

DIC 22

REVISTA N°13

REVISTA DIGITAL
PARA CONSUMIDORES



*Consumismo
en Navidad*



C/ CALDERÓN DE LA BARCA S/N MERCADO CENTRAL
TLF 965 14 52 94 EMAIL CERCA@ALICANTE.ES



CONTENIDO



PRESENTACIÓN

1

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA
DEL MES

2

RESOLUCIÓN CASO REAL

3

CONSEJOS PRÁCTICOS

4

NOTICIAS DE ACTUALIDAD

5

ACTIVIDADES CERCA

6

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

7



CONSUMO EN NAVIDAD

Desde CERCA queremos hacer un repaso de los contenidos que os vais a encontrar en la REVISTA DIGITAL CERCA del mes de Diciembre. En primer lugar un artículo sobre las tendencias de consumo en estas navidades, donde observamos que las mas importantes serán que vamos a adelantar las compras navideñas y, en general, gastar menos dinero en regalos. Es lógico, llegamos exhaustos a este final del año 2022, donde como consecuencia de la guerra de Ucrania y la crisis energética, se ha disparado la inflación, y las economías domésticas se han visto seriamente afectadas, pero ello no va a impedir que sigamos con nuestras tradiciones, y en la Navidad Occidental, la tradición es CONSUMIR, aunque nos vamos a adaptar a estas situaciones..

El Consumo sigue activo, y lo demuestra el siguiente artículo que habla sobre el estudio del consumo en navidad donde se estima que los españoles vamos a aumentar el gasto por persona en navidad, respecto al año pasado. Se estima que nos gastaremos una media de 634€/persona frente a los 631 €/persona del pasado año. Además a pesar que disminuimos el gasto en regalos, sigue ocupando el primer lugar en cuanto al gasto, seguido de las compras de comida y bebida, la restauración y el ocio, y los viajes.

Para completar la información sobre el consumo en navidad, os presentamos un cuento para niños, que se enfadan si no reciben muchos regalos, y que refleja el excesivo consumismo de estos días navideños.

Además os ponemos algunos consejos prácticos para realizar un consumo responsable en navidad y como usar algunos artículos navideños.

En cuanto a las noticias de actualidad del mundo del consumo, en este mes de diciembre destacamos las medidas que están pactando Gobierno y Entidades Bancarias, para aliviar la carga hipotecaria, os presentamos un artículo de OCU con consejos para calentar el hogar este invierno y dos herramientas para valorar si vuestro consumo es sostenible.

En este número también queremos daros a conocer a los VOLUNTARIOS que colaboran activamente en CERCA y animaros a participar en nuestro programa de voluntariado.

Y por último las actividades que están programadas realizar en CERCA para este último mes del año, en el que aún podéis apuntaros, y un adelanto de las actividades para el próximo trimestre ENERO-MARZO 2023.

Desde el equipo de CERCA os animamos a realizar un consumo responsable en Navidad, desde el punto de vista de la economía doméstica, de la salud, y de la sostenibilidad, para afrontar el próximo año 2023 con mas y mejor concienciación sobre la incidencia de nuestras decisiones de consumo, en nuestra economía, nuestra salud y la conservación de nuestro planeta.

¡¡¡FELIZ NAVIDAD !!!



Juan Carlos Victoria

Ya llegó la Navidad: este año habrá menos regalos y las compras se adelantan más que nunca

Este año hay que darle la razón a aquellos que dicen que la Navidad llega cada vez antes. No solo porque el espumillón, las guirnaldas y el All I want for Christmas is you ya hayan empezado a aparecer en los centros comerciales, sino porque los consumidores van a adelantar más que nunca las compras navideñas para aprovechar las ofertas que comenzaron este viernes con el Single's Day y terminarán dentro de dos semanas con el Cyber Monday. La previsión es que gastemos lo mismo que en años anteriores, aunque con una inflación en el 7,3%, habrá menos regalos debajo del árbol o serán menos sofisticados.



La subida de los precios ha reducido el poder adquisitivo de los hogares en unos 3.000 euros al año de media, según la estimación de KPMG. Aun así, apenas se resiente la intención de gasto de los consumidores, que están recurriendo al ahorro que acumularon durante la pandemia para vivir una Navidad muy similar a la de años anteriores. Pero, sobre todo, están cambiando sus hábitos de compra, buscando cada vez más promociones y descuentos. Así que no se sorprenda si en las próximas semanas ya encuentra regalos escondidos al fondo del armario.

Fuente: [elconfidencial.com](https://www.elconfidencial.com) Accede a este enlace y descubre toda la información:

https://www.elconfidencial.com/empresas/2022-11-12/pensando-navidad-regalos-adelantan-compras_3520843/



Estudio de Consumo Navideño 2022

Situación de la economía

En los últimos meses ha caído significativamente la preocupación por la COVID-19, por lo que los consumidores tienen ganas de salir y disfrutar de estas Navidades, si bien se han vuelto más reflexivos y eficientes a la hora de comprar, buscando los mejores precios y planificando sus compras para encontrar los productos ideales. Más de dos tercios de los españoles (**67%**) estima mantener o mejorar su situación financiera en el futuro, y el **72%** se sienten cómodos con su nivel de endeudamiento.

INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES

En línea con esta tendencia, el **40%** de los encuestados afirma que gastará más en sus compras navideñas de este año. Los consumidores aún disponen del ahorro embalsado que generaron durante la pandemia, y el **69%** no muestra preocupación a la hora de afrontar pagos futuros, lo que impactará positivamente en los patrones de consumo.

Calendario de compra

Diciembre sigue siendo el mes preferido por los españoles para realizar sus compras navideñas (**49%**), aunque ha perdido relevancia frente al año pasado (53%). **Noviembre** recupera los puntos perdidos en 2021, y ahora concentra alrededor de un tercio de las compras navideñas (32%), con las fechas clave (**Día del Soltero, Black Friday y Ciber Monday**) copando un volumen importante del gasto (**17%**).

Además, en 2022 se ha reducido ligeramente el porcentaje de consumidores que retrasarán sus compras a **enero** buscando las **rebajas** (**19%** frente al 20% de 2021).

Gasto estimado Navidad 2022

Cada hogar español estima gastarse estas Navidades una media de (**634€**), en línea con el gasto del 2021 (**631€**).

Las categorías de **ocio y restauración** (+29%) y de **regalos** (+12,4%) son las que reflejan un mayor incremento en la intención de gasto. La categoría **comida y bebida** también crece (+3,3%), aunque lo hace a un ritmo mucho más comedido. La caída en la preocupación sobre una nueva ola de COVID-19 anima al consumidor a gastar más fuera de casa.



REGALOS
270 €



**COMIDA Y
BEBIDA**
165 €



**OCIO Y
REST.**
140 €



VIAJES
140 €

Los regalos más deseados

Adultos

En 2022, los españoles se mantienen fieles al top 3 de regalos tradicionales identificados en anteriores ediciones del estudio: **ropa y calzado, cosmética y perfumes y libros y hobbies**. Aunque ropa y calzado se mantiene en el primer puesto, ha perdido cierta relevancia respecto al año pasado.

Los regalos más deseados

Niños y adolescentes

La categoría de **juguetes y hobbies** sigue encabezando el listado de los artículos más regalados a niños y jóvenes. La segunda posición la ocupa la **ropa y el calzado** y la tercera es para la categoría **dinero**. El **entretenimiento online** ha subido una posición respecto al año pasado y ahora se encuentra en el cuarto puesto.

Fuente: 2.deloitte.com Accede a toda la información a través del siguiente enlace:
<https://www2.deloitte.com/es/es/pages/consumer-business/articles/informe-consumo-navidad.html>



INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA DEL MES



Comprar con tiempo, ahorra en las compras de Navidad

Llegan las Navidades y con ella las compras de una de las épocas en las que más consumimos. Desde la comida para las cenas y comidas de estas fechas, hasta los regalos, los gastos se multiplican estos días. Por eso, sólo los previsores podrán ahorrar en las compras de Navidad.

Muchas veces habrás oído aquello de «no dejes para el último momento lo que puedes hacer ahora». Este principio universal, y tan poco aplicado en nuestra sociedad, es una forma más que idónea para poder ahorrar en costes llegado el momento.

La Navidad es un momento de gasto colectivo. Es decir, todo el mundo consume y todos compramos más de lo habitual. Esto implica varias cosas:

1. Beneficios para los negocios.
2. Encarecimiento de los precios porque no hay suficientes existencias como para abastecer a todos. Este segundo problema es progresivo y se va dando a medida que se acercan las fechas señaladas, especialmente Nochebuena y el Día de los Reyes Magos.

Accede a este enlace y descubre toda la información:

<https://blog.grupocajamar.com/comprar-con-tiempo-ahorra-en-las-compras-de-navidad/>



¿Solo eso? Cuento de Navidad para niños que se enfadan por los regalos

¿Has oído hablar del síndrome del niño hiperregalado? Hace alusión a esos pequeños que reciben muchísimos regalos de Navidad y, como consecuencia, quieren más y más (y cuando no los reciben, sienten una gran frustración que a menudo se traduce en una rabieta). Pero, en realidad los niños no necesitan muchos juguetes para ser felices.

El protagonista de este cuento de Navidad titulado ¿Solo eso?, aprende una importante lección gracias a Papá Noel. Y es que el también se enfada mucho por no recibir todos los regalos que había pedido en su carta.

Fuente: guiainfantil.com Descubre el cuento en el siguiente enlace:

<https://www.guiainfantil.com/navidad/cuentos/solo-eso-cuento-de-navidad-para-ninos-que-se-enfadan-por-los-regalos/>



CAMBIO DE TARIFA SIN SOLICITARLO

HECHOS

La consumidora acudió a una tienda de telefonía para informarse sobre un detalle de su factura. Durante la conversación con el personal de la tienda, se le ofreció una nueva tarifa que, en principio, le resultaba menos costosa. La consumidora en cuestión es una persona de avanzada edad que no necesita la línea móvil más que para poder realizar llamadas y una línea fija básica que mantenga su número anterior.

Se realizó el cambio sin que la consumidora conociera bien los detalles de la nueva tarifa, que además provocaba un cambio de la compañía principal a una de sus filiales dentro de su razón social.

Como consecuencia de este cambio, se le aplicaron penalizaciones por interrumpir la permanencia y por cambiar el compromiso que tenía con la tarifa anterior. En ningún momento se informó a la consumidora de estas consecuencias.

La consumidora acude a nuestra Asociación tras haber recibido avisos de deuda y de impago referentes al contrato anterior. Antes de presentarnos su problema, intentó aclarar la situación con el mismo personal que le realizó la operación y con llamadas telefónicas con Atención al Cliente.



PRETENSIÓN

Con la reclamación, se pretende presentar una queja por el trato recibido y una explicación clara de los hechos y las razones de esta deuda acumulada sin conocimiento de la consumidora.

RESOLUCIÓN

La compañía admite la falta de claridad al informar de la operación a la consumidora vulnerable que sin duda no comprendió el cambio que le estaban imponiendo, por lo que anulan más del 75% de la deuda como gesto de cordialidad.

En este tipo de casos, la solución no debería ser el perdón de la deuda, sino la buena fe del personal y la claridad en las ofertas de nuevas tarifas y condiciones de cambio para evitar estas situaciones en las que población vulnerable no se siente atendida como debería por ciertas compañías.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Consumo responsable en Navidad

Llegan las fiestas navideñas y con ellas los importantes cambios en los hábitos de consumo que adoptan las personas consumidoras. La planificación de las compras, el adelantamiento de las mismas, así como guardar el ticket de compra y la comparación de los precios, se erigen como consejos básicos a seguir en estas fechas.



CONSEJOS ÚTILES PARA COMPRAR “CON CABEZA” ESTA NAVIDAD

Llega la Navidad, una época en la que se realizan muchas compras, tanto de manera presencial como online. Apunta estos consejos y apuesta por un consumo responsable.

Planifica.

Elabora un presupuesto y una lista de la compra con antelación, considerando lo que tienes pensado gastar y a quién vas a regalar.

Adelanta tus compras.

Tu bolsillo y tu tiempo lo agradecerán. En el caso de productos alimenticios recuerda que hay muchos que se pueden congelar.

Infórmate y compara precios entre productos y distintos establecimientos. ¡No compres a la primera!

Infórmate de la política de devolución

y recuerda que en las compras por Internet cuentas, con carácter general, con el derecho de desistimiento en el plazo de **14 días naturales**.

Paga en efectivo,

deja en casa la tarjeta. Evitarás la tentación de comprar lo que no debes.

Exige el ticket de compra y guárdalo

en un lugar seguro. Lo necesitarás si quieres realizar una devolución o reclamar.

En Navidad tienes los mismos derechos que el resto del año.

Los establecimientos te deben otorgar las mismas prestaciones que en otras fechas.



consumo responde

0800 20 20 20
consumoresponde.es



Si tienes alguna duda o necesitas más información, puedes contactar con el servicio **Consumo Responde** a través del **teléfono gratuito 900 21 50 80** o en la web **www.consumoresponde.es**

Aunque ya desde hace algunas semanas se ven comercios con motivos o adornos navideños, por regla general el Puente de la Constitución y la Inmaculada marca el inicio de la campaña navideña, iniciándose un periodo en el que se realizan muchas compras, tanto de manera presencial en los establecimientos, como a través de Internet, que, en muchas ocasiones, tienen el carácter de compulsivas. A esto se le unen las estrategias comerciales, a veces ciertamente agresivas, que intentan acaparar la atención de las personas consumidoras y usuarias.

Fuente: consumoresponde.es Accede a este enlace y descubre toda la información:

https://www.consumoresponde.es/art%C3%ADculos/recomendaciones_para_las_compras_navidenas

CONSEJOS PRÁCTICOS

Utilización de guirnaldas luminosas o luminarias y árboles de Navidad

Con respecto a la utilización de **guirnaldas luminosas o luminarias**, hay que recordar que las deficiencias más comúnmente observadas en las mismas están relacionadas con el cableado, resistencia ante subidas accidentales de temperatura, etiquetado e instrucciones (tanto en el producto, como en el embalaje). Por ello que se dan las siguientes recomendaciones:



- Siempre se recomienda adquirirlas en establecimientos de confianza, verificando que presentan un etiquetado completo y, al menos, en castellano. Se debe indicar las instrucciones de utilización, potencia nominal y normas para el cambio de bombillas si éstas son reemplazables.
- Deben poseer el marcado CE.
- Debe venir indicado en el embalaje si las luces son para uso interior o exterior, en cuyo caso debemos asegurarnos de que presentan un recubrimiento resistente a lluvia y humedad (si una luminaria no indica de manera expresa que son aptas para uso exterior, no deben instalarse en fachadas ni en zonas expuestas a inclemencias meteorológicas).
- Antes de encender las guirnaldas, debemos sacarlas del embalaje y leer detenidamente las instrucciones (siempre deben venir en castellano).
- Si se utilizan las de años anteriores, debemos revisar cuidadosamente, tanto las bombillas, como las conexiones y el cable, comprobando su correcto funcionamiento. Si las bombillas son reemplazables, debemos sustituirlas por otras con el mismo voltaje (nunca con la luminaria conectada a la red eléctrica).
- Si la longitud de una guirnalda no fuera suficiente, no interconecte nunca dos o más guirnaldas, adquiera otra de suficiente longitud.
- Las guirnaldas deben ser colocadas, por regla general, en lugares alejados de fuentes de calor, materiales inflamables y otros elementos que puedan sobrecalentarse.
- Cuando no estemos en casa, o vayamos a dormir, se recomienda apagar las guirnaldas.
- Si hay niños o niñas en casa, es aconsejable adquirir luminarias de muy baja tensión (12 V) y siempre situarlas en lugares de difícil acceso.
- Cuando ya no necesitemos la guirnalda, almacene las mismas en el embalaje, y seguir conservando las instrucciones y etiquetas.
- Conserve el ticket de compra para poder reclamar en caso necesario.

Por otra parte, hay que tener presente que el corte de abetos u otras pináceas directamente del monte, implica a corto o medio plazo una reducción de la fertilidad del suelo, pérdidas de productividad, degradación y erosión del suelo, así como la colmatación de los embalses, con los consiguientes efectos negativos sobre la flora y la fauna del ecosistema. Para paliar o evitar estas circunstancias, como persona consumidora, tiene una serie de alternativas al corte directo del árbol del monte:

- Recurra al **árbol de Navidad artificial**, que puede ser reutilizado de un año a otro.
- Adquiera un **árbol de Navidad en viveros** especializados.

Fuente: Consumoresponde.es Accede a este enlace y descubre toda la información:

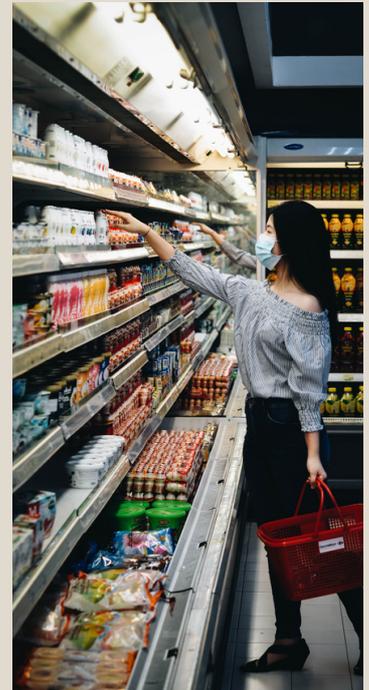
https://www.consumoresponde.es/art%C3%ADculos/recomendaciones_para_las_compras_navidenas

MENOS VIDA SOCIAL Y MÁS MARCA BLANCA: ASÍ AFRONTAN LOS ALICANTINOS LA INFLACIÓN

Seis de cada diez ciudadanos han empezado a tomar o planean medidas para ajustar su presupuesto ante el alza de los precios

Los sueldos ya no dan para más. A pesar de las medidas adoptadas por las distintas administraciones para atenuar sus consecuencias, la considerable subida que han experimentado los precios de la mayoría de productos empieza a tener un impacto más que considerable en los presupuestos de la mayoría de familias, que está resultando algo más intenso en el caso de la Comunidad Valenciana.

En concreto, hasta el **86% de los hogares de Alicante, València y Castellón** aseguran que **ya están sufriendo las consecuencias** de la inflación en sus propias carnes, lo que supone cuatro puntos más que la media nacional, según el Informe Europeo de Pagos de Consumidores realizado por Intrum, la firma especializada en gestión de créditos y recobros y que también es la propietaria de la inmobiliaria Solvia.



Una situación que ha llevado a que un **64% de los consultados** ya haya empezado a tomar medidas o esté planeando realizar **cambios en la forma en que gestiona sus gastos** mensuales, para hacer frente a la pérdida de poder adquisitivo que han sufrido. Y, como era de esperar, la vida social es lo primero que se está resintiendo.

Así, hasta el 63% de los consultados en la autonomía asegura que va a reducir o **ya ha empezado a limitar las salidas para comer con amigos o familia** y otro tipo de actividades de ocio, un porcentaje superior al que se registra en el conjunto del país, donde el 58% de las familias también se plantea esta opción para cuadrar las cuentas y llegar a final de mes.

Del mismo modo, hasta un 62% de los residentes en la Comunidad Valenciana señala que **ha aumentado sus compras en tiendas de descuento**, donde prevalece la marca blanca, en detrimento de la compra de primeras marcas. En este caso la diferencia con el resto del país es de nada menos que 11 puntos porcentuales, lo que indica la mayor preocupación que existe en la autonomía por las consecuencias de la inflación.

Accede a este enlace y descubre toda la información:

Fuente: informacion.es <https://www.informacion.es/economia/2022/11/28/vida-social-marca-blanca-afrotaan-79230223.html>

CONSUMO, ONU Y UE PRESENTAN DOS HERRAMIENTAS PARA PROMOVER EL CONSUMO SOSTENIBLE

El ministro de Consumo, Alberto Garzón, asegura que tener “información correcta” sobre el impacto de los hábitos diarios de consumo contribuye a tomar “mejores decisiones” individuales y colectivas.

El Ministerio de Consumo, el programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente y la Comisión Europea han presentado este jueves dos herramientas para promover el consumo sostenible y ayudar a la ciudadanía a conocer cuál es el impacto ambiental de sus hábitos de vida.

Accede a este enlace y descubre toda la información:

Fuente: consumo.gob.es <https://consumo.gob.es/es/carrousel/consumo-onu-ue-presentan-dos-herramientas-promover-consumo-sostenible>



OBJETIVO: ALIVIAR LA CARGA HIPOTECARIA DE CONSUMIDORES VULNERABLES

Muchos consumidores vulnerables que ya tenían dificultades para afrontar sus gastos, como sabemos por recientes estudios de OCU, están ahora a punto de caer en una situación de impago de sus hipotecas, motivada sobre todo por la subida de tipos de interés de las hipotecas a tipo variable.



Accede a este enlace y descubre toda la información:

Fuente: ocu.org <https://www.ocu.org/dinero/hipotecas/noticias/medidas-alivio-carga-hipotecaria>

¿CÓMO CALENTAR TU CASA SI NO TIENES CALEFACCIÓN?

Si tu vivienda no tiene sistema de calefacción instalado, posiblemente te estés planteando qué opciones tienes para calentarte sin meterte en obras ni hacer una gran inversión. Te explicamos las diferentes tecnologías disponibles para calentarte con y cuáles son las opciones más baratas: ¿calefactores, estufas de gas, radiadores eléctricos...?



Accede a este enlace y descubre toda la información:

Fuente: ocu.org <https://www.ocu.org/vivienda-y-energia/calefaccion/consejos/calentarse-sin-calefaccion>

APORTACIONES DE NUESTROS VOLUNTARIOS



Yolanda Aravena, nutricionista y voluntaria de CERCA, nos trae este mes un artículo sobre los beneficios de la ingesta del mejillón en nuestra salud, alimento tan consumido durante estas fechas.

MEJILLÓN:

Valioso molusco para nuestra salud y desarrollo humano

De la familia de los moluscos, el mejillón (o chorito chileno) al igual que otros productos marinos, encierran grandes propiedades nutritivas.

Diversos estudios científicos ligan la alimentación saludable a mejores condiciones de nuestra salud y desarrollo humano al consumo de pescados, mariscos, en este contexto el mejillón.



BENEFICIOS DE LA INGESTA DEL MEJILLÓN EN NUESTRA SALUD:

- **Antiinflamatorio:** contienen más ácidos grasos omega-3 que cualquier otro marisco. Según un estudio de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad RMIT en Australia.
- **Reducen el colesterol y previenen las enfermedades cardiovasculares,** también al contenido de ácido graso Omega 3
- **Fortalecen el sistema inmunitario,** ya que son ricos en vitamina A, esta estimula la formación de glóbulos blancos y regula el crecimiento y división celular. Así como la vitamina C que juega un papel muy importante en el control de infecciones y un poderoso antioxidante que puede neutralizar los radicales libres dañinos.(Escuela de Salud Pública de Harvard).
- **Formación, mantenimiento y reparación cuidado de la piel, cartílagos, huesos, dientes.** Son un tesoro nutritivo debido a su fuente proteica de alto valor biológico, rico en vitamina C y fósforo, lo que los convierte en unos aliados perfectos para fortalecer nuestros huesos y dientes. Por su contenido en fósforo y magnesio desempeña un papel importante en la forma en que el cuerpo utiliza los carbohidratos y las grasas y es necesario para que el cuerpo produzca proteínas que ayudan en el crecimiento, mantenimiento y reparación de células y tejidos.(Facultad de Medicina/INTA.Chile)
- **Buenos para la musculatura:** Los mejillones son una excelente fuente proteica. Necesitamos consumir proteínas a diario por muchas razones, son fundamentales para el crecimiento, nos ayudan a preservar la masa muscular, a reparar tejidos, a producir hormonas y enzimas.
- **Reducen la depresión.** Su contenido en vitamina B12, juega un papel importante en el tratamiento de la depresión, mejora las funciones cognitivas y en el comportamiento relacionados con la depresión según estudios publicados en The American Journal Psychiatry.

Yolanda Aravena O'Kuinghtons, Nutricionista

¿SABES CUALES SON LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA EN DICIEMBRE?

Los alimentos de temporada son más sanos, más baratos y más ecológicos. Además saben a lo que tienen que saber y huelen de maravilla, como si hubieran sido cultivados en un huerto en el patio de tu casa.

- **Más sanos y sabrosos:** se cultivan en suelos ricos, con el clima adecuado y completando su calendario natural. En el momento de su recolección mantienen intactas todas sus propiedades nutricionales, textura, olor y sabor.
- **Más baratos:** durante ciertos periodos del año, la disponibilidad en las tiendas de estos productos es mayor. Y al aumentar la oferta, disminuyen los precios.



Más ecológicos: porque respetamos el ciclo natural y la zona de producción de los alimentos, evitando la implantación de monocultivos intensivos que agotan el suelo. Y además se reduce el gasto energético al minimizar la necesidad de transporte, distribución y almacenaje

Fruta de diciembre

Fuente:
recetasderechupete.com



Verdura de diciembre

ACTIVIDADES DICIEMBRE EN CERCA



CAMINA, COMPARTE Y VIVE

Actividad física para promover una vida saludable mediante el ejercicio físico y el contacto social.

Lunes 5, 12 y 19 diciembre de 09:00 a 11:00



CAMBIO CLIMÁTICO. CONOCER PARA ACTUAR

Conocer la situación con respecto al cambio climático, cuantificando lo que estamos contaminando, y cómo las fuentes de energía renovables inciden y ayudan a combatirlo

Jueves 15 diciembre de 10:00 a 11:30



VISITA A MERCALICANTE Y BANCO DE ALIMENTOS

Conocer la actividad que desarrolla Mercaliente, así como el mercado mayorista de frutas y verduras y la labor del Banco de Alimentos.

Lunes 12 de diciembre de 10:00 a 12:00



ACTIVIDADES DICIEMBRE EN CERCA



NUESTRA COCINA

Taller de elaboración de recetas tradicionales de la Dieta Mediterránea.
Viernes 16 diciembre de 11 a 13:00h



SERVICIOS PÚBLICOS I

Nuevas formas telemáticas de relacionarse con la Administración (sede electrónica Ayuntamiento de Alicante, firma digital...)
Jueves 15 diciembre de 10:00 a 11:30

SERVICIOS PÚBLICOS II

Nuevas formas telemáticas de relacionarse con la Administración (sanidad, hacienda, tram... y muchas más)
Jueves 22 diciembre de 10:00 a 11:30



CONSUMO EN NAVIDAD

ASESORÍA: Se marcarán las pautas para un consumo adecuado en Navidad, sin caer en el excesivo consumismo y actuando de manera responsable en nuestras compras.
Miércoles 14 diciembre de 10 a 11:30h



LOS PILARES DE LA SALUD

El papel de la alimentación en nuestro bienestar, nuestra memoria, y nuestra concentración.

Miércoles 7, 14 y 21 diciembre de 11:00 a 12:30

TALLER ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

Taller de inicio de las rutinas de relajación, gimnasia y mantenimiento físico para llevar una adecuada vida saludable
Martes 13 y 20 de diciembre de 11:00 a 12:00



ESCUELA PARA NIÑOS EN NAVIDAD

COCINA CREATIVA NAVIDEÑA, EXCURSIONES, BAILE, JUEGOS DIRIGIDOS,... Y MUCHO MÁS!

¡La cocina creativa navideña es una de las actividades estrella de nuestro campus de Navidad (Tortitas Saludables de fruta, Roscón de reyes, galletas.....)!.

Iremos de excursión y aprovecharemos para hacer las actividades que nos ofrece estos días de navidad nuestra ciudad de Alicante, (Campamento Reyes Magos, belenes...).

Bailes y juegos muy divertidos que además nos ayudan a mejorar la psicomotricidad del movimiento, la seguridad y la memoria, y dejaremos volar nuestra imaginación con Talleres de creaciones y manualidades (divertidas tarjetas navideñas, figuras para decorar, juegos de reciclaje...), y mucho más.



CAMPUS COCINANDO SONRISAS

Edades de 6 años a 12 años.

Horario de 8,30h a 14:00h

Plazas limitadas

Días 1º semana
26,27,28,29,30 de diciembre
2º semana 2,3,4 y 5 enero.

Precios: 1º semana 40€
2º semana 30€
Días sueltos 10€ (Solo si hay
plazas disponibles)

Solicite su inscripción en
ADENS al email
adensalud@gmail.com

Información e inscripciones: adensalud@gmail.com 691556579

TE PRESENTAMOS A ALGUNOS DE NUESTROS VOLUNTARIOS

Los voluntarios forman una parte muy activa y fundamental de CERCA, llevando a cabo y colaborando de manera altruista en un montón de actividades, charlas, y visitas interesantísimas. Por eso hoy queremos presentarte a algunos de los más veteranos:



PACA AYZA

Lidera la actividad de "Camina, comparte y vive", así como los talleres de "Nuestra cocina"



Betty realiza Cursos de informática en CERCA y participa en la actividad de "Camina, comparte y vive"



BETTY MORA

Realiza tours de historia y gastronomía en el mercado central



CARLOS VIDAL



PEDRO CURIEL

Encargado de las charlas de Educación Medioambiental, Ecología y Cambio climático



Imparte el taller de "Estiramientos y relajación"



ELVIRA ANTÓN



YOLANDA ARAVENA

Nutricionista-Gerontóloga. LLeva a cabo charlas sobre nutrición y envejecimiento



EMI PAREDES

Realiza actividades de reciclaje y sostenibilidad y lleva a cabo las "Jornadas de intercambio de ropa"



MANOLI SÁNCHEZ

A cargo del taller "Los pilares de la salud" orientado a concienciar sobre cómo influye la alimentación en nuestro bienestar, memoria y concentración



VOLUNTARIOS DE SAN RAFAEL



El Centro San Rafael tiene como objetivo la atención de personas que se encuentran afectadas por una discapacidad intelectual y que, bien por su situación socio-familiar, bien por sus características personales específicas, requieran una atención especializada. Aquí os presentamos a algunas de las personas que forman parte también del programa de voluntariado de CERCA:



ISMAEL



JUANMI



JUAN ANDREU



MARIA



PALOMA



MIGUEL



INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Organismos de consumo

Relación de distintos Organismos Públicos dedicados a la defensa de los derechos de los Consumidores:

Ministerio de Sanidad y Consumo: <https://www.mscbs.gob.es/>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm

Centro Europeo del Consumidor: <https://cec.consumo.gob.es/CEC/web/home/index.htm>

Consumo Andalucía - Consejería de Familia y Salud:

<https://www.juntadeandalucia.es/temas/vivienda-consumo/consumo.html>

Consumo Aragón - Dirección General protección Consumidores:

<https://www.aragon.es/-/consumo>

Consumo Asturias - Dirección General de Consumo: <http://www.consumoastur.es/>

Consumo Canarias - Consejería de Consumo:

<https://www.gobiernodecanarias.org/consumo/>

Consumo Cantabria - Dirección General de Consumo:

<https://dgicc.cantabria.es/informacion-al-consumidor>

Consumo Castilla La Mancha - Dirección general de Consumo:

<https://consumo.castillalamancha.es/>

Consumo Castilla y León - Dirección General de Consumo:

<https://consumo.jcyl.es/web/es/consumo.html>

Consumo Cataluña - Agencia Catalana de Consumo: <http://consum.gencat.cat/ca/inici>

Consumo Comunidad Valenciana - Dirección General de Consumo:

<https://cindi.gva.es/es/web/consumo>

Consumo Extremadura - Instituto de Consumo de Extremadura:

<https://saludextremadura.ses.es/incoex/>

Consumo Islas Baleares - Consejería de Salud y Consumo:

http://www.caib.es/sites/consumidor/es/portal_consumo-51705/

Consumo La Rioja - Consejería de Salud Pública y Consumo:

<https://www.riojasalud.es/salud-publica-consumo/consumo>

Consumo Navarra - Dirección General de Consumo:

http://www.navarra.es/home_es/Temas/Consumo/

Consumo Madrid - Dirección General de Consumo:

<https://www.comunidad.madrid/servicios/consumo>

Consumo Murcia - Dirección General de Consumo:

<https://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=35&IDTIPO=140&RASTRO=c%24m27801>

Oficina de Atención al Usuario de las Telecomunicaciones:

<https://usuariosteleco.mineco.gob.es/Paginas/Index.aspx>

Banco de España - Portal Cliente Bancario: <https://clientebancario.bde.es/pcb/es/>

Consumo País Vasco - Instituto Vasco de Consumo: www.kontsumobide.eus

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Asociaciones de Consumidores

Las Asociaciones de consumidores y usuarios son entidades de carácter privado constituidas sin ánimo de lucro con la finalidad de defender y proteger los derechos y los intereses de las personas consumidoras y usuarias, bien con carácter general o en relación con problemas concretos en la adquisición de un producto o servicio determinado, siempre que se constituyan en acuerdo con la legislación vigente. Por lo tanto, son una vía muy útil a la que podemos recurrir en el caso de que creamos que no se han respetado nuestros derechos como consumidores y deseemos iniciar un proceso de reclamación.

ADACUA (Asociación de consumidores, amas de casa y usuarios de Alicante):

<https://adacua.org/>

ATR (Asociación Telespectadores y Radioyentes Comunidad Valenciana):

<http://atrcv.org/>

Asociación Valenciana de consumidores y usuarios (AVACU): <https://www.avacu.es/>

Asociación de Usuarios de Bancos, Cajas de Ahorro y Seguros (ADICAE):

<https://uniodeconsumidors.org/>

Unión de Consumidores de la Comunidad Valenciana (UCE):

<https://uniodeconsumidors.org/>

CECU. Consumidores y Usuarios: <https://cecu.es/>

Unión Cívica Nacional de Consumidores y Amas de Casa (UNAE):

<http://www.federacionunae.com/>

Organización de Consumidores y Usuarios (OCU): <https://www.ocu.org/>

Facua - Consumidores en acción: <https://www.facua.org/>

Lucentum Consumidores: <https://lucentumconsumidores.org/>

Legislación en consumo

Normativa Estatal y de la Comunidades Autónomas que afectan a los diferentes bienes y servicios, así como a la defensa de los Consumidores y Usuarios.

Ministerio de Consumo - Legislación:

<https://www.mscbs.gob.es/consumo/normativa/normativaConsumo.htm>

Centro Europeo del Consumidor en España - Legislación:

<https://cec.consumo.gob.es/CEC/web/secciones/legislacion.htm>

CECU - Legislación: <https://cecu.es/index.php/tus-derechos/legislacion>

Comunidad Valenciana-Normativa:

<https://cindi.gva.es/es/web/consumo/normativa-general>

Alimentación-Legislación:

<https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/legislacion/recopilaciones-legislativas-monograficas/default.aspx>

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Reportajes sobre bienes y servicios de consumo

En esta sección puede encontrar los reportajes más destacados sobre las cuestiones que más preocupan al consumidor cuando compra en establecimientos, a distancia y por Internet, o cuando le prestan un servicio.

Revista Consumer: <https://revista.consumer.es/>

Revista Usuarios-ADICAE:

<http://usuariosdebancayseguros.adicae.net/catalogo.php?mode=hlist&cat=13>

Revista Consumerismo - FACUA: <https://www.facua.org/consumerismo>

Podcast consumo-Ser Consumidor:

https://www.ivoox.com/podcast-ser-consumidor_sq_f1289_1.html

El Mundo consumo: <https://www.elmundo.es/economia/ahorro-y-consumo.html>

El País consumo: <https://elpais.com/noticias/consumo/>

El País hábitos de consumo: <https://elpais.com/noticias/habitos-consumo/>

EL País Ministerio de Consumo: <https://elpais.com/noticias/ministerio-consumo/>

EL País bienes de consumo: <https://elpais.com/noticias/bienes-consumo/>

EL País consumo responsable: <https://elpais.com/noticias/consumo-responsable/>

El País consumismo: <https://elpais.com/noticias/consumismo/>

ABC consumo:

<https://www.abc.es/economia/consumo/?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

ABC Consejos consumo: <https://www.abc.es/familia/consumo/>

Información consumo responsable:

<https://www.informacion.es/tags/consumo-responsable/>

Información consumo: <https://www.informacion.es/tags/consumo/>

Información consejos consumo: <https://afondo.informacion.es/temas/consumo/>

20 Minutos consumo: <https://www.20minutos.es/minuteca/consumidores/>



DIRECCIONES CERCA

Ubicación Maps: <https://tinyurl.com/439jjnhx>

Web: <https://www.alicante.es/es/equipamientos/centro-educativo-recursos-consumo>

Facebook: <https://www.facebook.com/CERCALICANTE>

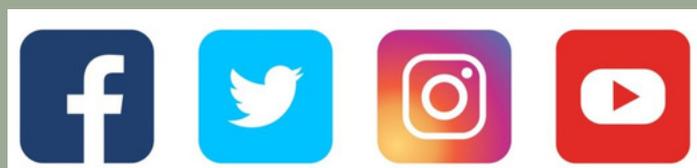
Instagram: <https://www.instagram.com/cercalicante/>

Twitter: <https://twitter.com/cercalicante>

YouTube:
https://www.youtube.com/channel/UC_iPm9kHDR86dgCaAsC021Q

Correo electrónico: cerca@alicante.es

Teléfono: 96 514 52 94



Si tienes alguna propuesta, comentario o sugerencia escribenos a:
revistadigitalcerca@gmail.com