διαμερίσματα διαθέτουν θερμαντικά σώματα που χρειάζονται ρεύμα. Αυτά τα θερμαντικά σώματα είναι ιδιαίτερα ακριβά. Μπορείτε να αναγνωρίσετε αυτά τα θερμαντικά σώματα από το καλώδιο τροφοδοσίας. Παρακαλώ επισκεφθείτε έναν σύμβουλο εάν έχετε τέτοια θερμαντικά σώματα.

Εάν δεν είστε στο σπίτι, μπορείτε να ρυθμίσετε τη θέρμανση στο 2 προς τα κάτω.



**Σημαντικό: Ποτέ μην χαμηλώνετε τη θέρμανση στο 0 το χειμώνα!**

…❖ Μην τοποθετείτε έπιπλα και μην κρεμάτε κουρτίνες μπροστά από τα θερμαντικά σώματα!

…❖ Μην βάζετε ρούχα στα θερμαντικά σώματα!





## ΠΩΣ ΝΑ ΑΕΡΙΣΩ ΣΩΣΤΑ;

Ο καθαρός αέρας κάνει καλό! Η μούχλα μπορεί επίσης να προληφθεί εάν αερίζουμε σωστά. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, ειδικά το χειμώνα.

- ❖ **Ανοίγετε πλήρως το παράθυρο τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα. Θα πρέπει να αφήσετε το παράθυρο ανοιχτό για 5-10 λεπτά. Εάν έχετε το παράθυρο μόνο στην ανάκληση, πρέπει να αερίζετε περισσότερο και αυτό αυξάνει τις ενεργειακές σας απαιτήσεις**
- ❖ **Αερίστε μετά το μαγείρεμα.**
- ❖ **Αερίστε όταν στεγνώνετε τα ρούχα σας στο σπίτι σας. Μερικές φορές δεν επιτρέπεται να στεγνώνετε ρούχα στο διαμέρισμα σε ενοικιαζόμενα διαμερίσματα. Αυτό βρίσκεται στο μισθωτήριο συμβόλαιό σας!**

## ΠΛΥΣΙΜΟ & ΣΤΕΓΝΩΜΑ

Όταν πλένετε τα ρούχα σας, προσέξτε τη θερμοκρασία. Για κανονικά λερωμένα ρούχα, αρκεί μια θερμοκρασία πλύσης 30 βαθμών. Με πλύση 30 βαθμών εξοικονομείτε χρήματα. Όσο πιο υψηλή η θερμοκρασία πλυσίματος τόσο πιο ακριβό σας έρχεται!

Είναι καλύτερο να στεγνώνετε τα ρούχα στο σκοινί ή στην απλώστρα. Αλλά αν δεν θέλετε να αποφύγετε το στεγνωτήριο, στύψτε τα ρούχα σας πριν τα στεγνώσετε. Ρυθμίστε το σε 1.200 στροφές.



## 10 | Συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας

### ΨΥΞΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

Ανοίγετε το ψυγείο ή τον καταψύκτη σας μόνο για λίγο. Αφήστε το φαγητό σας να κρυώσει πριν το βάλετε στο ψυγείο. Μην τοποθετείτε τη συσκευή σας κοντά σε θερμάστρα ή σόμπα. Προσέξτε να μην δημιουργηθούν παχιά στρώματα πάγου στην κατάψυξή σας.

Πώς μπορώ να ρυθμίσω σωστά το ψυγείο/καταψύκτη μου:

…❖ Το ψυγείο πρέπει να έχει περίπου 7 βαθμούς. Πρόκειται για το επίπεδο 2 ή 3.

…❖ Ο καταψύκτης σας πρέπει να είναι γύρω στους -18 βαθμούς.

Θυμηθείτε να τον ξεπαγώνετε τακτικά.

Ένα στρώμα πάγου μισού εκατοστού εξασφαλίζει υψηλή πρόσθετη κατανάλωση.

Μπορείτε να μετρήσετε και τα δύο με ένα θερμόμετρο!

### ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΚΑΙ ΨΗΣΙΜΟ



…❖ Χρησιμοποιήστε ένα καπάκι στις κατσαρόλες και τα τηγάνια σας όταν μαγειρεύετε.

…❖ Προβράζετε το νερό στον βραστήρα.



**Σημαντικό: Ο φούρνος δεν είναι καλοριφέρ. Μην το χρησιμοποιείτε για να ζεστάνετε το σπίτι σας!**

## ΖΕΣΤΟ ΝΕΡΟ

Το ζεστό νερό είναι ακριβό γιατί απαιτεί ενέργεια!

- Κάντε ντους αντί για μπάνιο στην μπανιέρα!
- Κάντε μόνο 5 λεπτά ντους!
- Πλύνετε τα πιάτα σας στο νεροχύτη, μην αφήνετε το νερό να τρέχει!



## ΦΩΤΙΣΜΟΣ, ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ, ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ



- Αγοράστε λαμπτήρες LED!
- Σβήνετε τα φώτα όταν φεύγετε από το δωμάτιο!
- Μην αφήνετε τις συσκευές σας σε «λειτουργία αναμονής»! Αυτό σημαίνει ότι εάν δεν έχετε πολύπριζο με διακόπτη εναλλαγής που μπορείτε να απενεργοποιήσετε, αποσυνδέστε το καλώδιο ρεύματος από την πρίζα. Οι συσκευές καταναλώνουν ηλεκτρική ενέργεια ακόμη και σε «λειτουργία αναμονής».

## 12 | Συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας

Εάν σκοπεύετε να αγοράσετε μια νέα συσκευή, θα πρέπει να δώσετε προσοχή στις ενεργειακές κατηγορίες. Υπάρχουν νέες ταξινομήσεις από τον Μάρτιο του 2021!



## ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΕΝΟΙΚΙΑΖΟΜΕΝΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ

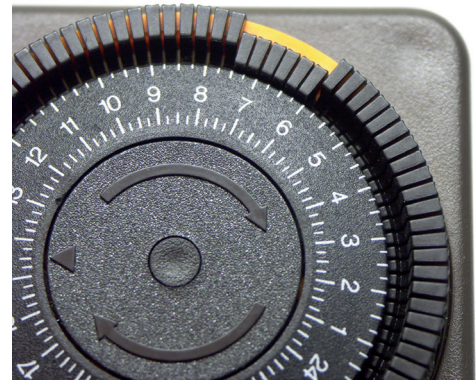


Εάν ζείτε σε ενοικιαζόμενο διαμέρισμα, συνήθως δεν έχετε ευκαιρία να ανακαινίσετε το διαμέρισμα, ώστε να μειώσετε το κόστος θέρμανσης και ζεστού νερού. Αλλά εσείς ως μισθωτής έχετε επίσης την ευκαιρία να αλλάξετε μικρά πράγματα για να μειώσετε το ενεργειακό σας κόστος:

…✦ Εάν έχετε αρκετό χώρο μεταξύ των σωμάτων και του τοίχου, μπορείτε να τα σφραγίσετε με τα λεγόμενα «μονωτικά πάνελ». Τα πάνελ πρέπει να είναι καλά κολλημένα για να μην υπάρχουν κενά. Παρακαλούμε συζητήστε το με τον εκμισθωτή σας εκ των προτέρων!

…✦ Σφραγίστε τα παράθυρα και τις πόρτες με στεγανοποιητική ταινία και τις λεγόμενες στεγανοποιητικές βούρτσες.

Εγκαταστήστε χρονοδιακόπτες. Αυτό επιτρέπει στις συσκευές σας να απενεργοποιούνται αυτόματα χωρίς να χρειάζεται να το σκεφτείτε.



# ΕΠΙΚΕΙΜΕΝΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΠΑΡΟΧΗΣ ΡΕΥΜΑΤΟΣ – ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ;

Πότε μπορεί ο πάροχος να σας κόψει το ρεύμα;

Εάν δεν πληρώσετε τις μηνιαίες δόσεις σας ή την επιπλέον πληρωμή από τον ετήσιο εκκαθαριστικό λογαριασμό, θα λάβετε υπενθύμιση. Εάν δεν αντιδράσετε σε αυτό και η οφειλή σας είναι τουλάχιστον 100€, ο πάροχος ενέργειας θα σας προειδοποιήσει με διακοπή παροχής ρεύματος και ταυτόχρονα θα σας προτείνει να αποπληρώσετε το χρέος ρεύματος σε δόσεις. Οκτώ εργάσιμες ημέρες πριν από την πραγματοποίηση της διακοπής παροχής ρεύματος, θα λάβετε εκ νέου σχετική γραπτή ειδοποίηση.

…❖ Δεν έχετε πληρώσει τουλάχιστον 100€.

…❖ Η προειδοποίηση διακοπής παροχής ρεύματος χορηγείται τέσσερις εβδομάδες νωρίτερα.

**!** Προσοχή: Η διακοπή παροχής ρεύματος και η επαναφορά της παροχής ρεύματος κοστίζουν!

…❖ Θα ενημερωθείτε για την διακοπή παροχής ρεύματος με επιστολή οκτώ εργάσιμες ημέρες πριν από τη διεξαγωγή της διακοπής.

…❖ Δεν έχετε ακόμη αντιδράσει στη συμφωνία απαλλαγής από τον πάροχο ηλεκτρικής ενέργειας και του έχετε κάποιον πρόταση πληρωμής.



**Έχετε τις ακόλουθες επιλογές για την αποτροπή της διακοπής παροχής:**

- 1 Προσαρμόστε εκ των προτέρων τις εκπτώσεις σας:** Εάν γνωρίζετε ότι καταναλώνετε περισσότερη ενέργεια, προσαρμόστε νωρίς τις εκπτώσεις σας. Αυτό μπορεί να αποτρέψει υψηλές πρόσθετες πληρωμές με το τελικό τιμολόγιο. Ο πάροχός σας θα χαρεί να σας βοηθήσει στον καθορισμό της κατάλληλης έκπτωσης.
- 2 Αξιοποιήστε τις ευκαιρίες αυτοβοήθειας:** Λάβετε μέτρα και απαντήστε σε επιστολές του παρόχου σας. Μπορείτε να πληρώσετε την απαίτηση από τα αποθεματικά σας;
- 3 Επικοινωνήστε με τον προμηθευτή ενέργειας:** Εάν υπάρχει κίνδυνος διακοπής ρεύματος, ο προμηθευτής σας πρέπει να σας προσφέρει μια συμφωνία απαλλαγής! Αυτό σας δίνει τη δυνατότητα να εξοφλήσετε το χρέος ρεύματος σε δόσεις, σε διάστημα 6 έως 18 μηνών.

**4 Κάντε αίτηση για δάνειο:** Έχετε την επιλογή να υποβάλετε αίτηση για δάνειο από τον πάροχο κοινωνικών υπηρεσιών. Μπορείτε να μάθετε πώς να το κάνετε αυτό στην ενότητα «Δάνεια για χρέος ηλεκτρικής ενέργειας».

**5 Χρησιμοποιήστε συμβουλευτικές υπηρεσίες:** Εάν χρειάζεστε περαιτέρω υποστήριξη, επικοινωνήστε με ένα συμβουλευτικό κέντρο. Μπορείτε να το βρείτε στην ενότητα «Πού μπορώ να λάβω περαιτέρω συμβουλές».





### **i** ΣΑΣ ΕΧΟΥΝ ΚΟΨΕΙ ΤΟ ΡΕΥΜΑ ΚΑΙ ΔΕΝ ΞΕΡΕΤΕ ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ;

Το πρώτο βήμα είναι να καλέσετε τον πάροχο ενέργειάς σας. Εξηγήστε την τρέχουσα οικονομική σας κατάσταση και ρωτήστε τους τρόπους για να έχετε τη διακοπή παροχής. Εάν δεν μπορείτε να πληρώσετε τα ενεργειακά σας χρέη, ελέγξτε εάν το κέντρο εργασίας/το γραφείο κοινωνικής πρόνοιας μπορεί να σας χορηγήσει ενεργειακό δάνειο. Εάν χρειάζεστε περαιτέρω υποστήριξη και συμβουλές, υπάρχουν διάφορα συμβουλευτικά κέντρα στην περιοχή του Τύμπινγκεν.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και στοιχεία επικοινωνίας στη διεύθυνση:

[www.kreis-tuebingen.de/energieschulden](http://www.kreis-tuebingen.de/energieschulden)





## ΔΑΝΕΙΑ ΓΙΑ ΧΡΕΟΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ



Εάν προειδοποιηθείτε με διακοπή παροχής ρεύματος λόγω ενεργειακών χρεών, μπορείτε να κάνετε αίτηση για δάνειο στο κέντρο εργασίας ή στο γραφείο κοινωνικής πρόνοιας. Οι προϋποθέσεις είναι οι εξής:

- ❖ Δεν έχετε δικά σας χρήματα για χρήση.
- ❖ Η συμφωνία απαλλαγής με τον πάροχο ενέργειας απέτυχε.
- ❖ Δεν υπάρχουν άλλοι τρόποι για να αποφευχθεί η διακοπή της παροχής ρεύματος.



**Σημαντικό:** Οι εργαζόμενοι μπορούν επίσης να υποβάλουν αίτηση για δάνειο από το γραφείο κοινωνικής πρόνοιας. Το αν λάβετε δάνειο βασίζεται στα δικά σας στοιχεία και η απόφαση λαμβάνεται κατά περίπτωση. Το κέντρο εργασίας/το γραφείο κοινωνικής πρόνοιας δεν χρειάζεται να εγκρίνει το δάνειο.

**i ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΔΑΝΕΙΟ;**

Εάν λαμβάνετε παροχές από το Κέντρο Εργασίας (Jobcenter) του Τύμπινγκεν:

**Jobcenter Tübingen**  
Schleifmühlenweg 68  
72070 Tübingen  
Τηλ: **07071 56520**

Εάν ζείτε **στην πόλη Τύμπινγκεν** και **δεν** λαμβάνετε καμία παροχή από το κέντρο εργασίας:


**Πόλη του Τύμπινγκεν- Κοινωνική Βοήθεια**  
Derendinger Straße 50  
72072 Tübingen  
Τηλ: **07071 204-1850**

Εάν ζείτε **στην περιφέρεια Τύμπινγκεν** και **δεν** λαμβάνετε καμία παροχή από το κέντρο εργασίας:


**Διοίκηση της Περιφέρειας Τύμπινγκεν - Τμήμα Κοινωνικών Υποθέσεων**  
Wilhelm-Keil-Straße 50  
72072 Tübingen  
Τηλ: **07071 207-2002**




## ΠΟΥ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΛΑΒΩ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ;

 **Κοινωνική συμβουλευτική του Έργου της Διακονίας του Τύμπινγκεν (Diakonischen Werks Tübingen)**  
 Diakonie Tübingen  
 Hechinger Straße 13  
 72072 Tübingen  
 Τηλ: **07071 9304-70**

Εδώ μπορείτε να λάβετε βοήθεια για την υποβολή αίτησης για κοινωνικές παροχές ή εάν βρίσκεστε σε έκτακτη ανάγκη κοινωνικής υλικής υποστήριξης.

 **Κοινωνική συμβουλευτική Caritas-Περιοχή Schwarzwald-Gäu**  
 Caritas-Zentrum Tübingen  
 Hechinger Straße 43  
 72072 Tübingen  
 Τηλ: **07071 7962-0 (Ραντεβού και στο Rottenburg)**

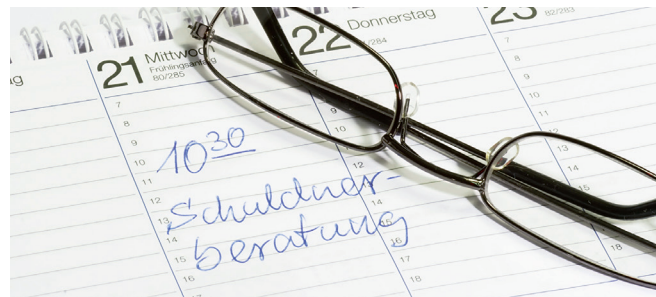
Η Γενική Κοινωνική Συμβουλευτική είναι το σημείο επαφής για όλα τα κοινωνικά προβλήματα, ανεξαρτήτως ηλικίας, εθνικότητας ή θρησκευτικής καταγωγής.

 **Συμβουλευτική περί οφειλών στην Περιφέρεια του Τύμπινγκεν**  
 Schuldnerberatung Tübingen  
 Villa Metz - Hechinger Straße 13  
 72072 Tübingen  
 Τηλ: **07071 9304-871**

Εδώ μπορείτε να λάβετε βοήθεια εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα χρέους. Η συμβουλευτική για το χρέος σας κατευθύνει αναφορικά με οικονομικά ζητήματα και σας υποστηρίζει στην επίλυση των χρηματικών προβλημάτων σας.

Ωράριο λειτουργίας τηλεφωνικού κέντρου:  
 Δευτέρα - Παρασκευή 9:00 – 11:00 πμ

Μπορείτε να κλείσετε ραντεβού εντός του ωραρίου λειτουργίας του τηλεφωνικού κέντρου!



**Εδώ μπορείτε να βρείτε τον λεγόμενο «χάρτη υγρασίας». Με αυτόν τον χάρτη μπορείτε να δείτε πόσο υψηλή είναι η υγρασία στο σπίτι σας. Μπορεί να σας βοηθήσει στον αερισμό. Έχετε επίσης ένα θερμομέτρο στον χάρτη με το οποίο μπορείτε να μετρήσετε τη θερμοκρασία του δωματίου.**





## IMPRESSUM

Εκδότης  
Verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg e.V.  
Συμβουλευτική ομάδα ενέργειας  
Paulinenstraße 47  
70178 Στουτγάρδη

Έκδοση: Μάρτιος 2022  
Τυπωμένο σε 100%  
ανακυκλωμένο χαρτί

© Verbraucherzentrale  
Baden-Württemberg e.V.

Φωτογραφίες / τίτλοι εικόνων:  
© Bildagentur PantherMedia: serggn, Titel | Ralf Kalytta, S. 2 und S. 15 | Volker Riechert, S. 8 | Sandralise (YAYMicro), S. 9 | toa55 (YAYMicro), S.10 | gualtiero boffi, S. 11 | Rupert Trischberger, S. 11 | gemena-com (YAYMicro), S. 12 | Andriy Popov (123rf.com), S. 12 | Frank-Peter Funke S. 13 | Chris Schäfer, S. 14 | Mila Markovic78 (YAYMicro) S. 16 | Birgit Reitz-Hofmann, S.19 | ChiccoDodiFC, S. 17 | © g-stockstudio (shutterstock.com), S.18 | © Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.: S.6 und S.20 | Tatiana Gladskikh (shutterstock.com), S.7

Το έργο «Ενεργειακές συμβουλές για νοικοκυριά χαμηλού εισοδήματος» υποστηρίζεται από το Υπουργείο Περιβάλλοντος της Βάδης-Βυρτεμβέργης, χρηματοδοτούμενο από κρατικούς πόρους που εγκρίθηκαν από το Κοινοβούλιο του Κρατιδίου της Βάδης-Βυρτεμβέργης.

Υποστήριξη από:



Το Ομοσπονδιακό  
Υπουργείο  
Οικονομίας  
και Προστασίας  
Περιβάλλοντος

Βάσει απόφασης του  
Γερμανικού Ομοσπονδιακού  
Κοινοβουλίου



Baden-Württemberg  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΚΑΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

verbraucherzentrale

Baden-Württemberg