



# ***BOLETÍN***



*Lucentum*

*Federación Provincial de Asociaciones de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios de Alicante "Lucentum"*

*GIF-G53180444*

*Calle Navas, 50 - 3º C*

*Telf. 965 21 62 97*

*federacionlucentumalicante@gmail.com*

*03001 - Alicante*

# **CONTENIDO - BOLETÍN N°2**

01	<b>RECOMENDACIONES PARA VIAJAR</b>
02	<b>CAMBIO DE HORARIO ¡TIC-TAC!</b>
03	<b>CONSEJOS PARA REDUCIR LA FACTURA DE LA LUZ</b>
04	<b>RECETAS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE</b>
05	<b>REDUCE EL AZUCAR</b>
06	<b>NUESTRAS ASOCIACIONES</b>
07	<b>LUCENTUM DEFIENDE TUS DERECHOS</b>

# ***RECOMENDACIONES PARA VIAJAR***



## ***LA HORA DE COMPRAR LOS BILLETES***

***Comprueba que la empresa proporciona los datos de contacto completos.***

***Ten en cuenta los gastos adicionales a la hora de pagar. Deben darte esa información antes de pagar.***

***No te fíes de las casillas premarcadas para elementos como los seguros (son ilegales).***

***Examina las condiciones para averiguar si cancelar o modificar la reserva conlleva algún coste.***

## **BILLETES DE AVIÓN**

**Tenemos derecho a llegar al destino dentro del plazo pactado.**

**En el caso de un gran retraso, tenemos derecho a una indemnización, cuya cuantía variará según la gravedad del retraso.**

**Lo relevante a efectos de esta indemnización es que el vuelo parta de la Unión Europea, Noruega o Islandia, con independencia del destino.**

**Con relación al equipaje cada aerolínea tiene su propia normativa. Compruebe con la que vaya a viajar antes de ir al aeropuerto.**

**Tiene derecho a ser indemnizado por cancelación de vuelo, y por pérdida, retraso o daño en equipaje.**

**En caso de reclamación, te recomendamos que la efectúes en el mismo aeropuerto antes de abandonarlo, y conserves una copia de esa reclamación.**



## **BILLETES DE TREN, AUTOBÚS O TRANSBORDADOR**

**Siempre tienes derecho a llegar en el horario previsto.**

**Cuanto mayor sea el retraso, mayor será tu derecho a alguna forma de indemnización.**

**Si tienes alguna discapacidad o movilidad reducida, no puedes ser discriminado. En dicho caso, tienes derecho a recibir asistencia. En caso de necesitar dicha asistencia, no olvides informar a la empresa de transporte antes de viajar.**

**La cancelación con derecho a reembolso o modificación dependerá del tipo de billete que hayas adquirido. Antes de formalizar la compra, examina detenidamente las condiciones.**

***ESTANCIA (HOTEL, CAMAROTE DE CRUCERO, CAMPING, APARTAMENTO VACACIONAL)***

***Si te encuentras en un hotel, camarote en un crucero, camping o apartamento de vacaciones, deberás obtener lo que se te prometió.***

***Comprueba que se te ha dado una descripción completa de lo que reservaste. Por ejemplo, si la habitación no se parece a la que aparece en el folleto o el hotel está a más de distancia de la playa de lo que anunció la página web del hotel, tienes derecho a reclamar.***

***La publicidad engañosa es ilegal. En caso de no obtener una solución in situ, haz fotos y guarda alguna prueba documental (como un mapa local) para presentar una reclamación en tu país de origen.***



# ***CAMBIO DE HORARIO ¡TIC - TAC!***

***Como todos los años, en el mes de octubre, el debate está servido.***

***¿Cuándo se cambia la hora?***

***¿Se adelanta o se atrasa el reloj?***

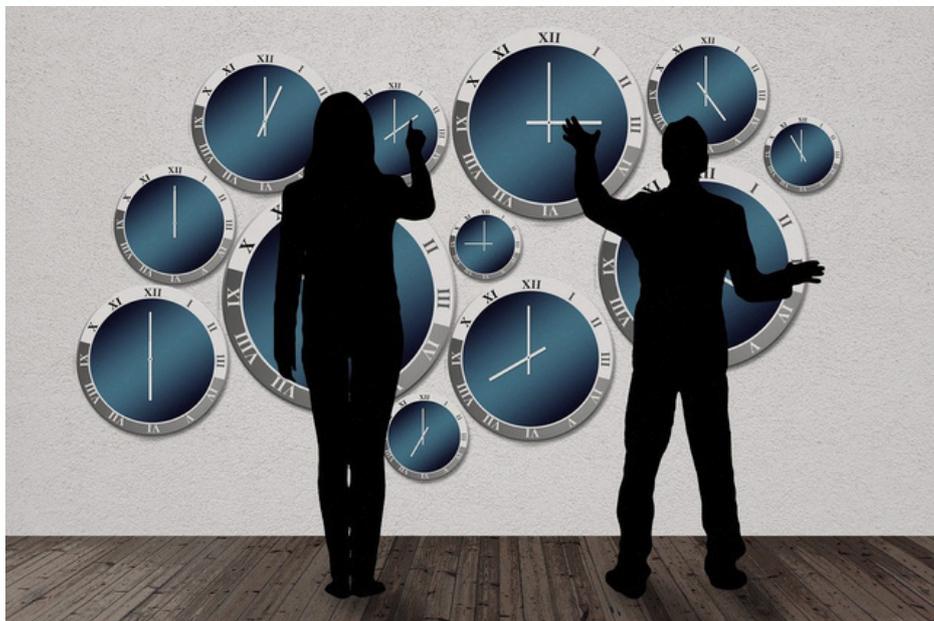
***¿En 2026 diremos adiós al cambio de horario?***



**La Unión Europea es la encargada de establecer una fecha y horario común para el inicio y el final del horario de verano, con la intención de aprovechar al máximo las horas de luz natural.**

**En España, el día seleccionado para el 2024, es en la madrugada del 26 al 27 de octubre. A las 3:00, los relojes retroceden una hora, es decir, serán las 2:00, y en Canarias a las 2:00 será la 1:00.**

**Entonces, nos preguntamos, si dormimos una hora más o una hora menos con el cambio al horario de invierno. Y la respuesta es, que ganamos una hora extra de sueño, ya que el reloj se atrasa. Este horario volverá a cambiar el 30 de marzo del próximo año, cuando se adelantarán nuevamente los relojes para regresar al horario de verano.**



***Desde hace décadas, este cambio se produce por el ahorro energético, pero en los últimos años, ha generado un profundo debate, ya que expertos de distintas áreas, como la salud, la economía..., en sus estudios más recientes han demostrado, que este beneficio es mínimo y no compensa los problemas que origina, provocando problemas de sueño y rendimiento laboral hasta que el cuerpo se acostumbra de nuevo. Además, la jornada laboral ha cambiado para mucha gente en donde la luz solar no afecta a su consumo energético.***

***Por todo ello, cada vez son más las voces que se alzan para defender la eliminación definitiva del cambio de hora y cada vez más países están en contra. Para Ucrania este octubre será su último cambio, van a eliminarlo por completo y en 2025 no volverá aplicarlo.***

***En Europa se va a mantener, al menos hasta el 2026. Este año será clave, se debatirá en el Consejo Europeo para determinar si finalmente decimos adiós al cambio de horario.***

***¿Será posible que, en octubre de 2025, sea nuestro último cambio de hora?***



# **CONSEJOS PARA REDUCIR LA FACTURA DE LA LUZ**



**Contrata una tarifa de luz ajustada a tus necesidades.**

**Uno de los consejos más sencillos para ahorrar electricidad es comparar precios y encontrar la tarifa más barata que se ajuste a sus necesidades. Debe tener en cuenta el precio del kw/h, la potencia contratada y los hábitos de consumo.**

## **Adapta la potencia de luz a tus necesidades.**

**Adaptar la potencia contratada ajustándola al consumo del hogar, teniendo en cuenta, metros cuadrados de la vivienda, cuantas personas residen, número de electrodomésticos y la franja horaria en que más se consuma.**

**Lo habitual en un hogar medio, es una potencia entre los 3,45 kw y los 4,6 kw.**

## **Distingue los tramos de horario y coste:**

• **Punta:** entre las 10:00 y las 14:00 horas, y entre las 18:00 y las 22:00 horas. Será el tramo de precio más elevado.

• **Llano:** de 8:00 a 10:00 horas, de 14:00 a 18:00 horas y entre las 22:00 y las 24:00 horas. Un poco menos caro.

• **Valle:** entre las 24:00 y las 8:00 horas, fines de semana y festivos. Tendrá un precio más reducido.



## **Gasto en iluminación:**

• **Aprovechar la luz natural al máximo.**

• **Reemplazar las bombillas convencionales por bombillas de bajo consumo, que, aunque son más caras se amortizaran en poco tiempo.**

• **Utilizar bombillas LED ya que el consumo es un 80% menor que las halógenas o incandescentes y su vida útil es superior.**

## **Mantener una temperatura adecuada.**

**Para mantener una temperatura adecuada en invierno, es poner la calefacción entre los 19 - 21°C. Y en verano, lo más aconsejable, es poner el aire acondicionado entre 24 - 26°C.**

## **El uso de los electrodomésticos.**

**Para usar los electrodomésticos de una manera más eficiente y reducir la factura de la luz, compraremos electrodomésticos con etiqueta energética A+ o superior, ya que consumen hasta un 55% menos que electrodomésticos convencionales.**

**El ahorro energético también se puede conseguir con un uso correcto de los electrodomésticos:**

**Nevera: Mantén tu nevera alejada de fuentes de calor. Procura regular bien su temperatura para que no sea excesivamente baja: entre los 3 y 7°C para el frigorífico, y -18°C para el congelador. Descongela el congelador una vez cada tres meses. Comprueba que no haya fugas. No metas platos calientes en la nevera.**

**Horno: Debes evitar abrirlo cada poco para que no se corte la cocción y se escape el calor. El calor residual del horno nos permitirá seguir cocinando el alimento o mantenerlo caliente, así que apagaremos el horno cuando este casi listo. Límpialo con frecuencia.**

**· Lavadora y lavavajillas: Reduce la temperatura a 30 o 40°C será suficiente, para un lavado normal, en comparación con el ciclo a 60°C. Asegúrate de llenar los electrodomésticos en cada lavado y utilizarlos en las franjas horarias más económicas. Evita los prelavados. Limpia los filtros con regularidad.**

**Evita el uso de la secadora al máximo.**

**· En la cocina emplea ollas y sartenes que se ajusten al fuego. Tapa las sartenes y ollas al cocinar para aprovechar mejor el calor y, una vez que la comida esté casi a punto, apaga el fuego y aprovecha el calor residual en cocinas de inducción.**

**Usa el microondas para calentar la comida, pero intenta no descongelar.**



### **Aparatos eléctricos.**

***Los aparatos eléctricos que no se utilicen deberían desenchufarse. Aunque se encuentren apagados, siguen consumiendo energía.***

### **Aislamiento de tu vivienda**

***Hay que localizar y aislar las fugas de calor que pueda haber en ventanas y puertas, en los conductos de ventilación y junto a los extractores, evitando filtraciones externas para mantener la adecuada temperatura***

# ***RECETAS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE***



***Cuando estamos a la vuelta de la esquina de estas fechas tan mágicas, además del espíritu navideño nos invade el consumismo. Es una época de tradiciones y una de ellas es consumir más, tanto en comida, bebida, regalos, decoraciones.....***

**Por eso y por un Consumo Responsable, os dejamos unos consejos para estas fechas:**



- **Hacer listas y presupuesto de los productos a comprar. Algunos productos se incrementa por Navidad.**
- **Planificar las compras. Evitar compras compulsivas e innecesarias. No comprar más de lo que haga falta, apostar por la reutilización y el reciclaje de productos.**
- **Evitar los créditos rápidos, solo pueden contribuir a aumentar la deuda.**
- **Hacer un consumo responsable y respetuoso con el medio ambiente. Lleva tus propias bolsas. No envolver los regalos con un exceso de papel.**
- **Adquirir productos del comercio de proximidad.**
- **En la iluminación de la casa, usar eficiencia energética .**
- **A la hora de comprar juguetes, hay que pensar que deben servir para divertir a los peques. Es importante valorar los contenidos de los juegos y sus aspectos educativos.**
- **¡Ojo! con la publicidad engañosa. Guarda catálogos, folletos de publicidad.....**

# **REDUCIR EL AZUCAR**

***El consumo de azúcares de la población española está por encima de las recomendaciones establecidas, y ese consumo excesivo incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.***

***Por eso, es importante reducir el consumo de alimentos procesados ricos en azúcares añadidos, y sustituirlos por otros alimentos no procesados como las frutas y verduras, que contienen azúcar de forma natural y son esenciales para nuestra dieta, ya que contribuyen al equilibrio nutricional y conforman una dieta menos calórica.***





# ***NUESTRAS ASOCIACIONES***

***Es un honor presentarnos, a Monóvar,  
Capital Cultural Valenciana 2024***

***Monóvar ejerce este año como Capital Cultural Valenciana, un reconocimiento a su trayectoria cultural y su compromiso con la promoción del patrimonio y las tradiciones. Una ciudad con muchos recursos turísticos: la Casa Museo Azorín, el Museo de Artes y Oficios, el Espai Memorialista del Fondó, las ruinas del castillo almohade, la torre del Reloj, iglesia de San Juan Bautista, iglesia de los Capuchinos, la ermita de Santa Bárbara, el ayuntamiento y el Teatro.***



***Y como buena  
anfitrionas, la  
Asociación de Amas  
de Casa de Monovar  
acoge a varias de  
sus compañeras.***



***Asociación de Callosa  
de Segura y Salinas.  
Visitan a Monovar***



***Asociación de Banyeres  
de Mariola,  
con la Asociación de  
Monovar.***



**Albatera - En el corte de Granada Mollar**



**Onil - en la Feria Medieval**



**Cañada - Colaborando con Red Sanamente de Salud Mental de Villena**



**Alcoy - Feria Modernista**



**Alicante Gastronómica 2024  
Catral, Pinoso y Albatera**

# Cuando compras o contratas Quan compres o contrates

LUCENTUM,  
DEFIENDE TUS DERECHOS  
DEFENSA ELS TEUS DRETS



**<< RECLAMA EN CONSUMO >>**

**PIDE CITA PREVIA:**

***Federación Prov. Consumidores y  
Amas de Casa Lucentum***

***www.lucentumconsumidores.org***

***C/Navas, 50-3ºC 03001 - ALICANTE***

***Tfono. 965216297***

***federacionlucentumalicante@gmail.com***



*Lucentum*

*Federación Provincial de Asociaciones de Amas de Casa,  
Consumidores y Usuarios de Alicante "Lucentum"*

*GIF-653180444*

*Calle Navas, 50 - 3º C*

*Telf. 965 21 62 97*

*federacionlucentumalicante@gmail.com*

*03001 - Alicante*



**Colaboración de:**

**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Innovación,  
Industria, Comercio y Turismo