

# Eines i recursos

per fer front a  
la factura de la  
llum i la pobresa  
energètica



**Comunalitat**  
#Manresa

# Eines i recursos

**Eines i recursos**  
per fer front a  
la factura de la  
llum i la pobresa  
energètica



# Una de cada deu persones es troba en la mateixa situació que tu, tens clars els teus drets? **L'accés a l'energia és un dret social bàsic.**

El 2022 el preu de l'electricitat ha patit una pujada històrica que, amb les baixes temperatures de principis d'any i l'esclat de la guerra d'Ucraïna, ha agreujat l'empobriment energètic. En un moment on el preu del gas ja anava a l'alça a causa de la seva demanda per la posada en marxa de l'economia després de la pandèmia, la guerra d'Ucraïna ha desestabilitzat els preus a causa dels talls i l'incertesa del subministrament.

Entre un 10 i 15% de la població de l'Estat Espanyol es troba en situació de pobresa energètica: o no pot pagar per mantenir una temperatura adequada a

la seva llar, o bé es veu obligada a destinar una gran part dels seus ingressos a pagar les factures d'aigua, llum i gas. Això afecta directament la qualitat de vida de les persones que ho pateixen.

**L'objectiu d'aquest fulletó és dotar d'informació als veïns i veïnes del Bages sobre la pobresa energètica, consells sobre com reduir el consum elèctric i eines per fer front a les factures de la llum.**



# Què pots fer des de casa?



**Redueix**  
el teu  
consum  
elèctric

pàg. 5



**Revisa**  
el teu  
contracte

pàg. 8



**Revisa** la  
potència  
contractada

pàg. 9

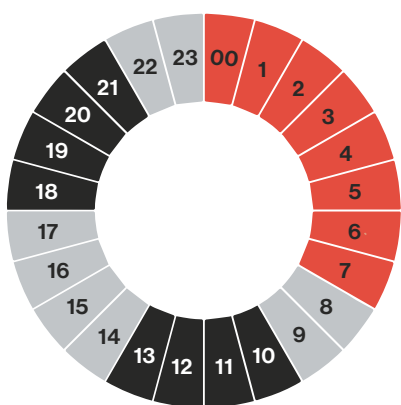


# Redueix el teu consum elèctric

Revisa els horaris del teu consum amb les tarifes de discriminació horària: hi ha **períodes punta** d'energia on el preu és més car, **períodes pla** i **períodes vall**, on l'energia té un preu més econòmic.

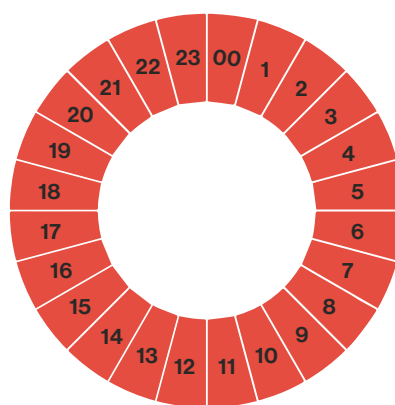
FRANGES HORÀRIES I TARIFES

**De dilluns a divendres laborables,  
Divendres Sant i festius no estatals**



FRANGES HORÀRIES I TARIFES

**Dissabtes, diumenges i  
festius estatals**



● HORA VALL (preu barat)    ● HORA PLANA (preu intermig)    ● HORA PUNTA (preu car)



# Sabies que el 60% de l'energia que utilitzem és per la calefacció i l'aigua calenta?

Font: Ecoserveis



## La rentadora, l'assecadora, el rentaplats i la nevera són dels electrodomèstics que més gasten:

- › Posa la rentadora i el rentaplats en hores vall o, si és el cas, en hores on generis energia d'autoconsum.
- › No carreguis en excés la rentadora, consumeix més. Utilitza programes ECO i utilitza aigua calenta només quan sigui necessari.
- › Si tens plaques solars, aprofita les hores de sol, i posa el rentaplats i la rentadora en programes curts, i un després de l'altre, no de forma simultània.
- › Carrega el rentavaixella a la seva capacitat màxima i utilitza programes curts.
- › Posa la nevera en format ECO i regula'n la temperatura (a 5 °C n'hi ha prou).
- › Tingues net el congelador i regula'n la temperatura (a -18 °C n'hi ha prou).
- › Separa la nevera de la paret per evitar que se sobreescalfi i perdi eficiència. Neteja l'interior i descongela-la sovint.



## Si has de canviar algun electrodomèstic, escull-lo eficient energèticament.



## Regula la temperatura de l'escalfador (a 40 °C n'hi ha prou).

- › Abaixa la temperatura de la caldera. Si l'aigua surt cremant, vol dir que la pots abaixar.
- › Si tens una caldera elèctrica, programa-la perquè s'escalfi a hores on el preu de la llum és més baix o, si tens plaques, quan generis més electricitat. Per programar-la pots utilitzar programadors elèctrics o temporitzadors d'endoll.



## Racionalitza l'ús del forn.



**Cada grau de diferència en el termòstat es tradueix en una diferència d'un 7-8% en el consum.** A l'hivern es recomana una temperatura entre 19-21°C durant el dia, i entre 15 i 17°C a la nit. A l'estiu, entre 24 i 25°C.



**Apaga la calefacció i l'aire condicionat quan no hi siguis.** Programa'ls perquè s'encenguin una estona abans d'arribar a casa.



**Tingues en compte la climatització del teu habitatge.** Revisa l'aïllament de les finestres i portes, fes servir persianes i cortines.

- › Si tens alguna paret especialment freda, excepcionalment i puntual posa-hi radiadors mòbils.



**Fes ús d'endolls de control energètic.** Són aparells que ens permeten saber el consum dels diferents electrodomèstics i monitoritzar-ne el consum.



**Utilitza bombetes de baix consum.** Els LED consumeixen fins a un 80% menys.



**Apaga els llums quan no els necessitis i apaga o desendolla els aparells que no facis servir.**





## Revisa el teu contracte

### Contracte de preu regulat o PVPC:

La tarifa d'aquest tipus de contracte està regulada amb preus fixats pel govern, però el preu de la producció d'energia és variable segons el mercat de l'electricitat. Això afecta l'import final de la teva factura!

Amb aquest contracte poden oferir els descomptes del bo social elèctric a les persones en situació de vulnerabilitat.

Aquest contracte no té permanència, és compatible amb la tarifa de discriminació horària i només es pot contractar si tens menys de 10kWh de potència.

---

### Contracte de tarifes de mercat lliure:

El preu es fixa entre l'empresa comercialitzadora de mercat lliure i la persona contractant: sempre sabràs quant et costarà cada kW! Hi ha una immensa varietat de tarifes, però aquest contracte no permet optar als descomptes del bo social elèctric.



Consulta amb la teva comercialitzadora quina tarifa tens i ajusta els consums als períodes més econòmics. Informa't sobre si hi ha tarifes que s'ajustin més als teus hàbits de consum.

Abans de signar un contracte informa't sobre l'existència de permanències, penalitzacions, revisions segons l'IPC, serveis associats (mercat lliure), etc.





## Revisa la potència contractada



AGÈNCIA D'ENERGIA  
DE BARCELONA



Consumidores en Acción

La potència que tens contractada és el que pagues tant si fas servir electricitat com si no.

### Revisa el consum dels últims 14 mesos, comprova la potència contractada i revisa que s'adeqüi a les teves necessitats reals.

Pots saber quina potència has de menester calculant-ho amb un simulador o una calculadora energètica:

- + **Agència d'Energia de Barcelona:**  
[www.energia.barcelona](http://www.energia.barcelona)
- + **Comissió Nacional dels Mercats i la Competència:**  
[comparador.cnmc.gob.es/](http://comparador.cnmc.gob.es/)
- + **FACUA:**  
[www.facua.org](http://www.facua.org)

**Canvia la potència segons les franges horàries:** pots tenir una potència contractada per les hores vall i una altra per les hores punta.

- + **Període de potència vall:**  
de les 24:00 a les 8:00 entre setmana, i dissabtes, diumenges i festius.
- + **Període de potència punta:**  
de les 8:00 a les 24:00 entre setmana.

### **i** Aprèn a llegir la teva factura:

<https://ca.support.somenergia.coop>

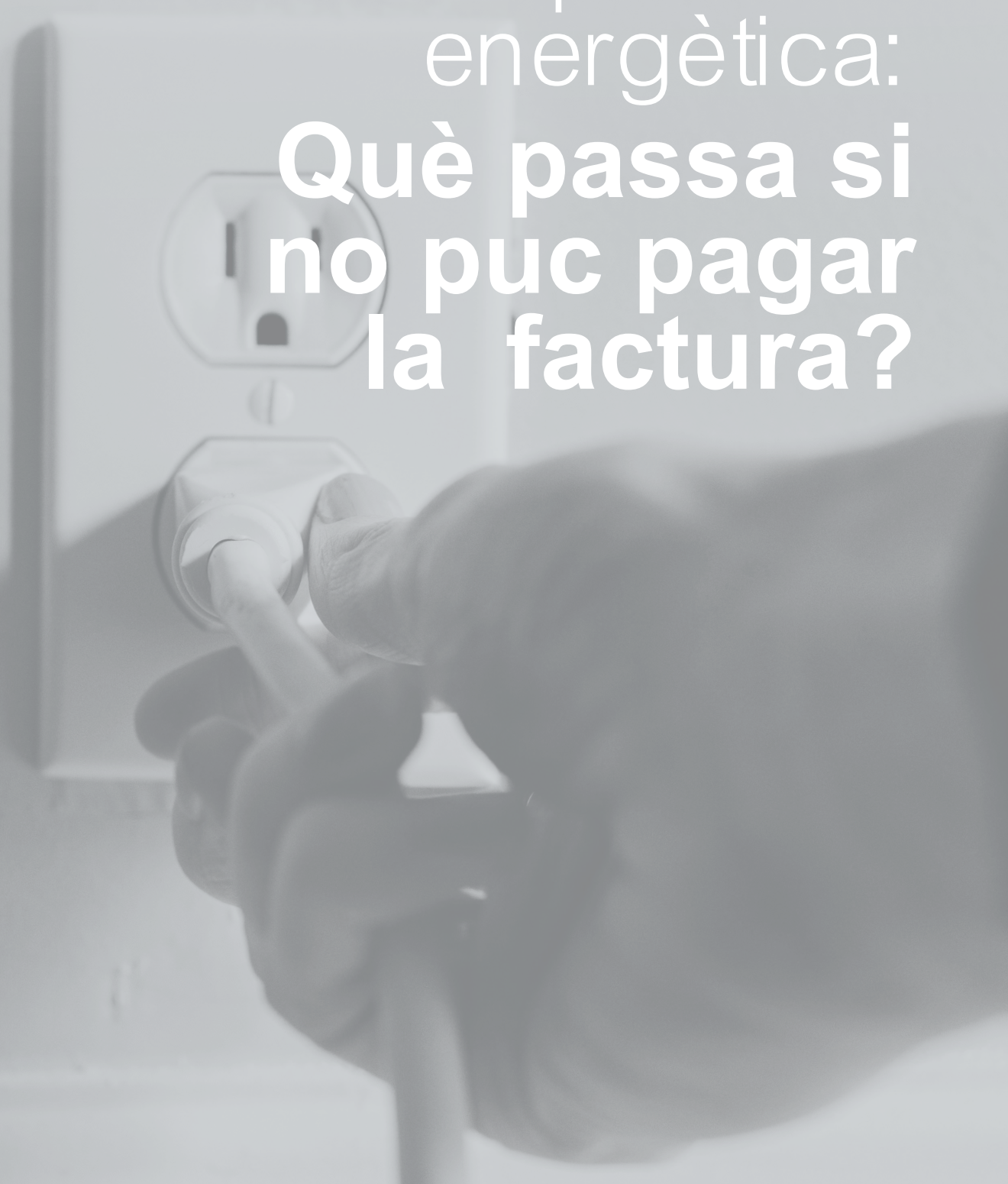
→ Si aquesta informació no apareix a la teva factura, la pots sol·licitar a la teva distribuïdora.





Suport a  
la pobresa  
energètica:

**Què passa si  
no puc pagar  
la factura?**



# Qui pot tallar-me la llum?

Llei 24/2015: l'empresa subministradora **no pot tallar els serveis d'aigua, llum o gas** si no ha contactat prèviament amb els Serveis Socials del municipi o de la comarca per saber si ets una persona en risc d'exclusió social i establir ajuts o descomptes per gestionar el deute pendent.

- + Tramita l'informe de risc d'exclusió residencial als Serveis Socials del teu ajuntament o el Consell Comarcal del Bages.

## Si no pots pagar:

Informa't de les ajudes que pots sol·licitar: **el bo social tèrmic, el bo social de la llum i les bonificacions del cànon d'aigua.**

## Si et tallen el subministrament:

Denuncia-ho. Et pots dirigir als serveis socials del teu municipi o a l'Agència Catalana de Consum per denunciar el tall de subministrament i l'incompliment de la Llei 24/2015.

## Sol·licita la condonació del deute acumulat:

La Generalitat de Catalunya i una gran elèctrica van arribar a un acord el passat 2021 per condonar el deute de les llars que no havien pogut pagar les factures des de l'agost del 2015 fins al 31 de desembre del 2020.

- + Si havíeu tramitat l'informe de risc d'exclusió residencial, us ha d'arribar una carta a casa on se us informi de la condonació total del vostre deute.
- + En cas de deute acumulat, contacta amb la teva comercialitzadora per arribar a un acord .

## Organitza't!

*Davant la situació d'emergència / crisi, a la comarca trobem tres espais que aposten per l'autoorganització i la democràtització de l'accés a l'energia, resignificant-la com a servei i bé públic.*



# Organitzacions i recursos a l'abast

**Aliança contra la pobresa energètica**

[pobresaenergetica.es](http://pobresaenergetica.es)



**Banc d'energia**

[bancdenergia.org](http://bancdenergia.org)



**Comunitat Energètica Popular de Manresa**

 [@ComunitatP](https://twitter.com/ComunitatP)



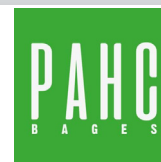
**Agència Catalana del Consum**

[consum.gencat.cat](http://consum.gencat.cat)



**PAHC Bages**

[estructurespopulars.org/pahc-bages/](http://estructurespopulars.org/pahc-bages/)



**Som Energia**

[somenergia.coop](http://somenergia.coop)



**Oficina Oficina del consumidor del Bages**

Cal demanar cita prèvia

93 693 03 53  
[ocic@ccbages.cat](mailto:ocic@ccbages.cat)

Muralla Sant Domènec, 24  
Manresa

**Serveis socials municipals**

[manresa.cat](http://manresa.cat)

**Organització de Consumidors i Usuaris**

[ocu.org](http://ocu.org)

## Bo social de llum

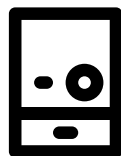


**El bo social d'electricitat és un descompte a la factura elèctrica.**

El bo social és un descompte que han de fer les empreses comercialitzadores de referència de subministrament elèctric als consumidors en situació de vulnerabilitat econòmica, en funció del seu nivell d'ingressos i del compliment de determinats requisits. Aquests descomptes oscil·len entre el 25% i el 40% de l'import de la potència i el consum. Per a més informació, podeu adreçar-vos a les oficines de les empreses de subministrament elèctric o bé consultar el seus llocs web.

[bonosocial.gob.es](http://bonosocial.gob.es)

## Bo social tèrmic



El bo social tèrmic és un programa d'ajuts per compensar les despeses tèrmiques ocasionades als consumidors més vulnerables per l'ús de la calefacció i l'aigua calenta o cuina. Tenen dret al bo social tèrmic totes aquelles persones amb dret al bo social elèctric.

[agricultura.gencat.cat](http://agricultura.gencat.cat)

## Bonifica- cions del cànon d'aigua

L'Agència Catalana de l'Aigua disposa de bonificacions sobre el cànon de l'aigua en els usos domèstics. Els ciutadans poden ampliar els trams de consum i acollir-se a la tarifa social del cànon de l'aigua.

[aca.gencat.cat](http://aca.gencat.cat)





**Comunalitat**  
**#Manresa**



Generalitat de Catalunya  
**Departament d'Empresa  
i Treball**