



salut, consum i alimentació



EXERCICI FÍSIC, +
EL MILLOR FÀRMAC
PER COMBATRE LES
MALALTIES CRÒNIQUES

03

04

+ ELS TRUCS
DEL SUPERMERCAT
PERQUÈ COMPREM
MÉS QUANTITAT
I MÉS CAR

ELS TUPPERS +
NO SÓN
RECOMANABLES PER
POSAR TOTS
ELS ALIMENTS

02

05

+ S'ESGOTEN
ELS TERMINIS
PER CIRCULAR
SENSE L'ETIQUETA
ECO AL COTXE

LA GENERALITAT TÉ PREVIST +
SOL·LICITAR LA PROHIBICIÓ DE
FUMAR EN COTXES
I AL VOLTANT DE CENTRES
ESPORTIUS.

01

06

+ LA COMPRA EN LÍNIA
MANTÉ UNA TENDÈNCIA
CREIXENT I CONQUESTA
A MÉS DEL 60%
DELS CONSUMIDORS

CUS

07

+ QUÈ ÉS CONSUM?

La Generalitat té previst sol·licitar la prohibició de fumar en cotxes i al voltant de centres esportius.

El Departament de Salut vol que la llei catalana d'addiccions i la Direcció General de Trànsit assumeixin aquesta iniciativa

Recentment el secretari de Salut Pública de la Generalitat, Joan Guix, ha comunicat que es troba en fase de negociació amb els ajuntaments catalans per acordar la prohibició de fumar en els perímetres a l'aire lliure en les rodalies dels centres esportius i ha defensat la conveniència que es prohibeixi fumar als cotxes.

Segons el criteri del secretari de Salut Pública si els ciutadans deixen de fumar en els cotxes això suposaria en la pràctica un descens del nombre global de fumadors a més que aquest fet també repercutiria en una major seguretat en la conducció ja que des de l'instant en què s'agafa el cigarret fins que es comença a fumar hi ha un lapse de temps en què el contacte visual directe amb la carretera és inexistent. A una velocitat de 100 km per hora s'ha calculat que un conductor no controla tot el que té per davant a la carretera durant una mica més de 100 metres.

Aquesta proposta va més enllà de la llei espanyola de 2011, que no prohibeix fumar en els cotxes. La normativa de seguretat viària tampoc ho penalitza explícitament, encara que la Direcció

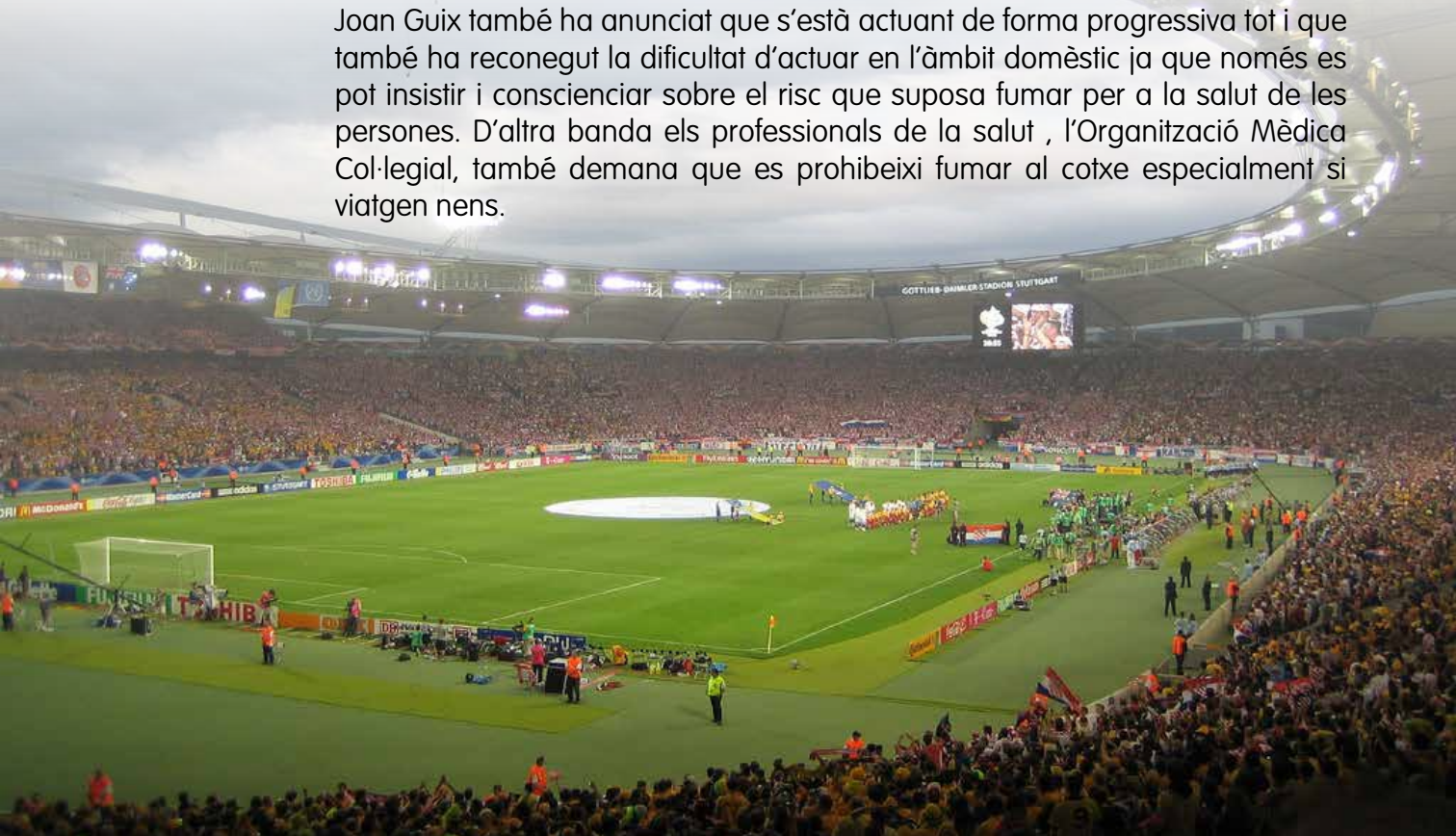
General de Trànsit (DGT) ha llançat un advertiment en el sentit que fumar al cotxe pot ser una distracció potencialment sancionable (si l'agent considera que ha causat una conducció distreta o negligent)

Des salut pública s'està treballant per buscar consensos i aconseguir un acord ampli per assolir la prohibició de fumar als cotxes i que aquesta acció sigui assumida tant en la llei catalana d'addiccions com a la Direcció General de Trànsit.

Segons Joan Guix "encara són molts els conductors que fumen mentre condueixen i això és un risc afegit per a la seguretat viària"

De tota manera el principal objectiu d'aquesta iniciativa és conscienciar del fet que fumar en espais tancats i, especialment, si en l'entorn existeixen dones embarassades o nens, el risc per a la nostra salut es multiplica. A més el responsable de Salut Pública ha recordat que ja hi ha la prohibició de menjar i beure mentre es condueix.

Joan Guix també ha anunciat que s'està actuant de forma progressiva tot i que també ha reconegut la dificultat d'actuar en l'àmbit domèstic ja que només es pot insistir i conscienciar sobre el risc que suposa fumar per a la salut de les persones. D'altra banda els professionals de la salut , l'Organització Mèdica Col·legial, també demana que es prohibeixi fumar al cotxe especialment si viatgen nens.



ELS TUPPERS NO SÓN RECOMANABLES PER POSAR TOTS ELS ALIMENTS

Avui dia amb el ritme de vida que portem és una bona alternativa el poder preparar els aliments a la nostra llar i després dur-los al treball o a l'escola. Sens dubte aquesta és una bona mesura pràctica i saludable encara que és important saber determinats aspectes referits a la higiene en la preparació i conservació dels aliments per tal de preservar la nostra salut i evitar patir problemes més o menys seriosos. Avui volem informar des de la CUS sobre quins són aquells aliments que no hauríem de portar en aquests recipients per tal d'evitar una possible contaminació per fongs o bacteries ja que es poden fer malbé o fins i tot afectar la nostra salut.

Ous crus / Maionesa / Truita

L'ou cru, la maionesa i la truita són aliments que comporten un risc elevat de contaminació per bacteris potencialment perillosos com l' E.coli o la salmonel·losi. Encara que una altra opció és la de transportar-los en un envàs refrigerat amb gel o en un envàs tèrmic.

Carns processades / Carns precuinades

Haurem de tenir molta cura amb aquelles carns que han estat sotmeses a una manipulació prèvia o porten salsa afegida com la carn picada, filets arrebossats, etc. Un cop posades al tupper corren el risc de fer-se malbé més ràpidament, perdre propietats i perdre la seva textura inicial ja que també influeix el temps de transport.





Amanida russa / Amaniments

L'amanida russa és un dels aliments estel·lars per que fa a l'ús dels tuppers. És un aliment fàcil en la seva preparació, agrada gairebé a tothom i es menja fàcilment però el seu risc principal és que conté un element fàcilment contaminable com és la maionesa. Per tant, la salmonel·la pot aparèixer si no tenim la cura suficient.

També les amanides variades amb fulles verdes com l'enciam o els brots no són especialment compatibles amb el tuppers de plàstic. El consell és no condimentar-les en el moment de posar-les al recipient i esperar a fer-ho abans de menjar-les per tal que no perdin la seva textura cruixent.

Sushi

Cada cop el sushi està guanyant terreny entre els consumidors. És un àpat molt popular i molt fàcil de preparar a més de molt variat pels diferents ingredients que s'utilitzen. Però no hem d'oblidar que el peix en general és un aliment vulnerable a la proliferació de bacteris i, en especial, el peix cru. En aquest sentit, hem de tenir especial cura amb l'anisakis i la seva presència als restaurants japonesos

Pollastre a la planxa

El pollastre és susceptible de tenir un nombre de bacteris determinat que pot causar malalties que poden arribar a ser greus



com la salmonel·la. Per tant, és molt important cuinar aquesta au de forma adequada per evitar possibles conseqüències per la nostra salut. Especialment a l'estiu és un aliment propens a les intoxicacions alimentàries i és preferible consumir-lo a casa.

Llet i derivats làctics

En general els aliments en estat líquid és aconsellable guardar-los en un tupper però si parlem de la llet i els seus derivats el risc és encara més gran. Les temperatures elevades i el canvis climatològics poden afectar la llet o els productes derivats i provocar malestar estomacal i problemes intestinals.

Sopes i guisats

Aquests menjars es poden transportar en el tupper encara que s'ha de tenir molta cura al fer-ho. En primer lloc, el menjar ha d'estar refredat totalment abans de tancar el recipient per tal d'evitar que es produeixi vapor i d'aquesta manera el nutrients i el sabor es conservin molt millor i s'evita el risc de que el plàstic desprengui toxines per la calor acumulada.

Café o tè

Aquest tipus de begudes no són massa recomanables per transportar en un tupper. Els envasos de plàstic sempre és millor omplir-los quan el líquid ja s'ha refredat i d'aquesta manera s'evita la possible contaminació del plàstic a la beguda dipositada. A la vegada hem de tenir en compte que la pols del café, al haver estat a la temperatura de la nevera, pot generar cert percentatge d'humitat i produir bacteris contaminants.

EXERCICI FÍSIC, PER COMBATRE CRÒNIQUES

EL MILLOR FÀRMAC LES MALALTIES

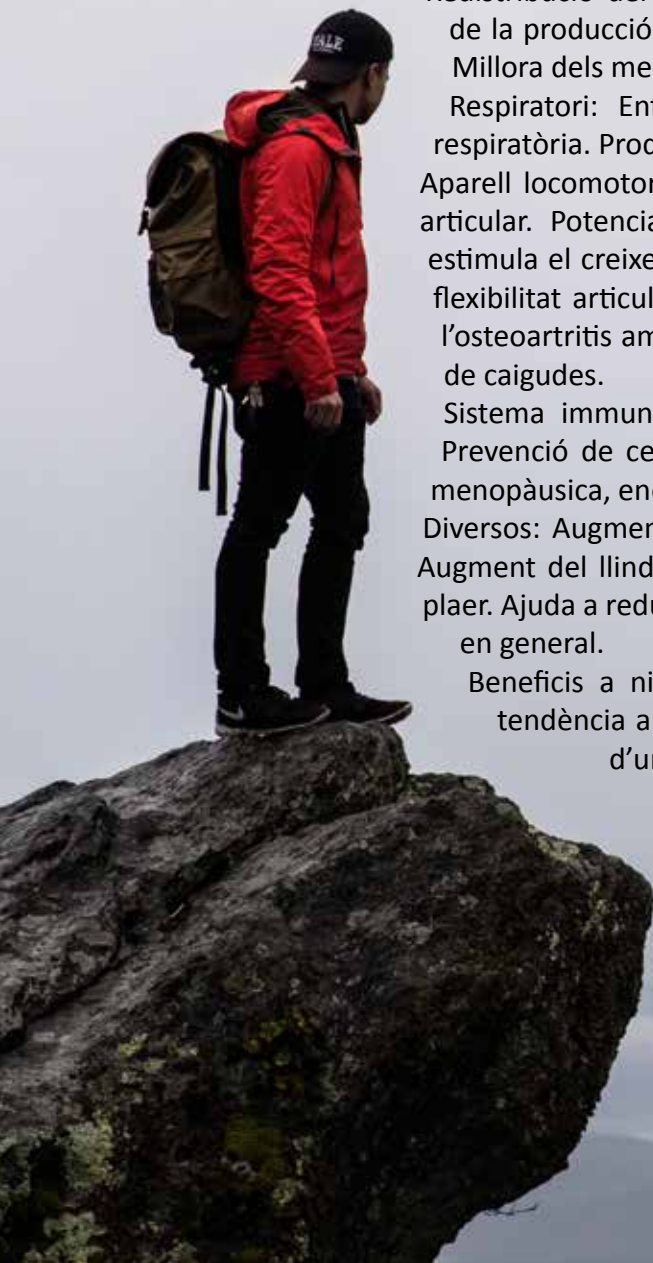
L'exercici físic a qualsevol edat és capaç d'aconseguir efectes saludables i beneficis duradors per a la nostra salut de forma molt més efectiva que qualsevol arsenal de fàrmacs o estratègia terapèutica o nutricional. Aquestes afirmacions les corrobora un document de consens de la Societat Espanyola de Medicina de l'Esport. Però aquesta afirmació és especialment important en el cas de les persones que pateixen algun tipus de malaltia crònica o greu com pot ser per exemple l'esclerosi múltiple o una afecció cardiovascular. L'activitat física és un dels

fàrmacs més potents de què disposem malgrat fins i tot que pugui semblar que, segons l'estat del pacient, sigui una temeritat i quelcom incompatible amb el seu estat físic per l'esforç que això pot representar. Un dels factors claus està en aconseguir realitzar un nivell d'activitat física adequat i adaptat en intensitat i temps.

Segons el criteri de la Societat Espanyola de Medicina de l'Esport i en termes globals

alguns dels beneficis que genera l'activitat física són els següents:
Aparell Cardiovascular: Hi ha una millora de la capacitat cardíaca i un augment de l'eficiència amb major aportació d'oxigen al miocardi. Es produeix un efecte beneficiós sobre la tensió arterial i ajuda a prevenir la cardiopatia en l'edat adulta.





Metabolisme: Disminució del colesterol LDL i augment del colesterol HDL.

Redistribució del teixit adipós. Millor tolerància a la glucosa. Disminució de la producció insulina. Augment de la sensibilitat tissular a la insulina. Millora dels mecanismes de transformació d'energia en el múscul.

Respiratori: Enforteix els músculs respiratoris i millora la capacitat respiratòria. Produeix un efecte expectorant.

Aparell locomotor: Augment de la massa i densitat òssia i de l'estabilitat articular. Potencia el desenvolupament motor en nens i adolescents i estimula el creixement en edat infantil. Augment de la força muscular i la flexibilitat articular. Disminueix el risc d'osteoporosi i ajuda a compensar l'osteoartritis amb un bon sistema muscular alhora que disminueix el risc de caigudes.

Sistema immunològic: Genera una major resistència a les infeccions. Prevenció de certes neoplàsies (còlon, colorectal, mama en dona postmenopàusica, endometri, esòfag i ronyó).

Diversos: Augment del flux cerebral. Augment de la resistència aeròbica. Augment del llindar del dolor i tolerància a aquest. Produeix sensació de plaer. Ajuda a reduir el consum de tabac i redueix el risc de mort prematura en general.

Beneficis a nivell psicològic: Menor susceptibilitat a l'estrès. Menor tendència a la neurosi. Genera una major autoestima i coneixement d'un mateix. Potència la motivació esportiva i millora l'autoconfiança en un mateix. Redueix les respostes cardiovasculars a l'estrès. Es produeix també un major ajust psicològic. Millors resultats en la funció cognitiva. Redueix els símptomes d'ansietat i de depressió i el risc de patir-la. Retarda l'aparició i fins i tot millora algunes malalties neuropsiquiàtriques com la demència.

ELS TRUCS DEL SUPERMERCAT PERQUÈ COMPREM MÉS QUANTITAT I MÉS CAR

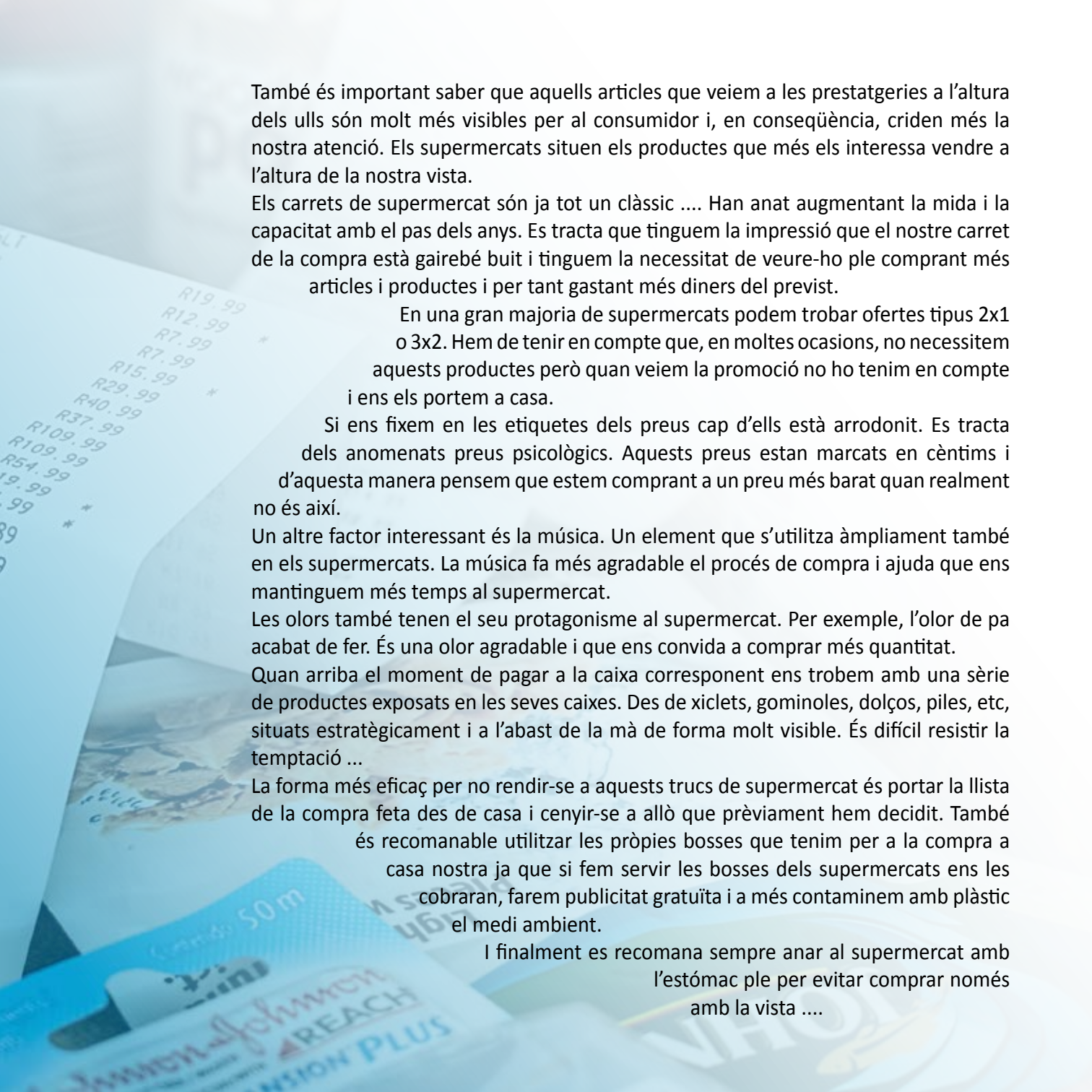
Potser molts dels consumidors no s'hauran fixat però quan anem a comprar al supermercat molts dels articles que veiem no estan ubicats en el lloc per pura casualitat però tampoc passa amb les olors, els rètols de colors, les ofertes ... Tot això forma part d'una estratègia comercial.

Molts de nosaltres quan anem al supermercat sovint sortim havent comprat determinats productes que, en principi, no havíem previst en la nostra llista de la compra. Els supermercats tenen un departament específic per dissenyar estratègies de consum i potenciar les compres dels clients.

Tècniques de màrqueting i estratègies de publicitat són la base comercial que utilitzen els supermercats per captar l'interès dels clients i, d'aquesta manera, incentivar les compres. És interessant conèixer alguns dels trucs que els supermercats posen en marxa perquè comprem la major quantitat possible dels seus productes o articles exposats.

Els productes de primera necessitat, per exemple, ous, llet, pa, carn, etc, són articles de consum diari i que tots tenim en la nostra nevera. La idea és que per poder tenir accés a ells prèviament fem un recorregut per tot el recinte i acostumen a estar col·locats a la part més distant de l'entrada de manera que hem de recórrer diverses seccions abans d'arribar-hi i de pas potser comprem algun que un altre producte que no havíem previst.





També és important saber que aquells articles que veiem a les prestatgeries a l'altura dels ulls són molt més visibles per al consumidor i, en conseqüència, criden més la nostra atenció. Els supermercats situen els productes que més els interessa vendre a l'altura de la nostra vista.

Els carrets de supermercat són ja tot un clàssic Han anat augmentant la mida i la capacitat amb el pas dels anys. Es tracta que tinguem la impressió que el nostre carret de la compra està gairebé buit i tinguem la necessitat de veure-ho ple comprant més articles i productes i per tant gastant més diners del previst.

En una gran majoria de supermercats podem trobar ofertes tipus 2x1 o 3x2. Hem de tenir en compte que, en moltes ocasions, no necessitem aquests productes però quan veiem la promoció no ho tenim en compte i ens els portem a casa.

Si ens fixem en les etiquetes dels preus cap d'ells està arrodonit. Es tracta dels anomenats preus psicològics. Aquests preus estan marcats en cèntims i d'aquesta manera pensem que estem comprant a un preu més barat quan realment no és així.

Un altre factor interessant és la música. Un element que s'utilitza àmpliament també en els supermercats. La música fa més agradable el procés de compra i ajuda que ens mantinguem més temps al supermercat.

Les olors també tenen el seu protagonisme al supermercat. Per exemple, l'olor de pa acabat de fer. És una olor agradable i que ens convida a comprar més quantitat.

Quan arriba el moment de pagar a la caixa corresponent ens trobem amb una sèrie de productes exposats en les seves caixes. Des de xiclets, gominols, dolços, piles, etc, situats estratègicament i a l'abast de la mà de forma molt visible. És difícil resistir la temptació ...

La forma més eficaç per no rendir-se a aquests trucs de supermercat és portar la llista de la compra feta des de casa i cenyir-se a allò que prèviament hem decidit. També és recomanable utilitzar les pròpies bosses que tenim per a la compra a casa nostra ja que si fem servir les bosses dels supermercats ens les cobraran, farem publicitat gratuïta i a més contaminem amb plàstic el medi ambient.

I finalment es recomana sempre anar al supermercat amb l'estómac ple per evitar comprar només amb la vista

S'ESGOTEN ELS TERMINIS PER CIRCULAR SENSE L'ETIQUETA ECO AL COTXE

Està previst que les oficines de Correus venguin l'etiqueta ECO, amb cita prèvia, al preu de 5 euros.

Els cotxes i les motocicletes de major antiguitat del parc mòbil i que no disposin de l'etiqueta mediambiental no podran circular a les grans ciutats en dies d'alta contaminació.

Hi ha alguns vehicles als quals no els correspon aquesta etiqueta ja que són considerats massa contaminants. Es tracta dels cotxes de gasolina matriculats abans de l'any 2000 i els dièsel anteriors a 2006, incloses les motocicletes.

Els titulars dels vehicles que ho desitgin poden adquirir el distintiu mediambiental en les oficines de Correus al preu estipulat de 5 euros. Cal desplaçar-se fins a l'oficina de Correus aportant el permís de circulació però abans és recomanable contactar amb l'oficina per comprovar si en aquest moment l'etiqueta que ens correspon està disponible.

Per la seva part la Confederació Espanyola de Tallers ha posat en marxa un pla d'emissió de distintius ambientals que permetrà als tallers subministrar-los als seus clients.

És una bona iniciativa per possibilitar que els tallers ofereixin un servei de valor afegit als seus clients alhora que contribueixen a la millora del medi ambient. Les associacions provincials tenen també un paper important en aquest projecte ja que seran les encarregades de l'emissió dels distintius per als tallers que ho



sol·licitin.

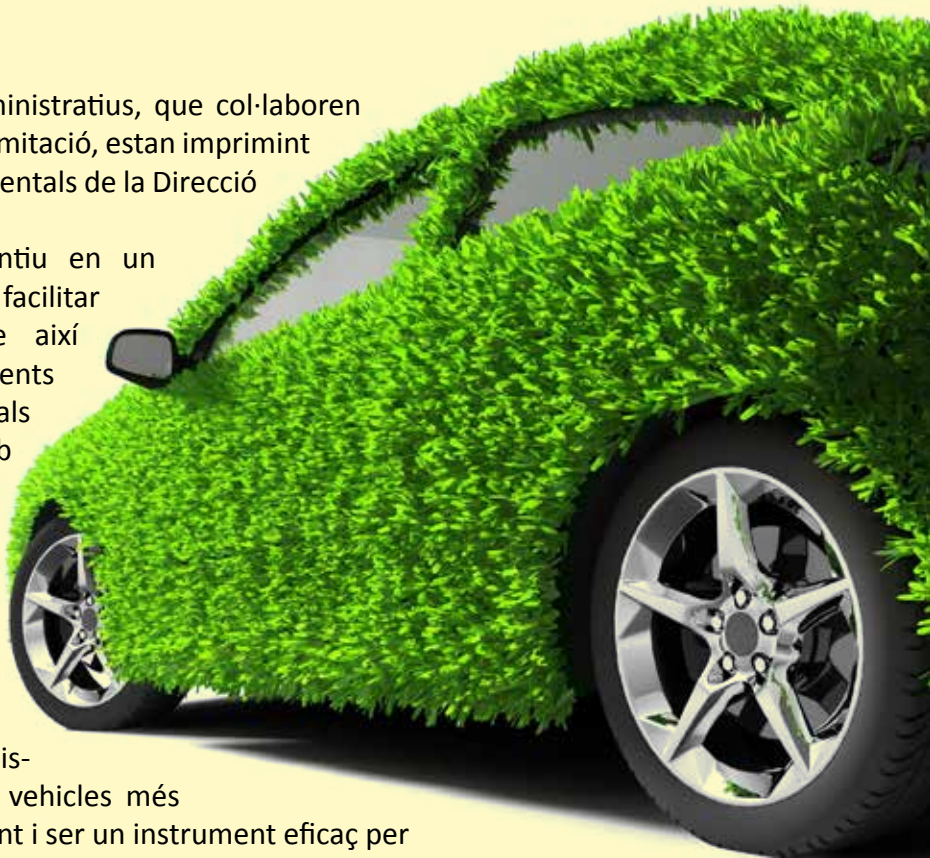
També els Col·legis Gestors Administratius, que col·laboren amb Trànsit des de l'inici de la tramitació, estan imprimint i facilitant els distintius mediambientals de la Direcció General de Trànsit.

Es recomana col·locar el distintiu en un lloc visible del vehicle per facilitar la identificació i beneficiar-se així dels avantatges que les diferents autoritats puguin atorgar als vehicles més respectuosos amb el medi ambient. Els conductors que vulguin consultar l'etiqueta que els correspon poden fer-ho a través del web de la DGT introduint la matrícula del seu vehicle.

Aquesta classificació té diversos objectius. Per exemple, discriminar positivament a aquells vehicles més respectuosos amb el medi ambient i ser un instrument eficaç per a determinades polítiques municipals, tant restrictives de trànsit en episodis d'alta contaminació, com de promoció de noves tecnologies a través de beneficis fiscals o relatius a la mobilitat i el medi ambient.

La DGT ha posat a la seva pàgina web un cercador en el qual, introduint la nostra matrícula, se'ns indica quin distintiu haurem de portar. Hi ha quatre models de distintius de la DGT i el seu significat:

- Adhesiu zero emissions: De color blau, està reservat per a ciclomotors, tricicles, quadricicles i motocicletes; turismes; furgonetes lleugeres, vehicles de més de 8 places i vehicles de transport de mercaderies classificats en el Registre de Vehicles de la DGT com a vehicles elèctrics de bateria (BEV), vehicle elèctric d'autonomia estesa (REEV), vehicle elèctric híbrid endollable (PHEV) amb una autonomia mínima de 40 quilòmetres o vehicles de pila de



combustible.

- Adhesiu ECO: Meitat verd meitat blau, està destinat a a Turismes, furgonetes lleugeres, vehicles de més de 8 places i vehicles de transport de mercaderies classificats en el Registre de Vehicles com a vehicles híbrids endollables amb autonomia <40km, vehicles híbrids no endollables (HEV), vehicles propulsats per gas natural, vehicles propulsats per gas natural (GNC i GNL) o gas liquat del petroli (GLP). En tot cas, han de complir els criteris de l'etiqueta C.
- Adhesiu C: De color verd, hauran portar-lo turismes i furgonetes lleugeres de gasolina matriculades a partir de gener de 2006 i dièsel a partir de 2014. També hauran de portar-lo els vehicles de més de 8 places i de transport de mercaderies, tant de gasolina com de dièsel, matriculats a partir de 2014. Per tant, els de gasolina han de complir la norma Euro 4, 5 i 6 i en Diesel la Euro 6.
- Adhesiu B: De color groc, hauran portar-lo turismes i furgonetes lleugeres de gasolina matriculades a partir de gener de l'any 2000 i de dièsel a partir de gener de 2006. També hauran de portar-lo vehicles de més de 8 places i de transport de mercaderies tant de gasolina com de dièsel matriculats a partir de 2005. Per

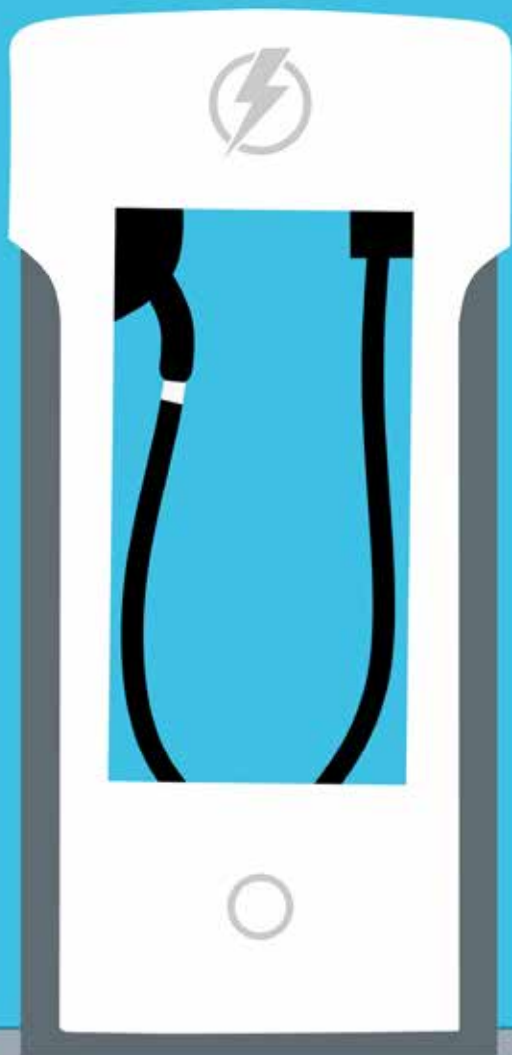


tant, els de gasolina han de complir la norma Euro 3 i en Diesel l'Euro 4 i 5.

Aquesta classificació mediambiental inclou també a les motos i ciclomotors, ja que la Direcció General de Trànsit ha classificat al parc de motocicletes i ciclomotors en funció del seu potencial contaminant, com ja ha fet amb la resta de vehicles, complint així una de les mesures del Pla Aire encomanada a la DGT.

Els vehicles que s'han catalogat en aquesta ocasió corresponen a:

- **Ciclomotors de dues rodes o de tres rodes:** Vehicle de dues rodes o de tres rodes, proveït d'un motor de cilindrada no superior a 50 cm³, si és de combustió interna, i amb una velocitat màxima per construcció no superior a 45 km / h.
- **Quadricicles lleugers:** Vehicles de quatre rodes amb una massa en buit inferior a 350 kg (sense incloure la massa de les bateries en el cas dels vehicles elèctrics), una velocitat màxima per construcció no superior a 45 km / h amb un motor de cilindrada inferior o igual a 50 cm³ per als motors d'explosió, o una potència màxima neta inferior o igual a 4 kW per als altres tipus de motors.
- **Motocicletes de dues rodes:** Vehicles de dues rodes sense sidecar, proveïts d'un motor de cilindrada superior a 50 cm³, si és de combustió interna, i / o amb una velocitat màxima per construcció superior a 45 km / h.
- **Motocicletes amb sidecar:** Vehicles de tres rodes asimètriques respecte al seu eix mig longitudinal, proveïts d'un motor de cilindrada superior a 50 cm³, si és de combustió interna, i / o amb una velocitat màxima per construcció superior a 45 km / h.



LA COMPRA EN LÍNIA MANTÉ UNA TENDÈNCIA CREIXENT I CONQUESTA A MÉS DEL 60% DELS CONSUMIDORS

Els consumidors espanyols ocupen el quart lloc en el rànquing europeu de compra en línia per darrere del Regne Unit, Itàlia i Polònia.

Malgrat els incentius en forma de rebaixes, ofertes i promocions dels negocis físics cada vegada més el consumidor espanyol mostra una tendència creixent a comprar en línia. Un sistema de venda directa que cada vegada guanya més adeptes especialment entre la gent més jove.

Les xifres de venda demostren que el sector està en auge i gaudeix de bon estat de salut. La consolidació d'aquest sistema de venda ja s'ha produït i encara que, lògicament, no ha desbancat el sistema de compra tradicional podem dir que actualment ja és un sistema alternatiu de compra per als consumidors.

Hi ha una competència global a la xarxa ja que les noves tecnologies faciliten l'accés al procés de compra i l'opció de comparar productes i preus pràcticament de manera instantània i des de la comoditat de casa o lloc de treball.

Per edats, els homes menors de 25 anys són els usuaris més assidus a la compra per Internet amb un percentatge proper al 70% i pel que fa a productes, els electrònics són els més demandats i els que experimenten més comparacions entre diversos models i prestacions.

Després trobem la roba i els complements, viatges, entrades d'espectacles i concerts i també els llibres.

Si ens referim en concret a la moda, està experimentant un creixement important l'anomenat



‘showrooming’ que consisteix en provar el producte a la botiga física i després completar la compra via Internet ja que en molts casos el preu ‘online’ és més econòmic i les ofertes més duradores en el temps a més d’altres incentius de venda com enviament gratuït o bons de fidelització.

Però és important tenir en compte alguns consells perquè la nostra compra a Internet sigui segura

Verifiqueu que el web on compreu és segur i conté la identitat i l’adreça de l’empresa venedora.

Identifiqueu les característiques del producte o servei, el preu i el cost del transport, la forma de pagament i la modalitat de lliurament.

Abans de confirmar la compra, vigileu que no hi hagi opcions premarcades que puguin implicar despeses addicionals.

Comproveu que el venedor us envia la confirmació de la compra amb la referència de la transacció i conserveu el missatge.

En cas d’incidències, guardeu sempre constància de l’error per si heu de reclamar posteriorment càrrecs indeguts.

Sempre que no s’indiqui un altre termini, el lliurament del producte o el servei s’ha de fer dins dels 30 dies següents a la realització de la compra.

Disposeu d’un període mínim de 14 dies per retornar la vostra compra (amb algunes excepcions).

Només us poden cobrar despeses de devolució si us ho van informar en el moment de la compra o si va triar un sistema de lliurament més costós que l’ordinari.

L’enviament del producte ha de contenir l’adreça de contacte de l’establiment, la factura corresponent, la garantia i el formulari de desistiment.

En cas de disconformitat, reclameu a l’empresa per un mitjà que en deixi constància (formulari web, telèfon amb número d’incidència, etc.). El temps màxim per a rebre la resposta es de 30 dies. En cas contrari o si la resposta no és satisfactòria, contacteu amb el servei públic de consum o associació de consumidors.



QUÈ ÉS CONSUM?



El preàmbul de la Llei de Codi de consum de Catalunya diu que “tot i que la idea de consum es relaciona amb l’activitat de comprar, el consum és molt més que una simple concreció en el context de la cadena de l’activitat econòmica “producció, distribució, consum”.

Diu que el consum és una manera de relacionar-se entre les persones, és un mitjà de desenvolupament a les societats avançades que s’ha convertit en un aspecte clau de l’economia i, en conseqüència sempre serà considerat com una clara manifestació de l’autonomia de la voluntat. El consum respon a creences socials, a motivacions profundes i a l’exteriorització de determinats estils de vida que marquen i afecten els sentiments i l’autoestima de les persones, una determinada forma de vida.”



El mercat ha evolucionat de manera notable, han nascut nous tipus d'activitats i noves pràctiques i formes de prestacions de serveis. Per altra banda, la societat s'ha tornat molt més exigent i per això ha estat necessari crear una normativa que donés protecció i seguretat al consumidor i usuari en els seus actes de consum.

I que son els actes de consum? Doncs ho són tot. Des de que ens aixequem al matí i apaguem el despertador fins que anem a dormir i tanquem la llum. Tot és consum. Cada producte o servei té la seva regulació específica i concreta i que qualsevol entitat en defensa dels consumidors ha de conèixer.

Una de les formes importants del consum és el consum responsable, es a dir, saber el perquè, el quan i el com. Perquè ho compro, quan ho compro i com ho compro pot derivar en altres tipus de consum, com el sostenible, el de proximitat, l'ecològic....

Però el consum, igual que d'altres ciències, necessita educació. Una educació que poc a poc farà que els consumidors i usuaris aprenguin a ser crítics amb allò que volen i tenen i que els portarà a ser conscients sobre la necessitat de l'ús racional de les coses i dels drets i deures que tenen en aquest tema.

El consum dóna drets a les persones consumidores però també dóna deures. Tant uns com els altres han de formar part del nostre estil de vida des de ben petits.

El consum no és només comprar. El consum és saber com has de comprar, és saber que abans i després de l'acte de comprar hi ha altres coses que s'han de tenir en compte per tenir seguretat en allò que es compra. Un consum responsable crea consumidors i usuaris segurs i crítics.



COORDINADORA D'USUARIS
DE LA SANITAT

FES-TE SOCI!

La CUS, Salut, Consum i Alimentació

és una associació de consumidors amb més
de 35 anys de treball al serveis del consumidor.

LA UNIÓ FA LA FORÇA I LA FORÇA ÉS DELS CONSUMIDORS,
per això us proposem que us associeu i tindreu drets d'informació, formació i reclamació.

Per una quota anual de soci bàsic de 20€ oferim entre d'altres:

- La defensa dels vostres interessos en l'àmbit de la sanitat pública i privada
- Assessorament i informació de tots els temes relacionats amb el món del consum.
- Informació sobre alimentació i seguretat alimentària.
- Concertar visites amb els nostres tècnics tant de salut, consum i alimentació.
- Gestió, quan sigui necessari, de reclamacions.
- Mediacions.
- Assessorament mèdic sobre errors mèdics i negligències.
- Tramesa del nostre BUTLLETÍ periòdic.
- Participació en xerrades i tallers.
- Alertes i informacions a través del web.
- Accés directe als continguts restringits.
- Participació a les Assemblees de la CUS: Salut, Consum i Alimentació

- **BARCELONA.** AV. PORTAL DE L'ÀNGEL, 7, ÀTIC, A.B.C.
08002 - BARCELONA - T/ 93 302 41 38 F/ 93 317 85 75

- **LLEIDA.** ST. PERE CLAVER, 5 (CENTRE CÍVIC) 25005 - LLEIDA - T/973 27 02 20

- **MOLLERUSSA.** AV. DEL CANAL S/N. 25230 MOLLERUSSA. T/ 973 270220

- **TÀRREGA.** CENTRE D'ENTITATS. C/ SEGLE XX, 2. 25300 TÀRREGA. T/ 973 270220

*si vols més
informació no
dubtis en posar-te
en contacte amb
nosaltres*

web. www.cus-usuaris.org
e-mails. salut@cus-usuaris.org / consum@cus-usuaris.org

facebook.  CUS

twitter.  @cus_usuaris
canal youtube