

Dar un repaso a la prensa diaria está entre las aficiones más habituales. Comprar un periódico cuesta poco más de 1 €. Esta labor se complica cuando los usuarios más exigentes demandan la revisión de muchos medios de comunicación (diarios, revistas, etc.) que elevan de manera excesiva el presupuesto mensual destinado para este fin.

A través de Internet, donde tienen casi todos los medios a su alcance, se pueden mantener informados con gasto cero. **En las bibliotecas y hemerotecas** se puede acceder a revistas y periódicos sin coste económico alguno.

Los amantes del séptimo arte pueden disfrutar de los estrenos de las películas mediante varias fórmulas de ahorro: A través de **bonos con** los que se reduce el precio de las entradas de las salas de cine. Se basa en pagar una tarifa fija por este producto que incluye varios tiques para acceder a las salas y que permite un ahorro considerable. **acudir a las promociones y ofertas** que realizan las distribuidoras y que posibilitan rebajas en la proyección de la película. O acudir a la **Academia de Cine**, en su sede de Madrid, que proyectan ciclos a precios asequibles.

A través de Internet, se pueden encontrar **páginas webs donde conseguir entradas más baratas** para teatro, cine, conciertos y espectáculos es posible. Hay numerosos portales que ofrecen algún descuento a la hora de comprar entradas; algunos rebajan entre el 5% y el 20%, pero en otros se puede comprar el mismo tique hasta un 50% más barato.

Abaratar la conexión a Internet

Buena parte de las ofertas y promociones en el sector cultural provienen de Internet, incluso con el fin de rastrear los servicios gratuitos para fomentar la lectura o para practicar

algún deporte. Todos estos datos se pueden comprobar desde la Red a través del móvil o el **portátil**, donde también se puede ahorrar dinero por medio del "pincho" de conexión. Es frecuente despilfarrar dinero por medio de tarifas que se desaprovechan y que cuestan entre 20 y 30 € de media al mes.

Si el móvil o portátil solo se usa para navegar por Internet, atender el correo electrónico y pocas cosas más, se pueden evitar estos gastos con tarifas más económicas.

En las ofertas que lanzan las operadoras de telecomunicaciones, hay propuestas por debajo de 10 €, lo que implica un ahorro de entre 120 y 240 € todos los años.

Las iniciativas para que los precios de acceso a **los centros culturales** sean asequibles para las personas desempleadas se han incrementado en los últimos meses por toda España y desde todos los ámbitos culturales. Unos parten de la **gratuidad**, mientras que otros optan por aplicar importantes rebajas en el precio de sus entradas, que oscilan desde el 15% al 50%.

Y siempre tienes al alcance de tu Mano una Bicicleta, unos Patines, una Cometa, etc.... para salir a la calle y conocer gente con tus mismas inquietudes, **Disfruta de la Vida**.

Por la Co-Responsabilidad Parental	
	Por ti, corazón... ¡Custodia Compartida! Sweetheart, for you... Joint Custody Now!
Padres y Madres en acción	www.padresdivorciados.es usedimad@gmail.com 649 116 241

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



Cómo ahorrar Al disfrutar del Tiempo libre.



www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com
649 116 241

Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
 Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
 domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

Cómo ahorrar al disfrutar del tiempo libre. Por José Ignacio Recio|26.06.2013
 Hacer deporte, leer o asistir a un espectáculo sin gastar un euro es posible y, supone un ahorro considerable para las familias.

Practicar deporte, leer un buen libro, [asistir a un espectáculo](#) o repasar toda la prensa es muy gratificante. Y, además, **todas estas actividades se pueden realizar de forma gratuita.**

Buscar el modo de hacerlo así supone, a medio y largo plazo, un [ahorro mensual](#) considerable en las cuentas familiares.

Ahorrar sin renunciar al ocio.

Disfrutar y no gastar ni un euro es posible. Se pueden mantener las aficiones favoritas sin tener que hacer desembolso económico alguno. Se trata de buscar soluciones puntuales para que estas buenas costumbres no reporten ningún gasto.

No hay por qué renunciar a la práctica de deportes o a la lectura de las últimas novedades por estar en crisis, pues hay canales para hacerlo de manera gratuita. Merece la pena hacerlo, pues no se renuncia a ninguna afición y se planifica mejor el presupuesto familiar.

Pero, ¿de qué forma llevar a cabo esta estrategia de ahorro? Es muy sencillo:

tan solo hay que aplicar una serie de pautas de comportamiento que permitan hacer efectivo este plan ahorrador.

Pasa por buscar alternativas más económicas, que no hagan desaparecer estos hábitos tan saludables, así como abrir nuevos canales para disfrutar del ocio.

¿Cómo se puede ahorrar?

Hacer deporte es una de las aficiones más saludables para el ser humano. Muchos optan por inscribirse en [gimnasios](#),

Clubes deportivos o centros especializados para satisfacer estos deseos. Requiere un desembolso económico mensual a través de una cuota que puede variar entre 20 y 100 €. No todos los hogares pueden [cuadrar su presupuesto](#) manteniendo ese gasto. ¿Eso quiere decir que tienen que renunciar a practicar sus deportes favoritos? No, ya que **hay formas de hacer deporte sin gastar nada.**

Como **correr**, uno de los deportes aeróbicos más recomendados para la salud para mejorar el estado general de quien lo realiza. No requiere de una gran inversión, basta con tener unas buenas zapatillas y ropa adecuada, y se puede llevar a cabo en el terreno que se desee (asfalto, campo, montaña...) sin desembolsar un euro.

Los amantes de [deportes colectivos](#) (**fútbol, baloncesto, balonmano...**) la mayoría de ayuntamientos y comunidades autónomas disponen para practicarlos de excelentes instalaciones accesibles para todos a módicos precios o incluso de manera gratuita.

La lectura supone otra afición muy recomendable. En momentos como el actual, en que los hogares españoles tienen que apretarse el cinturón para [llegar a fin de mes](#), este sector cultural es uno de los más vulnerables para ejercitar las estrategias de ahorro.

En toda España hay una amplia red de bibliotecas que permiten acceder a todo tipo de libros, desde la última novedad a los clásicos de la Literatura Universal, sin olvidar los libros de consulta. Y de forma gratuita, pues basta con **poseer un carné** para retirar varios libros a la vez.

En las bibliotecas nacionales y municipales hay otros soportes culturales que pueden cogerse en régimen de préstamo (**música, películas, documentales**, etc.) y hay incluso cursos audiovisuales para estudiar idiomas.