



Pinche en la imagen para ver el vídeo

## CONSTRUIREMOS UN FUTURO MEJOR APLICANDO LA ECO-LÓGICA

El Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico junto al Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía han creado la campaña: “Aplica la ECO-LÓGICA”. Por ello, desde THADERCONSUMO os animamos a construir un futuro mejor aplicando la ECO-LÓGICA. Os preguntaremos... ¿qué es? Es una forma de generar y consumir tu propia energía, puedes moverte de forma eficiente y también mejorar la eficiencia energética de tu hogar. Son pequeños pasos que podemos realizar en nuestro día a día, como por ejemplo, movernos en bicicleta o transporte público en vez de coger el coche. También puedes aprovechar para ir andando y alcanzar los 10 mil pasos recomendados al día.

REVISTA THADERCONSUMO. NÚMERO 5

### EN DICIEMBRE

- Consumo Sostenible
- Cómo reclamar comisiones bancarias
- Bizum: forma fácil de enviar y recibir dinero
- Consejos de compra en Navidad. El ‘boom’ del patinete eléctrico
- Nuestros quesos murcianos en una Navidad diferente
- Actividades de nuestra Asociación de Cehegín
- Distinciones 25-N

María José García, la Directora General de Mujer y Diversidad de Género presenta la revista número 5 THADERCONSUMO.



## COMISIONES BANCARIAS: ¿CÓMO RECLAMAR?



Todos nos hemos sorprendido cuando al comprobar nuestro saldo de la cuenta bancaria hay "comisiones" que nos parecen inadecuadas y abusivas. 20 euros por cuota de mantenimiento de tarjeta, 35 euros por un cargo en descubierto, etc. Son comisiones que el banco nos cobra por un servicio y que hay que pagar de si o si pero en algunos casos podemos reclamar para recuperar nuestro dinero.

Para ser válidas, las comisiones bancarias deben responder a un servicio efectivamente prestado y por ello, si el banco nos cobra una comisión por un servicio que no ha realizado o nos cobra dos veces por el mismo servicio, la comisión indebida o repetida será nula y el banco tendrá que devolvernos su importe. Pasos a seguir para reclamar comisiones y recuperar mi dinero.

- 1.- Reunir toda la documentación que demuestre el cobro de estas comisiones.
- 2.- Exigir formalmente al banco que nos devuelva las comisiones, bien presentando un escrito en nuestra oficina con copia para que nos la sellen o enviando un burofax o un correo electrónico.
- 3.- Reclamarlas judicialmente a través de una demanda.

## BIZUM: LA FORMA FÁCIL DE ENVIAR Y RECIBIR DINERO DESDE EL MÓVIL

Invitar a un café, pagar tu parte de pista de pádel, cumplir con tu aportación a un regalo de cumpleaños, recibir las partes de dinero de cada amigo por la compra para celebrar una comida en casa, o incluso pagar a tu casera el alquiler de casa, son algunas de las cosas que nos trae Bizum, la plataforma que permite que llegue el dinero de una persona a otra.

Solamente es necesario abrir la app del banco en tu móvil, teclear el importe, el número de teléfono del destinatario, seguido del concepto para enviar y hacerlo así efectivo. En cuestiones de segundos el dinero se encuentra en la cuenta corriente del destinatario. Una forma de pago que está desbancando a las transferencias clásicas, que ya han quedado obsoletas con sus obligadas comisiones.

Reinventarse o morir. Nos encontramos en una época de cambio continuo y debemos adaptarnos a ello, así nace Bizum, una idea que nace de los bancos españoles para que los usuarios puedan enviar a cualquier otra persona y recibir dinero desde su móvil. La única condición es que se disponga de una cuenta bancaria que incluya Bizum en sus opciones y de un teléfono móvil.

El acceso a esta plataforma lo ofrecen todos y cada uno de los bancos que colaboran con ella y no cobran ningún tipo de comisión, además tampoco hay que pagar para registrarse en la aplicación y la transferencia se realiza de forma segura y rápida.

### BANCOS QUE DISPONEN DE BIZUM



### Límites que establece Bizum

- Mínimo de 0,50 euros para los envíos y un máximo de entre 500 y 1.000 euros.
- Mínimo de 0,50 euros para recibir dinero con un máximo de 1.000 euros.
- Entre 1.200 y 2.000 euros de envío/recepción de dinero al día.
- Límites mensuales de envío y recepción que suelen fijarse en 5.000 euros o en un número concreto de operaciones (normalmente hasta 150 operaciones mensuales).



## CONSEJOS PARA UNA COMPRA NAVIDEÑA ADECUADA

Llega la Navidad, una fecha de compras y celebraciones en la que, sin darnos cuenta, gastamos más de lo que debemos, sin planificar con antelación y dejándonos llevar por el exceso. aún estás a tiempo de realizar tus compras de manera inteligente y adecuada. Sabemos que no es fácil, pero es posible adoptar unas prácticas de consumo responsable e inteligente, evitando el excesivo consumismo. Aquí algunos consejos para tus compras navideñas:

1. Hacer listas. Te recomendamos elaborar varias: una para las compras de alimentación, otra de los regalos que tengas que comprar, y también piensa en equipamiento, juguetes... Intenta añadir fechas para repartir las compras y anticiparlas en la medida de lo posible. Cuanto más se tarde, más probable será que el producto esté agotado y más difícil será encontrar un buen precio.
2. Compara precios antes de comprar
3. Compras online, sí... en portales de confianza.
4. Plantéate regalos alternativos.
5. Con los juguetes: elige juguetes adecuados a la edad y desarrollo del niño. Si compras por Internet hazlo con el tiempo suficiente para poder devolverlos y comprar otra cosa si no está en perfecto estado o hay algún error.
6. No olvides pedir con el ticket la posibilidad de cheque regalo. Esto da libertad absoluta para comprar regalos y que lo puedan cambiar por otra cosa más acertada.
7. Celebración en casa: dada la circunstancia actual que estamos viviendo, de momento está en el aire el número de comensales que podremos reunirnos en casa. Es el momento de usar tu imaginación, los alimentos más típicos de estas fechas suelen ser carísimos, así que piensa lo que vas a comer y si es necesario. Hay muchas otras carnes, pescados y mariscos que no están en alza y pueden convertirse en protagonistas de tus platos de fiesta sin provocar un desembolso excesivo.
8. Para decorar tu casa es el momento de hacer manualidades con los más pequeños, pintar, recortar y diseñar tus propios adornos para ahorrar.

## EL 'BOOM' DEL PATINETE ELÉCTRICO SIGUE EN AUJE

Las Navidades se aproximan y el patinete eléctrico sigue siendo el regalo estrella por estas fechas tan señaladas. El motivo principal es la movilidad y utilidad del vehículo que las ciudades españolas lo sitúan como el producto más demandado en las grandes superficies y plataformas 'online'.

Desde hace dos años los patinetes eléctricos han experimentado una tendencia al alza en las grandes ciudades. El buen tiempo en numerosas ciudades, concretamente en la Región de Murcia y la existencia de numerosos carriles bici, por donde están obligados a circular, son factores que ayudan a que este vehículo cada vez tenga más demanda.

Cada día es más frecuente ver a más padres que llevan a sus hijos al colegio en bicicleta, ya que ganas en rapidez, evitas aparcamientos y además respetas el medio ambiente ya que es un vehículo de los más ecológicos y económicos, además de poder tener la facilidad de poder desplazarnos de una punta a otra con total comodidad.

### Lo que debes saber para usarlos en la ciudad

Dentro de la normativa de tráfico, el patinete entra dentro del tipo de Vehículos de Movilidad Personal (VMP), definiéndose como el vehículo de una o más ruedas dotado de una única plaza y propulsado exclusivamente por motores eléctricos que pueden proporcionar al vehículo una velocidad máxima por diseño comprendida entre 6 y 25 km/h.

Algunas de las obligaciones que deben de conocer las personas que utilicen este tipo de patinetes eléctricos:

- 1.No está permitido que circulen subido en él dos o más personas.
- 2.No se puede circular por aceras y zonas peatonales, cabiendo la excepción cuando se trate únicamente de monopatines, patines o aparatos similares que lo hagan exclusivamente a paso de persona.
- 3.Está totalmente prohibido el uso del teléfono móvil y auriculares.
- 4.Los conductores de MVP tienen la obligación de someterse a las pruebas legalmente establecidas para la detección de drogas y alcohol.
5. La circulación nocturna deberá de realizarse utilizando el alumbrado correspondiente y con el uso del chaleco reflectante, a fin de poder ser vistos por los demás vehículos.



## NUESTROS QUESOS MURCIANOS EN UNA NAVIDAD DIFERENTE

Más de 15.000 muestras envasadas de los tres quesos murcianos con Denominación de Origen Protegida (DEP) se están repartiendo en los centros comerciales y establecimientos con el fin de apoyar y promocionar el consumo de productos de calidad de la Región de Murcia. La Federación THADERCONSUMO, que forma parte del Consejo Regulador del Queso de Murcia DOP, aplaude esta gran iniciativa.

Bajo el lema 'Presume de tu Región de Murcia', la campaña pretende dar a conocer muestras envasadas de los tres quesos de Murcia con DEP: fresco, al vino y curado, entre los clientes de una selección de establecimientos colaboradores, desde el pasado 20 de noviembre y hasta el 12 de diciembre.

THADERCONSUMO forma parte del Comité de la Denominación de Origen Queso Murcia al vino como asociación de consumidores, comprometiéndose además en la promoción de productos de nuestra tierra.

La crisis sanitaria y económica que está sufriendo el mundo entero obliga a reinventarse y adaptarse dada la cancelación de las ferias promocionales de muestras donde se daban a conocer diferentes productos.

Ante las circunstancias actuales, está claro que la Navidad que se avecina será diferente para todos y, ante ello, debemos agudizar nuestro ingenio e intentar salir adelante, consumir quesos de nuestra tierra, servirlos en nuestra mesa en familia pensando que estamos apoyando así a los productores murcianos.

La Región de Murcia cuenta con 151 explotaciones ganaderas familiares inscritas en la DOP, con un total de 90.300 cabras, y un centro cooperativo de recogida de leche, emplazado en Lorca. Son siete las queserías regionales certificadas cuyas firmas se localizan en Jumilla, Caravaca de la Cruz, Calasparra, Lorca, Bullas, Cartagena y Águilas.



## DEGUSTACIONES EN CARTAGENA, EL ALGAR, LORCA, BULLAS Y MURCIA



Cata de quesos murcianos organizada por THADERCONSUMO en la pedanía de Monteagudo



Taller informativo en El Algar para explicar los diferentes quesos de nuestra tierra

## V CONCURSO EDUCANDO CONTRA LA VIOLENCIA

La Federación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios Thaderconsumo®, junto a la Delegación del Gobierno en la Región de Murcia y la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social organizan el **Quinto Concurso de Relato Corto y Audiovisual “Educando contra la violencia” 2020**.

El objetivo del concurso es educar en igualdad contra la violencia de género desde la infancia y la adolescencia. Para ello el V concurso se divide en dos modalidades: relato corto en el que se establecen dos categorías de participación entre menores y mayores de 18 años. Y en esta nueva edición se añade la categoría Audiovisual, para alumnos matriculados en cualquier centro público concertado o privado del territorio nacional sin distinción de edad, nacionalidad, sexo o rango educativo, desde enseñanza primaria hasta educación de adultos o postgrados. Se pretende destacar la importancia de las relaciones sanas, pudiendo también mostrar el daño que produce la violencia a la sociedad en general. El vídeo debe de ir acompañado de un hashtag que defina el contenido del mismo. El hashtag que resulte premiado se utilizara en la próxima convocatoria como titular y así concienciar sobre un tema tan grave y cercano como la violencia de género.

El plazo para presentar los trabajos finalizará el 1 de febrero de 2021 a las 00:01 horas (horario peninsular), a través del correo electrónico “educandocontralaviolenca@gmail.com”. El fallo del concurso se conocerá a principios del mes de marzo.

[Pincha aquí para leer las bases y premios del concurso](#)



### PRESENTACIÓN DEL V CERTAMEN INTERNACIONAL 2020 CONCURSO DE RELATO CORTO Y AUDIOVISUAL

El Viernes 4 de diciembre la Federación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios THADERCONSUMO, presentó el Quinto Certamen de Relato Corto y Audiovisual “EDUCANDO CONTRA LA VIOLENCIA” 2020 en la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social. En el acto ha participado María José García, Directora General de Mujer y Diversidad de Género; Raúl Norte, Director General de Familias y Protección de Menores; Asensio Piqueras, Presidente de la Asociación de creadores y artistas Palín y; Juana Pérez Presidenta de esta Federación. El concurso pretende concienciar desde edades tempranas en la necesidad de no tolerar bajo ningún concepto conductas como el maltrato, la violencia de género o las relaciones tóxicas.

## LAS AMAS DE CASA DE CEHEGÍN NO SE RINDEN ANTE EL COVID-19

La Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios 'Virgen de la Peña' de Cehegín siguen muy activas con sus encuentros, charlas, talleres y conversaciones semanales. A pesar del alto número de contagios en su municipio, no se rinden y, tomando todas las precauciones oportunas, están en contacto a través de su teléfono móvil y grupos de whatsapp.

La nueva sede, que inauguraron justamente hace un par de años, permanece abierta de lunes a viernes para todo aquel que quiera asistir. Los lunes y jueves están dedicados al ocio, miércoles imparten talleres de costura, viernes de bolillo y martes es el día libre.

Además, las socias han grabado un vídeo con motivo de la celebración del Día del Ama de Casa, el pasado 9 de diciembre, y otro en noviembre, en el que reivindican la libertad de la mujer y luchan contra la violencia de género.

También en el marco de la conmemoración del 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, la concejal de Mujer e Igualdad, Mónica Sánchez, acompañada de más de 30 mujeres, y la alcaldesa Alicia del Amor, guardando las distancias correspondientes a esta pandemia, procedieron en el Jardín de El Coso a la lectura del Manifiesto contra la violencia de género.



***La violencia de género es global, no tiene fronteras, se da en todos los países y sociedades, y se dirige a todas las mujeres, sin distinción de clases, etnia o grupo de pertenencia. No hay un perfil de víctima de violencia: el principal factor de riesgo es SER UNA MUJER. De ahí que las respuestas que se necesiten, deban ser globales, integrales, sistemáticas e ir dirigidas a la Médula del sistema que degrada y discrimina y asesina a las mujeres por el hecho de serlo. Para ello se necesita el compromiso personal y político de todas las instancias, de todas las personas, hombres y mujeres que creen firmemente que sin la igualdad de género no es posible el desarrollo ni la democracia, como reflejó la plataforma de Acción de Beijing, ya en 1995. (Colectivo Mujeres Libres: Estíbaliz de Celis y Ana María González).***



Pinche en la imagen para ver vídeo



Pinche en la imagen para ver vídeo

## “ENTRE BOLILLOS CEHEGINEROS”

El taller de bolilleros de la Asociación organiza lo que ya es un referente en el municipio de Cehegín, que en noviembre de 2019 cumplió su segunda edición, y este año, no se ha podido celebrar debido a las difíciles circunstancias que estamos atravesando.

Gran habilidad, destreza e ingenio ante el número masivo de Bolilleras participantes, que aprovechan para intercambiar algunas ideas para el diseño de sus trabajos.

Durante el mismo, se congregan mujeres de toda la Región y de toda España, concretamente fueron más de 200 personas de Caravaca, Alicante, Cartagena, Murcia y Granda, entre otras, las que asistieron a la II edición de este Certamen que se celebró en la Sala Camelot de dicho municipio.



## ANIVERSARIO DE SU NUEVA SEDE



*Sede Amas de Casa de Cehegín: C/ Picasso nº 9 30430*

Se cumplen ya dos años de la inauguración de su nueva sede, según nos ha comentado María Josefa García, la presidenta de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios ‘Virgen de la Peña’ de Cehegín.

“Al final, tras mucho trabajo, esfuerzo y lucha conseguimos un nuevo local un poco más amplio, moderno y con acceso a Internet”, comenta Josefa García, quien reitera su agradecimiento al alcalde, José Rafael Rocamora, a la concejal de Mujer e Igualdad, Antonia Fernández, y al edil de Obras y Servicios, Ismael Abellán, que asistieron a la inauguración.

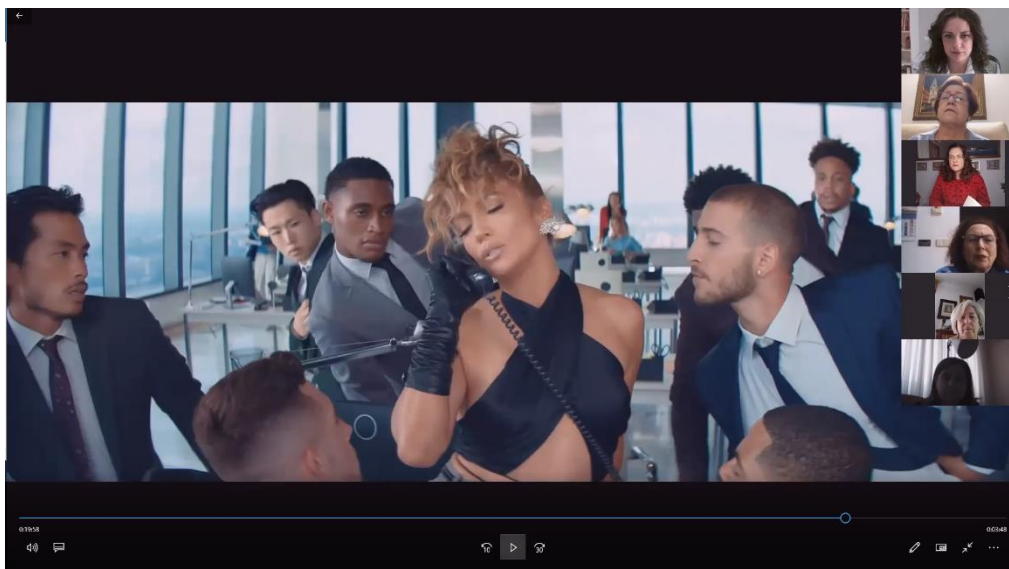
Todas las mujeres de la Asociación, a pesar de la difícil situación que estamos viviendo por el COVID-19, siguen en contacto a través de redes sociales.

# THADERCONSUMO SIGUE LUCHANDO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La Federación THADERCONSUMO sigue incansable en su lucha para erradicar la violencia de género. Para ello el pasado 25 -N organizó otra charla en la que intervino Ana Ballabriga y en la que participaron varias mujeres a través de la plataforma 'zoom' donde pudieron intercambiar diferentes opiniones acerca de los micromachismos que surgen en la vida cotidiana.

Además, el 2 de diciembre la Federación celebró una jornada sobre mujeres feministas.

Se llegó a la conclusión de que los micromachismos no son otra cosa que violencias de alta intensidad, extremadamente peligrosas por su persistencia en el tiempo.



## THADERCONSUMO FELICITA A LOS PREMIADOS DEL 25-N

La Federación THADERCONSUMO felicita a los galardonados por la CARM en el 25-N por su lucha incansable por la igualdad y la erradicación de la violencia de género.

El jurado de los Premios '25 de noviembre: Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer', que promueve la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social, a través de la Dirección General de Mujer y Diversidad de Género, dio a conocer a los tres galardonados, a quienes se distinguió el encomiable papel desempeñado en la lucha por la igualdad y contra la violencia de género.

La psicóloga María Vicenta Alcántara López, los IES San Isidoro de Cartagena y Príncipe Felipe de Mazarrón y la Unidad de Redes de Inmigración Ilegal y Falsedades Documentales fueron los tres premiados.



Fuente: CARM

## SE CONVOCA LA CONCESIÓN DEL “DISTINTIVO DE IGUALDAD DE LA REGIÓN DE MURCIA”, CORRESPONDIENTE AL AÑO 2020

Las empresas de la Región podrán solicitar nuevamente su 'Distintivo de Igualdad'. El plazo para presentar candidaturas finalizará el 19 de enero de 2021 y las empresas deberán acreditar las diferentes acciones que llevan a cabo para promover la igualdad y la diversidad de género.

Para obtener la acreditación se establecen criterios muy específicos tales como la representación de mujeres en la empresa, programas de acceso al empleo y condiciones laborales, criterios de clasificación de personal que eliminen y prevengan situaciones de discriminación por cuestiones de sexo, implantación de programas de garantía y mejora de los derechos de conciliación y la comunicación interna y externa atendiendo al principio de igualdad, entre otros.

[Pinche aquí para obtener más información sobre el Boletín Oficial de la Región de Murcia \(BORM\) “Distintivo de Igualdad de la Región de Murcia”](#)