La *Nostra* Veu
Pensionistes
REVISTA DE LA FEDERACIÓ DE PENSIONISTES I JUBILATS DE CC.OO. DE CATALUNYA

Núm. 74
Març 2020

CCOO

www.ccoo.cat/pensionistes

8 DE MARÇ

UNA MICA D'HISTÒRIA

Pàg. 15

pàg. 8-9
NOVETATS SEGURETAT SOCIAL
SMI, cotitzacions i pensions mínimes 2020

pàg. 10
ACTIVITATS CULTURALS
Propostes d'activitats d'oci i cultura

pàg. 25
SERVEIS
Serveis i descomptes

SUMARI

Federació de pensionistes i jubilats de CC.OO. de Catalunya
Via Laietana, 16, 3º - Tel.: 93 481 27 69
www.ccoo.cat/pensionistes
Horari: de dilluns a divendres,
de 9 a 14 hores.

Responsable de la comissió de redacció:
Miquel Lluch Rodriguez

Consell de redacció:
Maria Luz Hernández Jabardo
Jaume Gabarró Corbella
Estrella Pineda Menor

Col·laboradors:
Membres de la CE i
del Consell de la Federació.

Correcció:
Antoni Ferret Soler

Imatges:
Arxiu de la Federació.

Maquetació i impressió:
Texto y Color 65, s.l.

Dipòsit legal:
B-27833-96

El Boletín **La Nostra Veu** es una publicación de expresión libre y de carácter plural; vehículo del más amplio ejercicio de la democracia y de la participación de los y las pensionistas de CC.OO. Respeta las opiniones de sus colaboradores, pero no comparte necesariamente todos los puntos de vista manifestados por estos en los artículos firmados que se publiquen.

Visita la nostra web:
www.ccoo.cat/pensionistes
Trobaràs tots els documents complets.
Actualitza les teves dades i posa't en contacte amb nosaltres a través de:
fjubil1@ccoo.cat
Resoldrem els teus dubtes.

7

15

24

EDITORIAL
3 Per fi, investidura i Govern

ASSESSORAMENT INFORMA
4 Els efectes de la sentència 91/2019, de 3 de juliol, del tribunal constitucional en matèria de determinació del temps cotitzat durant el contracte a temps parcial

SINDICAT
7 CCOO propone una profunda reforma tributaria: "necesitamos una estructura fiscal sana y eficiente"

8 Novetats Seguretat Social 2020

ACTIVITATS CULTURALS
10 Proposta d'activitats culturals 2020

DONES
15 Una mica d'història

OPINIÓ
16 Els drets de la dona
17 El missatge
18 Nuestra nación, una gran potencia, pero con paro crónico
19 Reptes de cara al procés d'envelliment de la nostra societat
20 Navidad de 2019

21 ACTES HOMENATGE

PLATAFORMA DEPENDÈNCIA
22 La plataforma en defensa del dret a l'atenció de les persones amb dependència reitera la necessitat de més recursos i més places per a la dependència

PUGGC
23 Entrevista a Laura Allué

SALUT
24 Cuidar-se és una bona inversió!

SERVEIS
25 Serveis i descomptes

Miquel Lluch
Secretari general

PER FI, INVESTIDURA I GOVERN

El Govern de coalició de l'Estat nomenat el passat mes de gener comença a fer accions per a millorar les condicions de vida de la ciutadania i els pensionistes, en compliment dels seus programes electorals i dels acords de govern subscrits per PSOE i UP.

S'han acordat mesures vinculades a l'augment de les pensions.

Aquesta va ser la primera mesura que trasllada tranquil·litat, i l'organització ho valora positivament. No em d'oblidar que aquesta és una mesura parcial, que no acaba de tractar tots els compromisos establerts, en matèria de pensions.

El Govern ha d'abordar, en el menor termini possible, la correcció completa de la reforma de pensions del 2013, per poder garantir el poder adquisitiu de les pensions de forma sostinguda, ara i de cara al futur. També s'han d'adoptar mesures que reforcin la capacitat d'ingressos al Sistema Públic de Pensions.

Hem d'assolir al més aviat possible l'equilibri financer entre els ingressos del sistema i les pensions compromeses. Amb aquesta suficiència, tornem a l'acord del 2011, el darrer que es va fer amb els agents socials, una majoria parlamentària i el Govern de l'Estat.

És clau enfortir el paper preeminent del diàleg social com a element de consens, que permeti realitzar les accions oportunes per assolir un sistema suficient i sostenible.

També s'ha incrementat fins als 950 euros el Salari Mínim Interprofessional, mesura que millora la qualitat de vida d'aquells treballadors/es no subjectes a conveni, així com també s'ha incrementat el salari dels funcionaris públics en un 2%.

Aquestes mesures són un bon inici, però queden assignatures pendents, com són un increment superior de les pensions mínimes, la derogació de la Reforma de Pensions i l'eliminació del factor de sostenibilitat i de l'índex de revaloració de les pensions del 2013.

I més encara, calen la derogació, mitjançant el Diàleg social, dels aspectes més lesius de la Reforma laboral i redactar un nou Estatut dels treballadors que superi àmpliament les actuals realitats del món del treball, fins i tot que superi les garanties ja tan limitades amb què va néixer l'any 1980.

> "HEM D'ASSOLIR AL MÉS AVIAT POSSIBLE L'EQUILIBRI FINANCER ENTRE ELS INGRESSOS DEL SISTEMA I LES PENSIONS COMPROMESES."

Tot això sense oblidar les promeses en l'acord de govern tendents a millorar la qualitat de prestació de serveis públics, tant en la salut, com en la dependència i l'educació, mitjançant majors aportacions en aquests àmbits dels Pressupostos Generals de l'Estat, com a mínim un 1 % del PIB de més per a cadascun d'ells, en el decurs dels 4 anys de govern, essent progressius els increments anualment. ■

ELS EFECTES DE LA SENTÈNCIA 91/2019, DE 3 DE JULIOL, DEL TRIBUNAL CONSTITUCIONAL EN MATÈRIA DE DETERMINACIÓ DEL TEMPS COTITZAT DURANT EL CONTRACTE A TEMPS PARCIAL

Juli Rius
Assessor

Avui us fem a mans unes instruccions lliurades pel Gabinet Jurídic Interconfederal de CCOO, en relació al dret a demanar la revisió de la pensió de jubilació reconeguda aplicant les regles relatives a la determinació del temps cotitzat durant els períodes de contracte a temps parcial, atès que aquestes regles han estat declarades inconstitucionals pel que fa a la jubilació, segons la Sentència citada del Tribunal Constitucional.

Però, anem a pams. Què ha passat?

La Sentència analitza l'article 248.3 de la LGSS a la llum de la Constitució, i declara que la pensió de jubilació no es troba sotmesa a les regles per a determinar el temps cotitzat durant el contracte a temps parcial d'aquesta norma, i que, per tant, no són d'aplicació ni el coeficient de parcialitat, ni el coeficient multiplicador de l'1,5.

Diu el TC que aquestes regles, pel que fa a la jubilació, van en contra del dret fonamental a la igualtat, i infringeixen l'article 14 de la Constitució. I és per això que del citat article 248.3 en desapareix l'incís "de jubilació".

I, on rau la desigualtat? Doncs rau en el fet que aquesta norma perjudicava en particular les treballadores respecte dels treballadors, perquè les dones estan més afectades pel contracte a temps parcial que els homes, com així es desprèn de l'anàlisi de les dades estadístiques:

En el primer trimestre de l'any 2017, l'Estat espanyol tenia 15.906.700 assalariats, dels quals 8.332.000 eren homes i 7.574.600 eren dones.

En aquest mateix període de temps, el nombre d'assalariats a temps parcial era de 2.460.200 (15%), dels quals 613.700 eren homes i 1.846.500 eren dones (el 7,37% i el 24,38% respectivament). Vol dir que, en el període de temps analitzat, més del 75 per cent dels treballadors a temps parcial eren dones i, per tant, aquelles regles per a determinar la cotització per a la jubilació perjudicaven preferentment les dones, raó per la qual és sancionada pel TC en vulnerar l'article 14 de la CE, que veda la discriminació per raons de sexe, entre altres.

A partir d'aquesta sentència, a totes les treballadores i els treballadors que acreditin feines a temps parcial se'ls reconeixerà cada dia treballat com a dia cotitzat a efectes de la jubilació, independentment del nombre d'hores treballat per jornada.

Dèiem que aquesta sentència té l'efecte de possibilitar la revisió de les pensions de jubilació afectades per aquesta declaració d'inconstitucionalitat.

Aquests efectes, però, han restat modulats en la mateixa sentència, fixant-ne l'abast: preservar el principi de "cosa jutjada" i respectar també les situacions administratives fermes.

Però el criteri de gestió de la decisió del TC que ha engegat l'INSS consisteix a limitar la revisió dels expedients de jubilació afectats des del 12-08-2019, data de publicació de la sentència, així com aquells altres expedients encara no resolts en aquella data, inclosos els que es trobin en fase de reclamació prèvia pendents de resolució, excloent, com s'ha dit, la "cosa jutjada" i les resolucions administratives fermes.

El Gabinet Jurídic Confederal discrepa d'aquest criteri, i és per això que dicta les pautes orientatives, fixant criteris més amples, com veurem.

El Gabinet denuncia que l'INSS, amb el seu criteri, s'oposa, de fet, a una praxi en matèria de Seguretat Social consistent a acceptar les revisions de quantitat de les pensions, en especial les vitalícies, tal com es desprèn de l'apartat 1,

paràgraf segon, de l'article 53 de la LGSS: "...Si el contenido económico de las prestaciones ya reconocidas resultara afectado con ocasión de solicitudes de revisión de las mismas..." És manifest, com es desprèn de la simple lectura, que es dona per suposada la praxi revisora de quantitats en les pensions. A més, cal tenir en compte que els efectes d'aquesta revisió s'integren en el dret a la pensió de jubilació i aquest dret és imprescriptible. Llavors no hi ha motiu perquè l'INSS limiti la capacitat de demanar la revisió.

Altra cosa són els efectes econòmics de la revisió. Aquests tenen una retroactivitat màxima de tres mesos anteriors, a comptar des de la data de la sol·licitud, tal i com ho disposa el mateix article citat abans, que segueix dient: "... los efectos económicos de la nueva cuantía tendrán una retroactividad màxima de tres meses desde la fecha de presentación de la solicitud".

D'acord, doncs, amb aquestes instruccions, la limitació de la revisió tan sols es contempla:

a) en supòsits en els quals es planteja la reclamació davant de l'INSS, amb resultat desestimatori i sentència també favorable a l'INSS, esdevinguda ferma;

> "LA SENTÈNCIA ANALITZA L'ARTICLE 248.3 DE LA LGSS A LA LLUM DE LA CONSTITUCIÓ, I DECLARA QUE LA PENSIÓ DE JUBILACIÓ NO ES TROBA SOTMESA A LES REGLES PER A DETERMINAR EL TEMPS COTITZAT DURANT EL CONTRACTE A TEMPS PARCIAL"

b) en supòsits en els quals es planteja la reclamació davant de l'INSS, amb resultat desestimatori esdevenint la resolució ferma.

Aquestes serien les situacions jurídiques administratives consolidades. Per la resta, no hi ha cap limitació revisora sobre pensions de jubilació reconegudes contra les quals en cap moment es plantejà cap mena d'impugnació, ni petició de revisió posterior.

Resumint:

1) Els pensionistes de jubilació, homes i dones, que llurs pensions foren reconegudes abans de la sentència del Tribunal Constitucional i en la seva vida laboral acrediten períodes de contracte a temps parcial, tenen dret a demanar la revisió de la seva pensió, excepte en els supòsits esmentats.

2) Aquest dret a demanar la revisió és imprescriptible, amb el ben entès que els efectes econòmics seran de tres mesos de retroactivitat a comptar des de la data de la sol·licitud de la revisió. Aquest criteri s'empara en pronunciaments del Tribunal Suprem referits als canvis jurisdiccionals o a controvèrsies jurídiques, eventualitats que no han de ser considerades error i que, per tant, cal reduir-ne els efectes econòmics a tres mesos.

3) No obstant el que s'ha dit sobre "la cosa jutjada", cal considerar, fins i tot, els drets de les persones que no es beneficiaran d'aquesta declaració d'inconstitucionalitat, perquè, en el seu moment, varen perdre la reclamació i, per tant, es trobarien en aquelles situacions que hem anomenat "consolidades" no revisables.

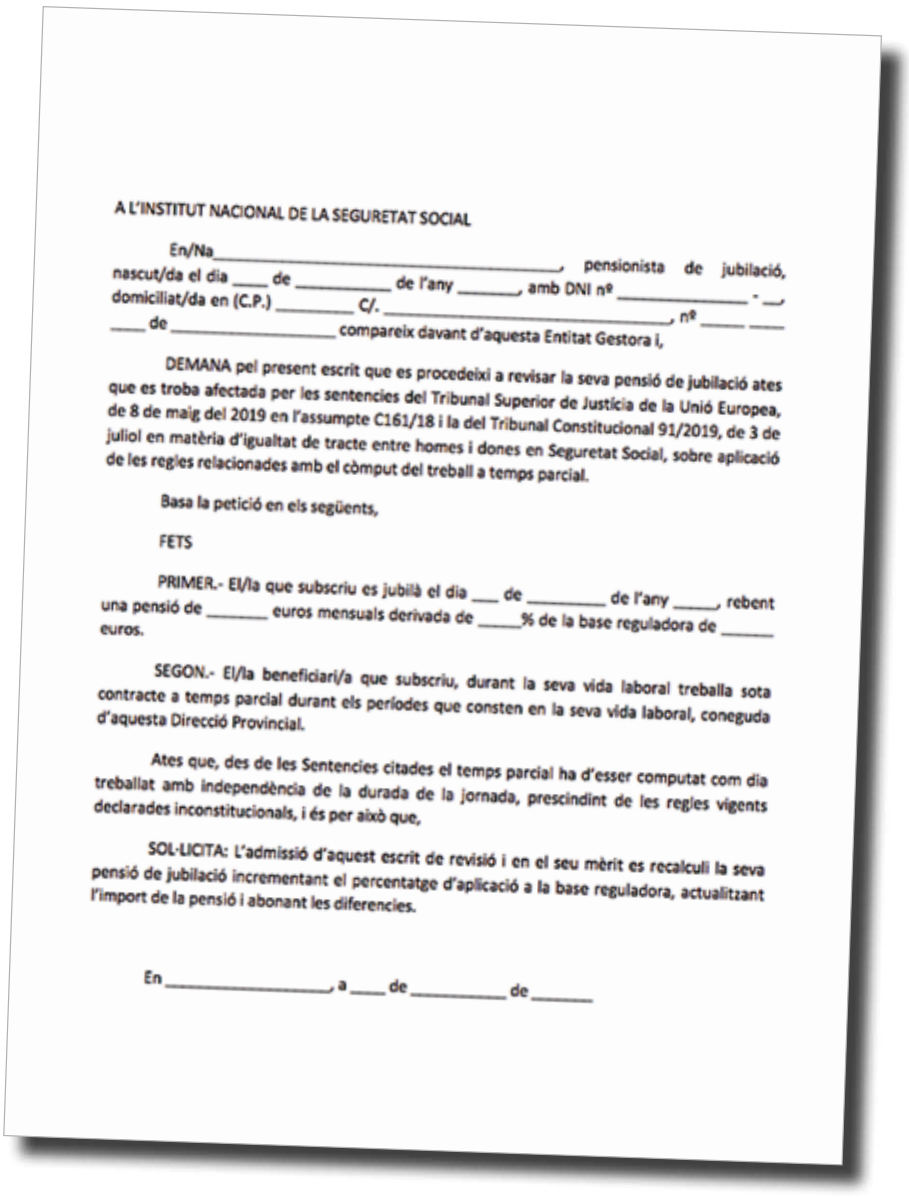
Entenem que, fins i tot en aquestes circumstàncies, procedeix un estudi a fons de cada cas,

atès que el Tribunal Constitucional, en sentència 307/2006, de 23 d'octubre, posa de manifest que la denegació de la revisió al·legant sentència ferma ("cosa jutjada") pot crear una situació de desigualtat en relació a altres persones que sí que varen aconseguir un bon resultat en la seva revisió.

Insistim en la necessitat d'aprofundir-hi perquè hi cap la possibilitat que es denegui la revisió sense justificació objectiva raonable i, així, de l'actuació de l'Administració en resulti un tracte de pitjor condició a uns pensionistes respecte d'altres, partint d'una situació idèntica amb l'única diferència d'haver reclamat davant els tribunals anteriorment amb resultats desfavorables, produint-se després la declaració d'inconstitucionalitat de la norma aplicada. No atendre aquests supòsits podria ser causa d'un dany superior al bé que es vol protegir, com seria causar una injustícia per "respectar" la causa jutjada.

Això hauria de fluir de la sensibilitat de l'Administració de la Seguretat Social, atenent el principi finalista que conforma el Sistema que gestiona.

NOTA: Adjuntem al present escrit un senzill model de petició de revisió, perquè tothom qui estigui afectat el pugui utilitzar i presentar a l'INSS ell mateix. ■



A L'INSTITUT NACIONAL DE LA SEGURETAT SOCIAL

En/Na_____, pensionista de jubilació, nascut/da el dia ____ de _____ de l'any _____, amb DNI nº _____ - __, domiciliat/da en (C.P.) _____ C/. _____, nº _____ ____ de _____ compareix davant d'aquesta Entitat Gestora i,

DEMANA pel present escrit que es procedeixi a revisar la seva pensió de jubilació ates que es troba afectada per les sentencies del Tribunal Superior de Justicia de la Unió Europea, de 8 de maig del 2019 en l'assumpte C161/18 i la del Tribunal Constitucional 91/2019, de 3 de juliol en matèria d'igualtat de tracte entre homes i dones en Seguretat Social, sobre aplicació de les regles relacionades amb el còmput del treball a temps parcial.

Basa la petició en els següents,

FETS

PRIMER.- El/la que subscriu es jubilà el dia ___ de _____ de l'any _____, rebent una pensió de _____ euros mensuals derivada de _____% de la base reguladora de _____ euros.

SEGON.- El/la beneficiari/a que subscriu, durant la seva vida laboral treballa sota contracte a temps parcial durant els períodes que consten en la seva vida laboral, coneguda d'aquesta Direcció Provincial.

Ates que, des de les Sentencies citades el temps parcial ha d'esser computat com dia treballat amb independència de la durada de la jornada, prescindint de les regles vigents declarades inconstitucionals, i és per això que,

SOL·LICITA: L'admissió d'aquest escrit de revisió i en el seu mèrit es recalculi la seva pensió de jubilació incrementant el percentatge d'aplicació a la base reguladora, actualitzant l'import de la pensió i abonant les diferencies.

En _____, a ____ de _____ de _____

"EL INCREMENTO DE LAS PENSIONES EN UN 0,9% ES UNA MEDIDA NECESARIA PERO PARCIAL"

El secretario de Políticas Públicas y Protección Social de CCOO, Carlos Bravo, ante el anuncio del Gobierno de incrementar las pensiones en un 0,9%, ha manifestado que es una medida necesaria pero parcial, porque ni afecta a las pensiones mínimas, en el compromiso de incrementarlas por encima de esa cifra, ni supone una corrección de las previsiones hechas en 2013.

CCOO PROPONE UNA PROFUNDA REFORMA TRIBUTARIA: "NECESITAMOS UNA ESTRUCTURA FISCAL SANA Y EFICIENTE"

CCOO ha demandado este miércoles "valentía fiscal" al Gobierno para cerrar el enorme diferencial de recaudación con Europa, de más de 75.000 millones de euros al año, y así, en palabras de Unai Sordo, poder "encajar las exigencias macroeconómicas de Europa con las exigencias sociales de la ciudadanía española". Lo ha dicho en la rueda de prensa en la que ha defendido la necesidad de acometer en una "profunda reforma tributaria" para reforzar el estado de bienestar.

Deterioro de los servicios públicos o reforma fiscal, ha venido a plantear el secretario general de CCOO, en la rueda de prensa en la que ha presentado la "Propuesta para una reforma tributaria", junto con Carlos Bravo, secretario de Políticas públicas y Protección social; Fernando Puig-Samper, técnico de la Secretaría, y Carlos Martín, coordinador del Gabinete Económico confederal.

"Esta legislatura va a tener dos termómetros claros para medir lo progresista de la acción de Gobierno", por un lado la reforma laboral o la de las pensiones, y de otra, la reforma tributaria", explicó Unai Sordo, que consideró el acuerdo de PSOE y Podemos de "claramente insuficiente", aunque camine en la dirección correcta. Los ingresos extra que contempla la reforma fiscal del Gobierno de 2.791 millones los ingresos son netamente insuficientes, por lo que pidió a este "valentía fiscal" para cumplir con los objetivos de estabilidad sin que se registren recortes.

Los ingresos tributarios de España se sitúan en el 35,2% del PIB, 6,3 puntos por debajo de la media de la UE, es decir, un diferencial de 75.400 millones al año, lo que supone un déficit anual de 30.500 millones. En este sentido, Carlos Bravo, secretario de Políticas públicas, señaló que nuestro país tiene una estructura fiscal comparable con la europea, pero con niveles de recaudación muy inferiores por el fraude, la elusión fiscal y el incremento de los impuestos indirectos en perjuicio de los directos. "Necesitamos una estructura fiscal sana y eficiente", enfatizó, porque, como también incidió Fernando Puig-Samper, no hay estado de bienestar con bases fiscales débiles: "A mayor contribución fiscal más capacidad de gasto social".

La propuesta de reforma contributiva de CCOO propone medidas para combatir el fraude fiscal y la economía sumergida, la armonización fiscal de las distintas comunidades autónomas y, según explicó el coordinador del gabinete económico de CCOO, Carlos Martín, cambios en el IRPF - aumentar dos puntos los tipos aplicados a rentas superiores a los 60.000 euros, tanto en base general como en la del ahorro, aplicar los tipos de la base general a la del ahorro e integrar todas las rentas en una sola base – el Impuesto de Sociedades – "recauda poco y de forma muy regresiva", dado que "pagan más porcentaje de sus beneficios las pequeñas empresas que las grandes", dijo Unai Sordo – y el IVA - gravar todos los alimentos y bebidas no alcohólicas con el tipo superreducido del 4%, así como rebajar del 21% al 10% el IVA de electricidad, gas y calefacción -.

Finalmente, tanto el secretario general de CCOO como el secretario de Políticas Públicas hicieron hincapié en la necesidad de poner en marcha campañas de información y sensibilización fiscal para mejorar la cultura fiscal y la lucha contra la elusión fiscal. ■

NOVETATS SEGURETAT SOCIAL 2020

SALARI MÍNIM, BASES DE COTITZACIÓ I PENSIONS MÍNIMES

Salari mínim interprofessional (SMI)	Any 2020 (euros)		
	anual	mensual	diari
Jornada completa	13.300 €	950 €	31,66 €

Bases de cotització del sistema de Seguretat Social	Any 2020 (euros)	
Règim general (RG)	**Base mínima**	**Base màxima**
Grup 1	1.466,40 €/mes	4.070,10 €/mes
Grup 2	1.215,90 €/mes	4.070,10 €/mes
Grup 3	1.057,80 €/mes	4.070,10 €/mes
Grups del 4 al 7	1.050,00 €/mes	4.070,10 €/mes
Grups del 8 a l'11	35 €/dia	135,67 €/dia/mes
Règim especial de treballadors/es autònoms (RETA)	**Base mínima**	**Base màxima**
Treballadors/es autònoms	944,40 €	4.070,10 €

Pensions de la Seguretat Social (contributives)	Quantia de pensions mínimes 2020 (€/mes)		
	Amb cònjuge a càrrec	Unitat econòmica unipersonal	Sense cònjuge a càrrec
JUBILACIÓ			
Edat > = 65 anys	843,40 €	683,50 €	648,70 €
Edat < 65 anys	790,70 €	639,50 €	604,40 €
Edat > = 65 anys(en proc. de gran invalidesa)	1.265,10 €	1.025,30 €	973,10 €
INCAPACITAT PERMANENT			
Gran invalidesa	1.265,10 €	1.025,30 €	973,10 €
Absoluta > = 65 anys	843,40 €	683,50 €	648,70 €
Total de 60 a 64 anys	790,70 €	639,50 €	602,26 €
Total derivada malaltia comuna < 60 anys	503,90 €	503,26 €	499,50 €
VIDUÏTAT			
Amb càrregues familiars	790,70 €		
Edat > = 65 anys o amb discapacitat > = 65%	683,50 €		
Edat > = 60 i <= 64 anys	639,50 €		
Edat < 60 anys	517,80 €		
ORFENESA			
Una persona beneficiària	208,90 €		
Absoluta*	(s'incrementa en 7.249,20 €/any a repartir entre el nombre de beneficiaris/àries)		
Per beneficiari/ària minusvàlid <18 amb minusvalidesa > el 65%...	411,00 €		
Per violència de gènere. Una persona beneficiària (2019)	630,00		
FAVOR FAMILIARS			
Una persona beneficiària	208,90 €		
Si no hi ha vídua ni orfe/òrfena pensionista:			
Una persona beneficiària > = 65 anys	504,80 €		
Una persona beneficiària < 65 anys	475,80 €		
PENSIONS DEL SOVI			
Vellesa, invalidesa i viduïtat	437,70 €		
Prestació SOVI concurrents	424,80 €		
PENSIÓ MÀXIMA	**2.683,34 €**		

Límit d'ingressos per a accés a complements a mínims - Pensions contributives	
Beneficiari/ària sense cònjuge a càrrec	7.638 ,00 (€/any)
Beneficiari/ària amb cònjuge a càrrec	8.909,00 (€/any)

Pensions de la Seguretat Social (no contributives)	Quantia de pensions mínimes 2020 (€/mes)
	Una persona beneficiària
Invalidesa i jubilació	395,60 €
Complement invalidesa 75% de discapacitat	197,80 €
Pensió íntegra incrementada complement 75 % de discapacitat	593,40 €
Quantia mínima 25 %	98,90 €
Complement habitatge lloguer	525 (€/any)

Límit d'ingressos per a accés a pensió no contributiva	
Beneficiari/ària en unitat econòmica unipersonal	5.538,40 €/any

Pensions classes passives	Quantia de pensions mínimes 2020 (€/mes)		
	Amb cònjuge a càrrec	Unitat econòmica unipersonal	Sense cònjuge a càrrec
Jubilació o retir	843,40 €	683,50 €	648,70 €
Viduïtat	683,50 €		
Pensió o pensions a favor de familiars, en què *n* són el nombre de beneficiaris/àries	660,3/n		

Límit d'ingressos per a accés a complements a mínims -Pensió classes passives	
Beneficiari/ària	7.638,00 (€/any)

PRESTACIONS PER ATUR, FAMILIARS I ASSISTENCIALS

IPREM (indicador públic de rendes d'efectes múltiples)*	Any 2020 (euros)		
	anual	mensual	diari
IPREM	6.454,08 €	537,84 €	17,93 €

*Atès que l'IPREM no ha estat actualitzat al RDL 28/2018, es manté l'import del 2018

Prestació contributiva per atur*	Any 2020 (euros)
Quanties mínimes	**mensual**
Beneficiari/ària sense fills/es (80 % IPREM +1/6)	501,98 €
Beneficiari/ària amb fills/es (107 % IPREM +1/6)	671,40 €
Quanties màximes	
Beneficiari/ària sense fills/es (175 % IPREM +1/6)	1.098,09 €
Beneficiari/ària amb 1 fill/a (200 % IPREM +1/6)	1.254,96 €
Beneficiari/ària amb 2 o més fills/es (225 % IPREM) +1/6)	1.411,83 €

*Atès que l'IPREM no ha estat actualitzat al RDL 28/2018, es manté l'import del 2018

Prestació assistencial per atur (subsidi)*	Any 2020 (euros)
	mensual
Quantia general (80 % IPREM)	430,27 €

*Atès que l'IPREM no ha estat actualitzat al RDL 28/2018, es manté l'import del 2018

Prestacions familiars (contributives))	Períodes de temps reconeguts com a cotitzats
Períodes reconeguts per tenir cura de fills o filles amb interrupció de la carrera de cotització (art. 236 de la LGSS)	Fins a 270 dies (9 mesos)
Excedència per tenir cura de fills o filles (art. 237.1 de la LGSS)	Fins a 3 anys per a cada fill o filla
Excedència per tenir cura de familiars (art. 237.2 de la LGSS)	Fins a 1 any per a cada familiar
Reducció de jornada per tenir cura de fills o filles (art. 237.3 de la LGSS)	2 primers anys reconeguts com a cotitzats al 100 % de la jornada
Naixement i maternitat no gaudida (art. 235 de la LGSS)	112 dies

Prestacions familiars (no contributives)	Any 2020 Quanties màximes (euros)	
ASSIGNACIÓ ECONÒMICA PER FILL, FILLA O MENOR, A CÀRREC (art. 352 i 353 LGSS)	**Import mensual**	**Import anual**
Menor de 18 anys no discapacitat	-	341,00 €
Menor de 18 anys no discapacitat (llar amb risc de pobresa severa)		588,00 €
Menor de 18 anys amb discapacitat igual o superior al 33 %	-	1.000,00 €
Més gran de 18 anys amb discapacitat igual o superior al 65 %	395,60 €	4.747,20 €
Més gran de 18 anys amb discapacitat igual o superior al 75 %	593,40 €	7.120,80 €
Límit d'ingressos per accedir a l'assignació econòmica per fill o filla sense discapacitat a càrrec		
S'estableix en 12.424 euros/any, que s'incrementen en un 15 % per cada fill o filla o menor acollit a partir del segon, aquest inclòs. Si la persona beneficiària forma part d'una família nombrosa, el límit d'ingressos ascendeix a 18.699 euros/any, que s'incrementen en 3.292 euros/any per cada fill o filla a càrrec a partir del quart, aquest inclòs.		
Límit d'ingressos per accedir a l'assignació econòmica per fill o filla sense discapacitat a càrrec (llar amb risc de pobresa severa)		
Els ingressos de la llar han de ser iguals o inferiors a l'import resultant de: 3.633,00 + [(3.633,00 x 0,5 x (M-1)) + (3.633,00 x 0,3 x N)], en que *M*= nombre de persones de 14 o més anys a la llar i *N*= nombre de menors de 14 anys a la llar.		
Límit d'ingressos per accedir a l'assignació econòmica per fill o filla amb discapacitat a càrrec		
No s'exigeix límit d'ingressos.		

PRESTACIÓ ECONÒMICA DE PAGAMENT ÚNIC PER NAIXEMENT O ADOPCIÓ EN FAMÍLIES NOMBROSES, MONOPARENTALS O MARE AMB DISCAPACITAT (art. 357 i 358 LGSS)	Pagament únic
Prestació de pagament únic.	1.000,00 €
Límit d'ingressos per accedir a prestacions de pagament únic per naixement o adopció	
Límit mínim d'ingressos per a families no nombroses: Lm = 12.4.24,00 € + 1.863,60 € (n-1) // Límit mínim ingressos families nombroses: Lm = 18.699,00 € + 3.029,00 € (n-3) per a n I >=3 // ["n" és el nombre de fills i filles a càrrec]	

PRESTACIÓ ECONÒMICA DE PAGAMENT ÚNIC PER PART O ADOPCIÓ MÚLTIPLES		
Nombre de fills/es nascuts	**Nombre de vegades l'import mensual de l'SMI**	**Pagament únic**
2	4	3.600,00 €
3	8	7.200,00 €
4 i més	12	10.800,00 €
Límit d'ingressos per accedir a la prestació de pagament únic per part o adopció		
No s'exigeix límit d'ingressos.		

Altres prestacions no contributives	Any 2020 Quanties màximes (euros)	
PRESTACIONS LISMI	**Import mensual**	**Import anual**
Subsidi de garantia d'ingressos mínims (SGIM)	149,86 €	2.098,04 €
Subsidi d'ajuda de tercera persona (SATP)	58,45 €	818,30 €
Subsidi de mobilitat i compensació de despeses de transport (SMGT)	68,1 €	817,20 €
PENSIÓ ASSISTENCIAL (RD 2620/1981)		
Malaltia o ancianitat	149,86 €	2.098,04 €

PROPOSTA D'ACTIVITATS CULTURALS 2020

ACTIVITATS DEL MES DE FEBRER

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "EL CÒNSOL DE BARCELONA" D´ANDREU CLARET. TROBADA I COL·LOQUI AMB L´AUTOR

Organitza l'activitat:
Unió de VORMAROS i Federació de Pensionistes
Localitat: Granollers. Llibreria La Gralla.
Dia, 13 de febrer 2020. 19 h.
Més Informació: adreça electrònica, jmayol@xtec.cat
Persones de contacte: Jordi Mayol i Quim Fornés
Tef. 938 60 19 40

GRUP CAMÍ. RECORREGUT A PEU: LLOBREGAT – BELLVITGE – PARC DE CAN BUXERES

Organitza l'activitat:
Grup Camí. Federació de Pensionistes.
Localitat: Barcelona
Dia 12 de febrer 2020
Més Informació: adreça electrònica
fjubil.cultura@ccoo.cat
Persones de contacte: Estrella, Isidre i Joan
Tef. 93.481.27.69

SORTIDA RUTA "L'ÚLTIMA DEFENSA DE BARCELONA". COMENÇA EN EL NUCLI DEL PAGO, DES D'ON S'ENDINSA AL BOSC PER VISITAR LES TRINXERES I ELS NIUS DE METRALLADORA MÉS PROPERS.

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes CCOO BLLAPAG
Localitat: Cornellà
Més Informació:
fjubil.bllapag@ccoo.cat
Persones de contacte: Joana i M Carmen
Tef: 660 454 867 / 671 542 187

ACTIVITATS DEL MES DE MARÇ

MICRO-TEATRE "FORA DE NORMA".ESCRIT PER JENNI RODÀ

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes de Girona.
Localitat: Girona
Més informació: adreça electrònica:
mpluvinet@ccoo.cat
Persona de contacte: Montse Pluvinet
Tef: 608922976

VISITA EXPOSICIÓ HARRY WALKER: LA FÀBRICA I ELS BARRIS EN LLUITA

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes de Catalunya i Fundació Cipriano García
Localitat: Barcelona
Més informació: fjubil.cultura@ccoo.cat
Persones de contacte:
Carmen i Estrella
Tef 93.481.27.69

RECORDANT A MIQUEL MARTÍ POL. VISITA A RODA DE TER. ITINERARI PEL SEU POBLE, VISITANT LLOCS EMBLEMÀTICS, COM CASA SEVA, LA FÀBRICA, EL MUSEU LOCAL "L´ESQUERDA"

Organitza l'activitat:
Unió i Federació de Pensionistes de VORMAROS
Localitat: Roda de Ter.
Dia 29 març
Més informació: vormaros@ccoo.cat
Persones de contacte: Jordi Mayol i Quim Fornés
Tef 93 860 19 40

ACTIVITATS DEL MES D'ABRIL

GRUP CAMÍ. SORTIDA A CARDEDEU – SANT HILARI

Organitza l'activitat:
Grup Camí: Federació de Pensionistes: Barcelona i VORMAROS
Localitat: Cardedeu

Més informació:
fjubil.cultura@ccoo.cat / vormaros@ccoo.cat
Persones de contacte: Barcelona: Estrella i Isidre
Tef 93.481.27.69
Granollers: Jordi Mayol:
Tef 93 860 19 40

SORTIDA CULTURAL. L'ART DE LA PESCA

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes de Girona.
Localitat: Palamós
Més informació: mpluvinet@ccoo.cat
Persona de contacte: Montse Pluvinet
Tef: 608922976

XERRADA SOBRE L'ESTAT ACTUAL DE LES PENSIONS

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes del BLLAPAG
Localitat: Cornellà
Dia 1 d'abril de 2020
Més informació:
fjubil.bllapag@ccoo.cat
Persona de contacte: Blanco
Tef :640 611586

XERRADA SOBRE L'ESTAT ACTUAL DE LES PENSIONS

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes del VORMAROS
Localitat: Mollet del Vallés
Rambla Fiveller
Dia, 2 d'abril de 2020. A les 19h.
Més Informació: vormaros@ccoo.cat
Persona de contacte: Jordi Mayol
Tef : 640 611586

ACTIVITATS DEL MES DE MAIG

RUTA MODERNISTA A CANET DE MAR. ITINERARI MODERNISTA I MOVIMENT OBRER, PEL MUNICIPI. FINALITZA A LA PLATJA, PASSEJADA CURTA I AGRADABLE

Organitza l'activitat:
Federació Pensionistes VORMAROS
Localitat: Canet de Mar
Més informació: vormaros@ccoo.cat
Persona de contacte: Jordi Mayol
Tef. 93 860 19 40

2ª EDICIÓ DE LA CAMINADA PEL RIU LLOBREGAT

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes BLLAPAG
Localitat: Cornellà de Ll.
Més informació:
fjubil.bllapag@ccoo.cat
Persona de contacte: Blanco
Tef: 640 611 586

XERRADA SOBRE LA SALUT DE LES DONES

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes de Girona.
Localitat: Palamós
Més informació: mpluvinet@ccoo.cat
Persona de contacte: Montse Pluvinet
Tef: 608922976

ESPAI POÈTIC. PREMIS DE POESIA; MARTÍ I POL (CATALÀ), JOSE MARÍA VALVERDE (CASTELLÀ) I JOSÉ LÓPEZ (ADREÇAT A L'AFILIACIÓ)

Organitza l'activitat:
Les Comissions Obreres de Catalunya
Localitat: Barcelona
Més Informació:
fcg@ccoo.cat
fjubil@cultura.ccoo.cat
Persones de contacte: Miquel de Toro i Estrella Pineda
Tef 934812781 i 934812769

ACTIVITATS DEL MES DE JUNY

SORTIDA A ASTÚRIES. EL PAPER DE LES DONES A LA MINERIA D´ASTÚRIES

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes de Catalunya
Més informació: fjubil.cultura@ccoo.cat
Persones de contacte:
Carmen i Estrella
Tef 93.481.27.69

XERRADES : DRET A UNA MORT DIGNA. TESTAMENT VITAL. AVIS ESCLAUS

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes BLLAPAG
Localitat/s: Cornellà
Més informació: mromer76@gmail.com
Persona de contacte
M Carmen
Tef: 671 542 187

CLUB DE LECTURA. ACTIVITAT TRIMESTRAL QUE CONSISTEIX EN LA LECTURA I POSTERIOR COMENTARI D'UN LLIBRE PROPOSAT PER L'AUTOR/A.

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes BLLAPAG
Localitat/as: Cornellà
Més informació: jsolsona@ccoo.cat
Persones de contacte
Mª Carmen i Joana
Tef 660 454 867

ACTIVITATS DEL MES DE SETEMBRE

VISITA A LA GARRIGA I EL REFUGI AERI I CAMP D´AVIACIÓ

Organitza l'activitat:
Federació Pensionistes de VORMAROS
Localitat: La Garriga
Més informació: vormaros@ccoo.cat
Persona de contacte: Jordi Mayol
Tef. 93 860 19 40

SORTIDA DE VUIT DIES A MORÀVIA I EL SUD DE BOHÈMIA

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes de CCOO
Localitat: Barcelona
Més Informació: fjubil.cultura@ccoo.cat
Persones de contacte:
Carmen i Estrella
Tef 93.481.27.69

ACTIVITATS DEL MES D'OCTUBRE

MOLLET-GALLECS. EN RECORD DE L´ANNA BOSCH, 1ª ALCALDESSA DEMOCRÀTICA DE MOLLET

Organitza l'activitat:
Federació Pensionistes VORMAROS
Localitat: Mollet – Gallecs
Més informació: vormaros@ccoo.cat
Persona de contacte: Jordi Mayol
Tef. 93 860 19 40

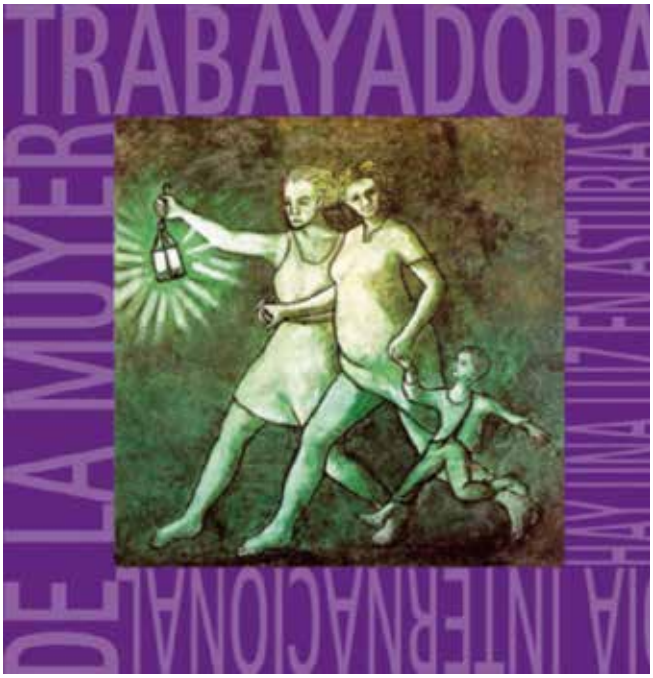
VISITA AL MUSEU DE LA IMMIGRACIÓ A SANT ADRIÀ DEL BESÓS. ITINERARI CURT FINS EL CAMP DE LA BOTA (FÒRUM), EN RECORD DE LES PERSONES ANTIFRANQUISTES AFUSELLADES PER LA DICTADURA.

Organitza l'activitat
Federació de Pensionistes
Localitat : Barcelona
Més informació:
Fjubil.cultura@ccoo.cat

Persones de contacte: Estrella i Carmen
Tef 93.481.27.69 (dijous)

SEGONA SORTIDA A ASTÚRIES. EL PAPER DE LES DONES EN LA MINERIA D´ASTÚRIES.

Organitza l'activitat:
Federació de Pensionistes de Catalunya i la Fundació Cipriano García.
Més informació: fjubil.cultura@ccoo.cat
Persones de contacte:
Carmen i Estrella
Tef 93.481.27.69



SORTIDA VINCULADA EL MEMORIAL DEMOCRÀTIC A L´ALT EMPORDÀ

Organitza: Federació de Pensionistes de Girona.
Localitat: pendent de concreció
Més informació mpluvinet@ccoo.cat
Persona de contacte: Montse Pluvinet
Tef: 608922976

ACTIVITATS DEL MES DE NOVEMBRE

VISITA MUSEU DE GRANOLLERS I ITINERARIS REFUGIS ANTIAERIS AMB LLOCS EMBLEMÀTICS (GRAFÍTIC),CELEBRACIÓ 80 ANYS DEL BOMBARDEIG DE LA PORXADA

Organitza l'activitat:
Unió i Federació de Pensionistes de VORMAROS
Localitat: Granollers
Més informació: vormaros@ccoo.cat
Persones de contacte: Jordi Mayol i Quim Fornés
Tef. 93 860 19 40

GRUP CAMÍ. SORTIDA EL PARC PREHISTÒRIC DE CAPELLADES: L'ABRIC ROMANÍ

Organitza: Grup Camí de la Federació de Pensionistes de Catalunya
Localitat: Capellades
Més informació: fjubil.cultura@ccoo.cat
Persones de contacte:
Carmen, Estrella i Isidre
Tef 93.481.27.69

¡Aquestes activitats estan subjectes a concreció i possibles canvis.

Per més informació, podeu adreçar-vos als locals de CCOO del vostre territori i/o localitat.

UNA MICA D'HISTÒRIA

SÓN DRETS, NO PRIVILEGIS!

Davant una nova celebració del Dia Internacional de la Dona treballadora, el 8 de Març, continuem plantejant-nos si aquesta lluita, contínua i alguna vegada cruenta, ha tingut efectes importants en les condicions de treball de les dones assalariades del món.

Les lluites i vagues feministes estan documentades des de l'inici de la Revolució industrial. La primera de la qual es té coneixement va ser el 8 de març de 1857, en la qual milers de treballadores tèxtils ("camiseres") van decidir sortir als carrers de Nova York amb el lema "Pa i roses", per protestar per les miserables condicions laborals i reivindicar una retallada de l'horari i la fi del treball infantil.

També el mateix any, a La Coruña, a la fàbrica de tabacs, les "cigarreres" protagonitzen una gran reivindicació. Així, el 1 de gener de 1912, a les 11 del matí, unes tres o quatre mil dones van iniciar una protesta en la qual es van llançar contra els seus caps, destruint les noves màquines de picar tabac i tirant a la mar part de la producció, arribant a enfilar-se a les teulades de l'edifici. Immediatament, el capità general i el governador civil van enviar tropes d'infanteria i cavalleria per acabar amb la revolta. Al voltant de les quatre de la tarda, la protesta va finalitzar i més de vint dones van ser detingudes. En ser traslladades a la presó del Parrote, altres grups de dones van apedregar els militars que les portaven, fins que la Guàrdia Civil va carregar contra elles, dispersant les manifestants. La realitat és que la protesta no va aconseguir el seu objectiu (les màquines es van imposar immediatament), però sí que es va produir una certa equiparació salarial, atès que elles eren molt més qualificades en el seu treball que el que realitzaven els homes i, no obstant això, cobraven menys. Va constituir, en tot cas, la primera vaga de dones documentada a Galícia i de les tabacaires espanyoles.

Finalment, vull recordar també una altra vaga produïda per dones exclusivament, la de les costureres de l'empresa d'automòbils FORD. Vaga de les dones per la igualtat salarial, el 7 de juny de 1968. 187 costureres de la fàbrica Ford de Dagenhan (Regne Unit) van lluitar contra els seus caps, els seus marits, els sindicats, la fam i la desesperació. Van ser 13 dies de vaga total, afectant tota la producció de la fàbrica. La van fer perquè el salari de les dones era considerat com a complement al de l'home (per a despeses supèrflues); al final, van passar del 85% del salari masculí al 92%. "Pagament just" és el nom de la pel·lícula del director Nigel Cole, que recull aquests fets.

Que ningú no pensi que són fets aïllats, és veritat que són exemplars, però no únics. Ni tampoc la vaga totalment femenina és l'única manera de lluitar en una empresa, en una fàbrica, en un taller. Les dones sempre han estat solidàries amb els seus companys de treball en les vagues generals, bé participant-hi en peu d'igualtat als homes o bé organitzant caixes de resistència, estenent les reivindicacions als carrers, fent manifestacions, aportant menjar als tancats, etc. Sempre elles disposades a lluitar pel bé comú, les millores salarials i les de les condicions de treball. No obstant això, també cal dir-ho, no cal ser pessimista, però els plans d'igualtat són tan necessaris ara com fa unes dècades, la bretxa salarial (com anomenem ara la desigualtat salarial) encara és patent en les empreses i en alguns llocs de les administracions, els riscos laborals afecten més a elles que a ells… És una lluita de tall universal i continu. Cal seguir. El 8 de Març continua tenint total vigència. ■

M. Carmen Romero
Secretaria de Dona i Cultura BLLAPAG

ELS DRETS DE LA DONA

AL LLARG DE LA HISTÒRIA DE CATALUNYA

En l'Alta Edat Mitjana (segles IX-X), quan, de resultes del procés de repoblació de terres frontereres, a Catalunya es viu un ambient de notable llibertat i igualtat (moltes famílies pageses són petits propietaris), la situació jurídica de la dona és força favorable:

- Tenen igualtat de drets en demandes judicials, administració de béns, patrimoni.
- Hi ha igualtat de fills i filles en l'herència.
- El marit aporta a la dona, al casar-se, el «dot» (béns posats a nom de la dona per a la seva salvaguarda; suposem una situació com: mort del marit, herència dels béns per als fills;/ la situació econòmica de la dona dependria de la relació millor o pitjor amb els fills, o el fill; en canvi, amb uns béns propis té molta més seguretat).

Però, en el procés de feudalització que té lloc durant els segles XI, XII i XIII, molt perjudicial per a la població pagesa, la dona en sortirà força malparada:

- Apareix la preferència dels fills sobre les filles (i finalment del fill gran, l'«hereu») a l'hora d'heretar.
- Desapareix el dot que el marit cedia a la dona i, en canvi, s'exigeix el «dot femení»: béns que la dona (és a dir: els seus pares) havia d'aportar al matrimoni. (La idea, mai exposada ni confessada, és: la dona (en la pràctica, el seu pare) ha de pagar per ser acceptada; perquè, si no és acceptada per un home..., en cas que tingui una família amb llaços afectius forts, no hi ha problema: serà la «tieta», però si no, malament rai, no té el futur assegurat. Per tenir-lo, ha de pagar.)

(És a dir: la dona, d'una banda, tenia menys possibilitats de tenir béns, per l'herència, i de l'altra, tenia més necessitat de tenir-ne per poder-se casar. Casos hi havia en què aquesta manca de béns impedia el casament i empenyia la dona cap a la pobresa o al sexe professional.)

En plena Baixa Edat Mitjana (segles XIII-XV) i a les ciutats, trobem la dona treballant en els oficis tèxtils i la costura, com a assalariada, però topa amb dues grans discriminacions:

- No pot accedir a la categoria de mestre, ni tenir taller propi (només les vídues poden conservar el del marit).
- No se li permet estudiar en les universitats, que sorgeixen (a partir del 1300).

(Encara que sigui al marge de l'aspecte jurídic, no està de més consignar, en aquesta època, i en quasi totes, la «vida escarrassada» de la dona pagesa: havia de fer les feines domèstiques, cosa que volia dir la casa, els fills, els animals, l'hort i la feina de filar per fer vestits; i a més a més havia d'ajudar el marit en els moments de més feina al camp, com en la sega, la batuda i la verema.)

(Una altra situació general que afectà la dona durant molts segles era el problema de l'«honor»: calia conservar la virginitat de soltera, mantenir la fidelitat de casada i guardar la memòria del marit de vídua. Perdre l'honor portava molts perjudicis, com murmuracions i una certa marginació.)

En ple segle XVII encara trobem la dona fortament discriminada:

- L'exigència del dot per casar-se o també per entrar en un convent.
- La prohibició d'anar a la universitat i la manca de costum d'estudiar.
- La prohibició d'obtenir el títol de mestre artesà i de tenir taller.

Però en aquest segle hi hagué un fet interessant per a un sector petit de dones: moltes empreses tèxtils desviaven feina de filar la llana cap al treball a domicili de les dones pageses, perquè «els pagaven menys». I aquestes dones, en tenir uns ingressos «propis», passaren a fer un paper més decisori dins la família, superant una mica la gran supeditació al marit que tenien.

També al segle XVII s'obrí a Barcelona, per primer cop, una escola per a nenes, fonamentalment per ensenyar a cosir i brodar.

Començava a bufar un petit ventijol de canvi, que es va fer més important al segle XVIII, el de la Il·lustració i preparatori de la Revolució Francesa:

- El 1784 un decret de Carles III (el rei il·lustrat) establia la llibertat de tota dona d'exercir una professió i de tenir taller o botiga propis.
- Cap al final del segle, a Barcelona, hi havia 73 escoles per a nens i ja 18 per a nenes.

El segle XIX fou el de la industrialització, que portaria a la Catalunya moderna, i el de l'aparició de la classe obrera. I aquesta industrialització es va basar sobretot en la indústria tèxtil, i en ella tingueren un paper importantíssim les dones. Les obreres catalanes del tèxtil col·laboraren d'una manera decisiva a l'adveniment de la moderna Catalunya. Però aquest mèrit «no els va ser reconegut», ni pels contemporanis ni pels historiadors, que les han obsequiades amb el silenci i l'oblit.

Però la Història avançava imparable, encara que, això sí, molt lentament:

- La Llei d'Instrucció Pública de 1857 establia, per primer cop, l'ensenyament obligatori de tots els

nens «i nenes» dels 6 als 9 anys. (Cal tenir en compte que als 10 començaven normalment a treballar.)

- Per aquells anys, a Catalunya hi havia escolaritzats uns 69.000 nens i unes 42.000 nenes. (Però encara eren sistemes educatius diferents, ja que les nenes invertien moltes hores fent «labors».)
- L'any 1910 esdevingué la tercera gran data d'aquest procés: una llei autoritzava (per fi!) la incorporació de la dona a la universitat. I en el curs 1924-25 l'alumnat universitari femení arribava al 13 per 100.
- La Segona República donà un gran impuls a l'ensenyament, i en el curs 1932-33 l'escolarització primària a la província de Barcelona era de 104.000 nens (62 per 100 del total de nens) i 89.000 nenes (53 per 100).
- També durant la República, la dona va adquirir el dret a votar, fet que es va materialitzar per primer cop en les eleccions legislatives de novembre del 1933.
- Durant els anys de la Guerra civil s'arribà per primera vegada, i per pocs anys, a l'escola mixta, amb un ensenyament igualitari. (Després no es recuperaria fins als anys seixanta, i lentament.)
- Al llarg de la dècada dels anys seixanta s'anà esdevenint un fet transcendental per a les dones treballadores: deixaren d'haver de rentar la roba d'una manera esforçada, ja que la rentadora la rentava sola. Quedaven enrere segles, i fins i tot mil·lennis, d'una de les seves feines més feixugues (al riu, al safareig públic o al safareig de casa).

I acabem, provisionalment (perquè la Història no s'acaba mai), amb la irrupció de les noies a la universitat durant les últimes dècades:

- Una noia cada 10 nois el 1940.
- Una noia cada 5 nois el 1950.
- Una cada 2 el 1970.
- I el procés ha continuat fins a tenir les noies una clara majoria en totes les carreres de Lletres.

Concretant el procés en dates fixes:
1784 - Dret a títol professional i propietat d'empresa
1857 - Ensenyament obligatori per a tothom
1910 -. Dret a estudiar a la universitat
1933 - Dret a votar ■

Antoni Ferret

EL MISSATGE

LES SEVES CONDICIONS HISTÒRIQUES

Jo anomeno Missatge bíblico-cristià el conjunt d'aportacions de més de 40 autors al llarg de més de 800 anys, dins el poble d'Israel. És a dir: la Bíblia. Deixo de banda les denominacions oficials, de noms espectaculars, i amb el terme «Missatge» ens entendrem millor.

Però, primer de tot, s'ha de fer una gran precisió: cap a finals del segle VIII aC, els exèrcits assiris van envair i destruir Israel del Nord, la major part del territori, la major part de la població (duta captiva a Assíria) i la major part de la riquesa. Israel va quedar reduït a un territori petit (i muntanyós), a poca població, pobre i... sobretot, a un complex de derrota i de por a la seva probable desaparició com a país.

Gairebé un segle després (630-620 aC), el rei Josies es va envoltar d'un equip de col·laboradors per enfrontar seriosament la situació nacional. Junts van redactar els primers 4 llibres de la Bíblia (Gènesi, Èxode, Levític i Nombres; el cinquè, Deuteronomi, s'hi va afegir després, sembla que de redacció individual). El Gènesi és tan sols un llibre de mites molt antics.

Davant la situació nacional tan dramàtica, van elaborar una gran idea: imaginar, escriure i autoatribuir-se un passat gloriós, encara que inexistent: estada a Egipte, situació d'esclavitud, alliberament gloriós, amb una actuació forta i decisiva de Déu, travessia del desert, i trobada física amb Jahvè al Sinaí, etc., més la gran personalitat de Moisès, també mítica. (De fet, Israel mai no havia sortit del territori de Canaan, i mai no en va sortir, excepte per la deportació a Babilònia (587-538 aC).) L'objectiu d'aquesta Narració mítica era infondre en la consciència popular un revulsiu que superés el seu complex de derrota i de pànic a la desaparició.

Aquesta Narració mítica s'ha cregut durant molts segles, fins que les excavacions, l'estudi arqueològic i el debat científic (finals del segle XX) van aclarir les coses. Així, doncs, de l'estudi i la reflexió del Missatge dels més de 40 autors bíblics, se n'ha de separar tot el text de la Narració mítica (són unes 80 pàgines, que ocupen part de l'Èxode, dels Nombres i del Deuteronomi, d'un total d'unes 150 d'aquests llibres). Però la seva influència ha sigut enorme.

En el conjunt del Missatge bíblico-cristià, Jesucrist és, naturalment, la gran figura, i els seus 4 evangelistes són els més importants dels 40 autors. Però no són ni els únics ni tampoc molt molt més importants, sinó tan sols els més importants, i prou.

Recordo que l'elaboració del Missatge va durar uns 800 anys (segle VIII aC - segle I dC), i va ser obra de més d'uns 40 autors. (Esquemàticament, podem dir: «d'Isaïes a Joan».) I ara cal recordar una cosa importantíssima: després de l'elaboració del Missatge («després»), es va constituir una institució (l'Església, més tard les Esglésies), amb l'encàrrec de divulgar-lo per tot el món.

És a dir: la Institució no és l'autora del Missatge, ni és la seva mestressa (encara que actua com si ho fos), sinó la seva servidora, per divulgar-lo. No seria acceptable cap monopoli en aquest sentit. Si mai resultés que la Institució fes més nosa que servei, seria bo que persones i petits grups, degudament competents, emprenguessin iniciatives independents i paral·leles. ■

Antoni Ferret

NUESTRA NACIÓN, UNA GRAN POTENCIA, PERO CON PARO CRÓNICO

El desempleo, amenaza con perpetuar a España, como el país con peores cifras de las grandes economías. El Fondo Monetario Internacional (FMI), ya advirtió de que dejará de crear empleo a partir de ese año.

España, es la potencia económica con la mayor tasa de paro a nivel mundial, doblando, incluso triplicando los niveles que presentan el resto de grandes economías. Las últimas cifras ofrecidas por el FMI, dice que España es una de las naciones más grandes de Europa y la menos poblada, según datos del Ministerio de Economía. Desde hace poco tiempo, nuestra nación tiene 3 millones de trabajadores trabajando y produciendo en el Extranjero. Los trabajadores españoles están valorados como los mejores del mundo. El Ministerio de Trabajo de Australia, vino a Madrid y se llevó 3 aviones llenos de trabajadores a su nación.

Según los datos del FMI, el paro de España, es el 15,3%, en Rusia del 5,2%, y en la China de un 3,9%, una nación que tiene mil trescientos millones de habitantes.

De estas grandes desigualdades, que existen en nuestro país, no son culpables los trabajadores, sino PSOE y PP, que son los que han mandado en los 40 años que llevamos de democracia, y solo han jugado a: quítate tu que me pongo yo para hacerlo igual o peor.

Las peores reformas laborales se hicieron cuando Felipe González, fue presidente del Gobierno. En mi caso, me quitó en la primera reforma que hizo de las pensiones, 20.000pts.mensuales de mi pensión. Ya que la Ley que teníamos en la época de la dictadura que Felipe derogó, cuando a un trabajador le daban la incapacidad absoluta, según mi caso y por mi tipo de trabajo, le graduaban la pensión a razón de los últimos 6 meses, y Felipe la puso a 9 años, con lo cual tiraba a la baja, ya que se basaba en coger los salarios más altos y juntarlos a los más bajos.

En los últimos 3 años, estuve trabajando en el Pirineo Leridano, en el lago Stany Gento de Torre de Cabdella, de oficial 1ª, de perforista, donde ganaba 190.000 pts. Con pluses de trabajo penosos y primas. Con lo que si me hubieran graduado la pensión a razón de los últimos 6 meses y no a los 9 años, me hubiera quedado una buena pensión. Zapatero, congeló las pensiones al 0,25 céntimos. A las más altas en años, no las subió.

Si estos son socialistas, que baje San Pedro del cielo y me lo diga a mi. Pedro culpa a Iglesias de la rotura del Gobierno de Coalición, dice que el problema era Iglesias. Pablo Iglesias, daba un paso al lado, con que generosidad y talla de sabiduría política, porque este, Pablo, es un auténtico hombre de Izquierdas, es un profesor universitario, un hombre de sólida cultura, fraguado en las Juventudes Comunistas. Ya lo hizo presidente con los votos de Podemos a cambio de nada. Le dio la mano para subirlo al poder y le mordió la mano. Los socialistas, abrazan a Podemos para cogerlos por el pescuezo y asfixiarlos. Como hizo la señorita de Andalucía, Susana Díaz, que firmó un pacto con IU para que la hicieran presidenta, con un programa de izquierdas, y los de IU viendo que no los cumplía le pidieron responsabilidades. Y su respuesta fue, expulsarlos del Gobierno y pactar con la derecha.

En las Elecciones de 1983, Carrillo, al que tanto añora Susana pidió el voto útil para los socialistas, de 24 diputados que tenia PCE, nos dejó en 3. De que les sirvió a los socialistas los más de 1 millón de votos que les dimos y tuvo 202 diputados. Ahora temen más a Vox que al fuego, pero si lo han creado ellos. Si en los 40 años que han estado mandando en Andalucía hubieran llevado el socialismo a la práctica no hubiera surgido Vox, apoyados por 400.000 andaluces, muchos de izquierda.

Ya lo dijo Carlos Marx; que los socialistas hacen la cama a la derecha, viendo tantas promesas incumplidas por los socialistas. Como Podemos se va a fiar de ellos? ■

Antonio Chacón Jiménez

MANTENGAMOS EL CONTACTO

www.ccoo.cat/pensionistes

Compañeras y compañeros,
La Federación de PPJJ, realiza difusión de sus actividades y envia información de interés, al conjunto de su afiliación, por medio del correo electrónico (e-mail).

Para mantener este vinculo necesitamos disponer de tu e-mail actualizado, así como de tu número de teléfono movil (si dispones de él)

Podéis enviarnos vuestros datos a la dirección:
fjubil1@ccoo.cat

También podéis llamar por teléfono al:
934 812 769
De lunes a viernes de 10 a 14h, para facilitar vuestros datos de contacto.

REPTES DE CARA AL PROCÉS D'ENVELLIMENT DE LA NOSTRA SOCIETAT

xavier Hernández
Secretari general de CCOO de la Federació de Jubilats i Pensionistes Vormaros

El 25 d'octubre de 2019 es va celebrar el 8è Congrés Nacional de la Gent Gran, on es van aprovar dues ponències que marquen el camí de les persones grans del futur i les polítiques d'adaptació de la societat a l'envelliment, atès que el procés d'envelliment de la població s'enfronta en els darrers anys a un nou repunt, resultat, per un costat, del manteniment de l'augment de l'esperança de vida, i per l'altre de la caiguda de la natalitat i de la sortida a l'estranger de població jove del nostre país.

La població de gent gran és cada cop més nombrosa i vivim més anys, per tant, cobrir les necessitats d'aquestes persones es converteix en una de les prioritats principals del model de benestar.

Cal tenir en compte l'estat de salut i el grau d'autonomia de les persones grans i ancianes per assegurar els recursos suficients perquè la qualitat de vida de les persones afectades sigui lal millor possible. En els últims anys, els retalls en sanitat, la manca de desenvolupament de l'atenció a la dependència, el major i el menor desenvolupament dels serveis socials, estan afectant en gran mesura la població més gran.

Per un altre costat, la seguretat econòmica de les persones grans està determinada per la cobertura del sistema públic de pensions, un model que es basa principalment en un dret generat a través de cotitzacions durant els anys d'ocupació laboral, que determina igualment la quantia de les prestacions econòmiques. Malgrat la seva àmplia cobertura i l'augment progressiu de les pensions mitjanes, aquest model no deixa de ser desigual, atès que reflecteix les desigualtats prèvies en el mercat de treball, i dona lloc a quanties econòmiques considerablement diferents i dispars, especialment entre homes i dones. Les disparitats en el mercat de treball actual permeten avançar que les diferències es mantindran en el futur.

Les pensions públiques s'han convertit en un dels principals recursos econòmics de les famílies, fins el punt que, en els darrers anys, cada cop hi ha més llars que depenen d'aquestes pensions. Cal dir també que les dones més grans, que perceben pensions més baixes, tenen un major risc de pobresa que els homes.

Cal dir també que en els darrers anys està agafant rellevància la visibilització de les situacions de discriminització a les persones grans, que condicionen la seva autonomia física i econòmica. Els mals tractes a les persones grans representen la punta de l'iceberg, que encara està per sortir a la llum en tota la seva dimensió, i s'estan desenvolupant jurídicament eines per prevenir part d'aquestes situacions, però encara queda molt per fer, per dotar de recursos les persones grans i prolongar la seva autonomia i augmentar la seva seguretat. Això és especialment rellevant en el cas de les dones, que pateixen violència masclista en un grau encara molt poc visibilitzat. El treball coordinat i integral per part de les institucions públiques és imprescindible per treure a la llum aquestes situacions i combatre-les.

Per tot això, les administracions han de prendre consciència dels reptes que suposa el progressiu increment de l'envelliment en la nostra societat, ja que representa un desafiament global i calen polítiques transversals per fer-hi front. Per un altre costat, revertir el procés demogràfic de la manca de natalitat, l'impuls real de polítiques d'igualtat efectiva entre homes i dones, un nou model productiu, d'ocupació i de protecció social, són altres dels reptes socials que cal abordar de manera urgent. ■

Xavier Hernández
Secretari general de CCOO de la Federació de Jubilats i Pensionistes Vormaros

MANTINGUEM EL CONTACTE

www.ccoo.cat/pensionistes

Companyes i companys,
La Federació de PPJJ, fa difusió de les seves activitats i envia informació d'utilitat al conjunt de la seva afiliació, mitjançant correu electrònic (e-mail).

Per mantenir aquest vincle necessitem disposar del teu e-mail actualitzat i el número del teu mòbil (si en tens).

Podeu fer-nos arribar les vostres dades a l'adreça:
fjubil1@ccoo.cat

També trucant per telèfon al:
934 812 769

De dilluns a divendres, de 10 a 14 h, per facilitar les vostres dades de contacte.

NAVIDAD DE 2019

Llevamos varios años aprovechando la Navidad para hacer una reflexión sobre los tiempos que nos está tocando vivir y las consecuencias fatales que han tenido sobre nuestra sociedad las políticas neoliberales. Claramente estamos en una situación en que son conculcados todos los derechos firmados por los estados, los llamados estados democráticos. He insistido una y otra vez en que los que deberían ser los valedores de los ciudadanos ante el cumplimiento o no de estos derechos, los estados, el nuestro, han sido, y son, los principales valedores de principios que atentan precisamente contra esos derechos.

En nuestro caso, la respuesta a la crisis de 2008/2009 y siguientes ha sido la instauración de una precariedad rampante y demoledora, que ha dado a los que poseen el dinero todo el poder, eliminando los derechos laborales que habíamos ido construyendo en las últimas décadas. El hecho es que, en estos momentos, con las reformas laborales en vigor o las reformas sobre pensiones y prácticamente todas las que se hicieron en los últimos 10 años, personas con contratos de trabajo han de hacer cola en los bancos de alimentos porque sus ingresos no les permites llegar a mitad de mes. Hay muchas voces diciendo que, ante estas situaciones, no vale la práctica, cada vez más extendida, de dar alimentos a las familias en estas situaciones, critican las acciones como el Gran Recapte del Banc dels aliments, que si eso es hacer el juego a los que poseen el dinero, a los neoliberales…

Conocemos a muchas personas que van a recoger alimentos y conocemos la situación económica que están sufriendo, conocemos sus sufrimientos, como viven como humillación el tener que ir a recoger alimentos… Oficialmente ya hemos salido de la crisis, ya ha bajado el paro (no se deben contar los jóvenes que tuvieron que salir fuera porque aquí estaban condenados a la inanición), y cuando los que siguen en esta precariedad perciben esta como cultura de salida de la crisis, a veces, esto les hace culpabilizarse, pensando que, si todo va mejor pero ellos siguen igual de mal, debe ser por culpa de ellos mismos… Y esto sí que es una aberración.

De todas formas, este año pasado hemos celebrado el XXV aniversario de la muerte de Juan, Juan Garcia-Nieto, una persona entrañable y auténtico punto de referencia en casi todos los ámbitos de la vida. Sobre lo escrito anteriormente, hoy nos fijaríamos en unas líneas que escribió en su trabajo "Un proyecto de sociedad en clave de Utopía". En el punto 4, sobre los grandes capítulos de este proyecto de sociedad

en clave de utopía, dice Juan: "Igualmente de nada serviría presentar políticas alternativas si, al mismo tiempo, no hay una política del ¿mientras tanto qué? Nos referimos a las necesarias atenciones asistenciales para subvenir a las situaciones de precariedad derivadas del paro, mediante subsidios, renta mínima garantizada, ayudas a situaciones límite. Si ahora hay quienes están amenazados de desahucio, o por situaciones extremas de hambre física, porque no tienen ningún ingreso y no pueden pagar, no les vamos a decir: "Lo siento, yo no hago limosnas, no pongo parches, quiero emplear mi tiempo en la lucha ideológica, que a largo plazo será eficaz…"

Pues eso, que para poder hacer la revolución es necesario estar vivo, sin esta condición todo lo demás sobra. Feliz Navidad, y no digo eso de próspero año nuevo, porque eso sería felicitar a los que tienen el dinero y todo el poder que ello da y sería olvidar a los que sufren esta situación provocada por esos detentadores de dinero, del poder… La Navidad celebra la venida de un Niño que viene a liberar a los hombres y mujeres de ese tiempo, pero no encuentra dónde nacer y tiene que hacerlo en un establo, con un buey y una mula que le dan calor con su aliento…Y, no sé por qué, se asemeja a tantos y tantos que van a los bancos de alimentos, porque no tienen suficiente para comer en condiciones o a las PAH, porque no pueden pagar o el alquiler o la hipoteca, o al extranjero, porque en casa no encuentran trabajo, o… tantas situaciones análogas que vivimos cada día. Sin embargo, la Navidad hoy es sinónimo de consumismo, tergiversando absolutamente lo que teóricamente estamos celebrando: pero a pesar de todo, FELIZ NAVIDAD. ■

Benigno y Pepita

ACTES D'HOMENATGE 2019

Badalona, Sta. Coloma, Sant Adrià.

Vilafranca del Penedès.

El Prat.

Igualada.

Tarragona.

Barcelona.

Cornellà.

Hospitalet.

Lleida.

Manresa.

Sabadell.

LA PLATAFORMA EN DEFENSA DEL DRET A L'ATENCIÓ DE LES PERSONES AMB DEPENDÈNCIA REITERA LA NECESSITAT DE MÉS RECURSOS I MÉS PLACES PER A LA DEPENDÈNCIA

Les retallades fetes pel govern del Partit Popular el 2012 al sistema d'atenció a les persones amb dependència han tingut efectes molt negatius en l'aplicació de la Llei de Dependència i en el seu desplegament com un dret.

Actualment, a Catalunya, falten 8.000 places per arribar al 5% recomanat pels organismes internacionals (5 places per a cada 100 persones majors de 65 anys), com constatem un alt nivell de sol·licituds en tràmits tant inicials (22.065) com de revisió de graus (20.624).

La Plataforma en Defensa del Dret a l'Atenció de les Persones amb Dependència, que agrupa sindicats majoritaris, col·legis professionals i entitats de gent gran i de diversitat funcional, ha tingut dues reunions de treball amb el Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, que hem valorat positivament, i on s'ha plantejat, entre altres:

- mesures per acabar amb les llistes d'espera, i les sol·licituds en tràmits,
- reformulació dels recursos existents que s'adaptin més a les persones i no a la inversa,
- creació de més places públiques, i increment de les prestacions,
- més agilitat i menys burocràcia,
- una millora de la qualitat d'atenció a les persones i de les condicions laborals de les treballadores i els treballadors del sector,
- acabar amb l'endarreriment dels pagaments per canvis de graus,
- acabar amb el període suspensiu de 18 mesos per fer efectiva la prestació econòmica per a les cuidadores no professionals,
- la necessitat de creació del Consell de la Dependència amb la representació de tots els actors,
- incloure recursos a la infància amb malalties cròniques dins del sistema de dependència.

A la darrera reunió entre la Generalitat i la Plataforma, se'ns va informar d'un increment de 141 milions d'euros (tarifa de ràtios, atenció domiciliària, prestacions i places) en el pressupost 2020 per a la dependència i per a la diversitat funcional. Com a Plataforma considerem que aquest increment és positiu, però insuficient, sobretot pel fet que no tenim cap informació de com afecta aquest increment a les llistes d'espera, a la creació de places públiques, a la qualitat de l'atenció i a com acabar amb la suspensió i endarreriment d'alguns pagaments.

Com a Plataforma, considerem que la nova conjuntura política, a nivell de l'Estat, pot representar una oportunitat per avançar en un finançament del 50% per part de l'Estat i 50% per les comunitats autònomes, com així està previst en la Llei de dependència del 2006.

Com a Plataforma continuem amb les nostres demandes i iniciem una roda de reunions amb els partits polítics per fer-nos escoltar tant a nivell de Catalunya com a nivell de l'Estat. El dret de les persones amb dependència ha de ser una prioritat de qualsevol govern, no només per cobrir-ne els dèficits, sinó per pensar en el futur benestar de la nostra societat, amb un increment de persones majors de 65 anys i de persones amb diversitat funcional que necessiten una atenció de qualitat per assegurar la seva autonomia personal i la seva dignitat.

Entitats de la Plataforma: Col·legi d'Educadores i Educadors Socials de Catalunya, CCOO, Col·legi Oficial de Treball Social, UGT, CONFAVC, Plataforma Unitària de la Gent Gran de Catalunya, FiraGran, Fundació Aroa, Ass. de Discapacitat Visual de Catalunya B1+B2+B3, Col·legi de Pedagogs de Catalunya, ACIC, Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Catalunya, Comissió de Jubilats i Pensionistes de l'Hospitalet de Llobregat, Ass. Catalana Síndrome X Fràgil, Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Centre de Dia per a la Gent Gran, Col·legi de Doctors i Llicenciats de Catalunya, Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona, Ass. de Cuidadores Familiars, Associació Catalana d'Infermeria i Salut Escolar. ■

ENTREVISTA A LAURA ALLUÉ

Coordinadora a Catalunya de l'Associació Jubilació Anticipada sense Penalitzar (ASJUBI40)

Quin és l'inici de la vostra associació?
Fa 4 anys, Mario Tuya Entrialgo, de Gijón, va iniciar una recollida de signatures a través de Change.org, per a despenalitzar les jubilacions afectades pels coeficients reductors. Es van lliurar aproximadament 500.000 signatures al Congrés.

Quins passos s'han anat realitzant i quins resultats s'han obtingut?
Avui dia, tenim el suport d'11 comunitats, mitjançant proposicions no de llei (PNL), aprovades a Andalusia, Aragó, Astúries, Cantàbria, Castella i Lleó, Euskadi, Galícia, Madrid, València, Illes Balears, Múrcia. S'han dirigit al Govern d'Espanya demanant la derogació d'aquestes penalitzacions.
Tenim una PNL presentada en el Congrés, per part de Joan Tardà i Jordi Salvador i Duch, d'Esquerra Republicana. Actualment ha arribat a la Comissió de Treball, Migracions i Seguretat Social.
També es va presentar al Senat la PNL presentada per Carles Mulet, de Compromís.

Quina és la vostra reivindicació, concretament?
La nostra reivindicació afecta milers de famílies en tot Espanya. Aquest col·lectiu ronda els gairebé 800.000 afectats.
A Espanya, actualment, el sistema general comporta que TOTS els jubilats anticipats tinguin penalitzades les seves pensions, amb una reducció de fins al 40% de manera vitalícia (una espècie de cadena perpètua), fins i tot havent cotitzat 40, 45, i fins i tot 47 anys, bastant més que els 36,9 requerits per a cobrar el 100% de la pensió a l'edat ordinària legal.

Aquests jubilats amb tants anys cotitzats van començar a treballar, i a cotitzar, pràcticament en l'adolescència amb 14, 15, 16 anys, han estat la sustentació del sistema de benestar social durant dècades, i quan per diferents motius (reduccions de plantilla, tancaments d'empreses, etc.) s'han vist obligats a jubilar-se anticipadament, perquè no tenien ingressos amb els quals subsistir, se'ls castiga per a tota la vida amb una injusta i abusiva reducció de la seva jubilació.
Reclamem el dret de treballadores i treballadors que hagin accedit en el passat o accedeixin en el futur a la seva jubilació de manera anticipada, i que acreditin 40 anys de cotització, al fet que se'ls reconegui la seva pensió íntegra, sense l'aplicació dels coeficients reductors que preveu la llei, amb caràcter general, per a les jubilacions anticipades.
Per tant, a aquelles persones amb 40 anys cotitzats que haguessin accedit en el seu moment a alguna de les modalitats de jubilació anticipada, que hagués suposat, i continuï suposant en l'actualitat, l'aplicació dels citats coeficients reductors a la seva pensió, se'ls deixin d'aplicar aquests coeficients amb caràcter immediat, en complir els 65 anys.
Així mateix, aquelles persones que en el futur accedeixin a alguna de les modalitats de jubilació anticipada previstes en la legislació, i acreditin 40 o més anys de cotització, tinguin dret a percebre la seva pensió íntegra també en complir 65 anys, sense que els siguin aplicables les reduccions per jubilació anticipada establertes amb caràcter general en la legislació vigent. ■

Miquel LLuch

CUIDAR-SE ÉS UNA BONA INVERSIÓ!

Consells per fer salut a bon preu a partir dels 65 anys

1 Planificar els àpats

Abans d'anar a comprar, planifiqueu els vostres àpats per als dies se-güents. Això farà que compreu només el que us cal, sense gastar més del compte. Feu una llista un cop hàgiu vist els aliments que teniu a casa. A més, si compreu just el que necessiteu, eviteu carregar massa i us desplaçareu amb més comoditat.

2 Cercar el millor preu, comparar i contrastar

Busqueu ofertes i descomptes. És convenient comparar preus del mateix producte però de diferents marques, ja que podeu trobar preus molt diferents. Si voleu aclariments o més informació, pregunteu als empleats de l'establiment.

3 Comprar aliments de temporada

Comprar fruita i verdura de temporada redueix els costos i augmenta la frescor i el sabor dels productes. Si no heu de consumir immediatament tot el que compreu, prepareu algunes de les hortalisses i congeleu-les. També podeu cuinar sofregits, escalivades, samfaines, etc. per un altre dia. Si podeu, compreu els aliments a granel; solen ser més barats.

4 Els aliments pensats per estalviar temps a la cuina... poden ser MÉS cars

Els aliments com els congelats, els precuinats, les verdures i les amanides en bosses, l'arròs instantani i els aliments a punt per consumir i estalviar temps a la cuina, són més cars. Cal fixar-se bé en el preu, o aprofitar ofertes.

5 Els aliments més interessants... bons, nutritius i barats

Hi ha aliments barats durant tot l'any. Ajuden que l'alimentació sigui variada a un cost raonable. Procureu combinar-los. Aquests aliments són:

- Els ous: Aliments molt nutritius, amb moltes opcions culinàries. Es po-den menjar almenys 2-3 cops per setmana. És una bona alternativa al peix i la carn.
- La fruita seca: L'avellana sol ser la més barata, però tota la fruita seca apor-ta fibra i greixos saludables. Es pot triturar i afegir a molts plats. Un gra-pat al dia és una bona quantitat.
- El peix: Barats, sardines i seitons són força econòmics. Els peixos de piscifactoria són opcions també molt recomanables pel preu i el valor nutricional.
- El pollastre i el conill: Carns molt saludables amb poc greix i molta proteïna.
- La verdura de temporada o congelada. Font de vitamines, minerals i fibra.
- Mengeu cada dia 2 racions .
- La fruita de temporada: La millor opció per a unes postres o un petit àpat entre hores. Junt amb les verdures són molt importants per pre-venir el restrenyiment. Per això, cal menjar almenys 3 racions cada dia.
- Els cereals com el pa són aliments bàsics a l'alimentació diària. Pro-veu opcions integrals que tenen més fibra.
- L'aigua. La beguda més saludable. Beveu sovint, malgrat que no tingueu set.

6 Cuinar una vegada... menjar per més d'un dia

Sempre que us sigui possible, prepareu bases de les receptes que podeu menjar en els dies posteriors. Així ho podeu anar combinant amb els aliments frescos que aneu comprant.

7 Ajustar les quantitats

Ajustar la mida de les racions evitarà que sobri menjar preparat. Podeu reutilitzar les sobres del menjar canviant-ne la preparació, afegint-hi ingredients i condimentant-les amb espècies i herbes aromàtiques. És una manera excel·lent d'aprofitar i reduir despeses. Vegeu-ne alguns exemples:

- Si teniu unes restes de pollastre, les podeu barrejar amb un sofregit o aprofitar-les per a una amanida o unes croquetes.
- D'unes restes de verdura bullida, en podeu fer un trinxat.
- Del pa sec, en podeu fer pa ratllat, croquetes, o sopes com el gaspatxo.

8 Conservar adequadament els aliments

Comproveu la temperatura de la nevera. Pareu atenció a l'ordre i la neteja del rebost. Un aliment mal conservat es fa malbé abans i pot ser perillós per a la salut. Per a més informació sobre la conservació dels aliments, consulteu Consells per als consumidors sobre el malbaratament d'aliments (col·lecció de documents amb consells per evitar el malbaratament d'aliments a casa).

9 Si menjeu fora de casa...

Menjar fora de casa sol resultar més car. Si aneu a un restaurant podeu estalviar diners aprofitant les ofertes, els descomptes, els plats únics ben equilibrats, els plats especials del dia, etc. Si mengeu fora perquè aneu d'excursió o alguna activitat us ocupa l'hora de dinar o de sopar, recordeu que l'opció de la carmanyola, o fins i tot de l'entrepà i la fruita, poden ser grans aliats. L'aigua és la beguda més saludable i més barata.

10 Els "extres" fan pujar la factura

Aliments com brioixeria, precuinats, aperitius salats, dolços, begudes ensucrades o alcohòliques, s'han de moderar, ja que no són aliments bàsics. ■

SERVEIS I DESCOMPTES

FORMACIO:

www.ccoo.cat/aspnet/descomptes.aspx?subcategoria=501

Descomptes **UOC** (UNIVERSITAT OBERTA DE CATALUNYA) i proposta formatives *https://www.ccoo.cat/aspnet/descompte.aspx?id=2038*

CENTRE FORMACIO ADULTS MANUEL SACRISTAN
www.ccoo.cat/escolaadults

TURISME:

www.ccoo.cat/aspnet/descomptes.axpx?categoria=1400

EUROPA DESTINOS
Agencia de viatges online especialitzada en el sector hoteler de tot Espanya, Portugal i Andorra. OFERTA EXCLUSIVA: Paquet basic 65 € per 7 nits d'hotel pera 2 persones, i d'altres ofertes
Vegeu-ne les condicions a: www.ccoo.cat/ aspnet/ descompte .aspx?id=2558

B THE TRAVEL BRAND
Descomptes de fins a un 8 % amb 45 dies d'antelació a les reserves i de fins a un 6 % sense anticipació. Ofertes pera creuers, Carib, circuits, Disneyland-París
Vegeu-ne les condicions a: www.ccoo.cat/aspnet/ descompte.aspx?id=767

AH VACACIONES:
Ofertes a apartaments i hotels.
Veure detall a: www.ccoo.cat/ aspnet / descompte. aspx?id=11

MORILLO DE TOU (PIRINEU ARAGONES)
14% sobre les tarifes d'allotjament.
Veure detall a: www.ccoo .cat / aspnet/ descompte. aspx?id=129

HOSTERIA DEL HUERNA (ASTURIAS)
15% sobre les tarifes.
Veure detall a: www.ccoo .cat / aspnet/ descompte. aspx?id=258

PARADORES
Oferta especial tardar 2019 amb el 20% de descompte sobre la tarifa d'allotjament i esmorzar o mitja pensió en una selecció d'establiments (estades del 22 de setembre al 21 de desembre).
Veure detall a: www.c coo.cat / aspnet/ descompte .aspx?id=246

AUTOMOCIO:

www.ccoo.cat/aspnet/descomptes.aspx?categoria=300

RODI MOTOR SERVICES Diverses poblacions. Revisió anual per matrícula sense IVA, descompte 10% ma d'obra, 10% recanvis - Reparació de punxades gratu"ites.
Vegeu-ne les condicions a: www.ccoo.cat/aspnet/ descompte.aspx?id=2398

APARCAMENTS SABA i BAMSA. Rotació, estades puntuals amb Via T: 7% descompte. Abonaments mensuals : Fins a un 15% de descompte.
Vals horaris (de 30 minuts fins a 12 hores):5% descompte
Vegeu-ne les condicions a: www. ccoo.cat / aspnet/ descompte .aspx?id=2520

BENZINERES GALP. Targeta descompte de 5 cts. per litre

SERVEIS DIVERSOS

SECURITAS DIRECT
80% de descompte en el sistema de seguretat. Estudi gratu"it. Vegeu-ne les condicions a: www.ccoo.cat/ aspnet/descompte.aspx?id=2278

Assegurances ATLANTIS www.ccoo.cat/ aspnet / assegurances . aspx
Amb Atlantis Assegurances, en conveni amb CCOO, pots fer-te una asseguran<;a d'automobil,de llar, d'acidents personals, de caravanes, de vida i d'estalvi en unes condicions molt avantatjoses per als afiliats i afiliades.

ATAM-VIVE LIBRE
Aplicació del mobil per mantenir l'usuari en contacte amb un centre d'atenció permanent, pera ajudar a les persones amb necessitats de suport pera portar una vida més autonoma. Tarifa pera la afiliació de CCOO de 19,50 euros al mes. Vegeu-ne les condicions a: www.c coo.cat / aspnet/ descompte .aspx?id=1520

ELECTIUM
Descompte d'un mínim de 200 euros, perla contractació anticipada de serveis funeraris a la xarxa de tanatoris del Grup Memora.
Vegeu-ne les condicions a: www.ccoo.cat/aspnet/ descompte.aspx?id=2858

ODONTOLOGIA:

www.ccoo.cat/aspnet/descomptes.axpx?subcategoria=1201

CENTRE ODONTOLOGIC DOCTORS MIRAVÉ (Barcelona)
Polissa dental familiar sense quota, amb serveis gratuïts (visites odontologiques, higiene dental anual, revisions, urgencies) i tarifes preferencials.

CLÍNICAS ABADEN (centres a Girona, Tarragona, Lloret de Mar, Blanes, Vilanova i la Geltrú, i a Barcelona -Sants, -Vall d'Hebron, -Diagonal). Primera visita gratu"ita amb revisió dental. 20 € per higiene dental. Descompte entre el 20% i el 10% segons tractament.

ABC DENTAL (Barcelona). 10% descompte a tots els tractaments (no acumulable a altres descomptes o promocions) i un 50% a la higiene dental.

ALBA CLÍNICA DENTAL (centres a Tarragona i Reus) 35% de descompte en funció del tractament. Gratuït: primeres visites (general, d'ortodoncia, d'urgencies...), empastaments provisionals, analisi oclusal i poliments d'obturacions.

BUCALIA CLINICA DENTAL (centres a L'Hospitalet i a Mataró) i **UNIDAD CENTRO DENTAL** (3 centres a Barcelona) Descompte del 5% sobre els preus, i gratu"itament primera visita, revisió, diagnostic, consultes, segones opinions, radiografies per al diagnostic, etc.

CENTRE DENTAL FONTVERDA (Granollers) i **BELENUS DENTAL** (Mataró)
Primera consulta, revisió, diagnostic i pressupost gratuïts. Higiene dental:15 €. Descompte del 10% en implants osteointegrats complets, del 15% en ortodoncies i del 20% a la resta de t ractaments .

CENTRE DENTAL MOLINS DE REI, SCP (Molins de Rei)
Descompte del 15% sobre les tarifes . Primera visita gratu'ita i preferencia d'atenció en horaris laborals.

CENTRE DENTAL VILANOVA (Vilanova i la Geltrú)
20 % de descompte sobre tarifes oficials del COEC. Gratis : primera visita i radiografia intraoral.

CENTRE ODONTOLOGIC DOCTORS IDZI & FERNÁNDEZ (Vilafranca del Penedes)
Descompte del 5% sobre el preu per a tots els tractaments al centre. Primera visita + ortopantomografia gratis. 50% de descompte en higiene dental.

CENTRE DENTAL SANTA CLARA (Cerdanyola del Vallès)
Descompte del 20% sobre les tarifes habituals.

CLÍNICA DEN (Barcelona)
Descompte del 20% sobre les tarifes habitual s.

CLÍNICA DENTAL ALANIZ (centres a Tona i a Sant Joan de les Abadesses)
Primera visita, diagnostic i estudis implantologics gratu'its. Descompte del 5 % sobre les tarifes en tots els tractament s. Preferencia d'atenció en horaris laborables.

CLÍNICA DENTAL BASI (Sant Feliu de Llobregat)
Descompte del 10% sobre les tarifes.

CLÍNICA DENTAL DOCTORA GOMIS (Barcelona)
Descompte del 15% sobre els preus de tarifa deis diferents serveis. Primera visita i revisions anuals gratuïtes.

CLÍNICA DENTAL INTEGRAL (Barcelona)
10% de descompte en tots els tractaments, i visita i radiografia gratuïtes.

CLÍNICA DENTAL ROSETTI (Sant Cugat del Valles i Santa Maria de Palautordera) Descompte del 10% en tots els preus.

CLÍNICA DENTAL TARRACO. Tarragona
Primera visita gratu 'ita. Resta de tractaments consultar llistat.

CLÍNICA SANIDENT (dos centres a Sabadell)
Descompte del 20% sobre tarifes.

IMATGE DENTAL GIRONA. (Girona)
Descompte del 30% a tots els tractaments.

INSTITUT DENTAL ILERDENT (Lleida)
Descompte del 10 % sobre preus de tarifa. Primera visita gratuïta.

CLÍNICA DENTAL ODONTORED (centres a S. Feliu Guíxols i Figueres).
25% descompte sobre els preus.

DENTIX (centres a tot l'estat espanyol)
Descompte del 25% en tots els tractaments i d'altres avantatges

ODONTQUALITY (centres a Barcelona, !'Hospitalet i Sabadell).
Descompte del 25% als tractaments odontologics i un 50% a la neteja bucal i extraccions simples. Gratuït: visita, diagnostic i RX intrabucals. Financiament sense interessos i sense entrada inicial. Especialistes en ortodoncia infantil.

OFTALMOLOGIA:

www.ccoo.cat/aspnet/descomptes.axpx?subcategoria=1202

ABANZIS - Institut Oftalmologic Castanera (Barcelona)
Ofertes operacions miopia, hipermetropia, astigmatisme, vista cansada, cataractes, etc.

INNOVA OCULAR ICO - Barcelona
Ofertes operacions miopia, hipermetropia, astigmatisme, vista cansada, cataractes, etc.

ESPECTACLES

Cartellera mensual (descomptes teatre i cinema)
http://publicacions.ccoo.cat/

OPTICA / AUDIOFONS:

www.ccoo.cat/aspnet/descomptes.axpx?subcategoria=1203

BCN ÓPTICS (centres a Barcelona, Badalona, Montgat i Martorell)
Descompte del 40% en ulleres graduades i lents de contacte . Del 30% al
50% en ulleres de sol. Gratu'it: serveis de control visual, assessorament i adaptació de lents de contacte.
Descompte del 40% sobre muntures i vidres graduats i un 30% en ulleres de sol. Ofertes no acumulables.

INSTITUT AUDITIU SALESA (2 centres a Barcelona)
Descompte del 20% a les adaptacions binaurals (dos) d'audio fons i del 10% a les adaptacions monoaurals (un). Revisions auditives grat u'ites.

Oi2 Centros Auditivos (centres a Barcelona, Cornella i Rubí)
Descompte d'un 25% en la compra d'audifons i d'un 10% a la resta de productes

ÓPTICA AGUSTÍ (dos centres a Girona)
Revisió de la vista gratu'ita (excepte retinografia) i mesurament de la pressió intraocular grat u'ita.
Descompte del 20% en ulleres graduades i de sol , i del 10% en lents de contacte.

ÓPTICA BOIRA (dos centres a Barcelona)
Descompte del 40% en muntures i vidres graduats, 20% en audiofons, lents de contacte i ulleres de sol. Control visual (adults i especial pera nens), proves auditives , detecció del glaucoma, adaptació de lents de contacte i assessorament gratu'it.

ÓPTICA MATARÓ (Mataré)
Descompte del 20% a tot . Ofertes des de 59 € ulleres complete s. A l'estiu oferta de regal de progressius de sol perla compra deis progressius blancs

OPTICA MILENT (centres a Banyoles, Santa Coloma de Farners, Sant Feliu de Guíxols, Vidreres, Angles, Llagostera, Cassa de la Selva i Caldes de Malavella)
Descompte del 30% en ulleres graduades i de sol, i un 15% en lents de contacte.

OPTICA SANABRE (tres centres a Barcelona)
35% descomptes sobre els preus

VILA VISIO (Vilafranca del Penedes)
Descompte del 40% en muntures, vidres graduats, audiofons i lents de contacte (color no incloses) .

VISTAOPTICA (centres a Barcelona, Badalona, Olot, Vic, Sant Cugat del Valles, Sabadell, Rubí, Matará, l'Hospitalet de Llobregat, Girona, Gava, Cornella de Llobregat, Castellar del Valles i Vilanova i la Geltrú)
Condicions especials: ulleres graduades per 49 €, ulleres progressives per 149 € i audiofons amb el 50% de descompte, entre d'altres.

FISIOTERAPIA / PODOLOGIA:

www.ccoo.cat/aspnet/descomptes.axpx?subcategoria=1208
www.ccoo.cat/aspnet/descomptes.axpx?subcategoria=1210

CENTRE MEDIC I PSICOLOGIC DEL PRAT (el Prat de Llobregat) Descompte del 25% a la primera visita i 15% a la resta de visites pels tractaments de fisioterapia

ENERGIMED (centres a Barcelona i Sant Adria de Besos)
Fisioterapia (la sessió 40 €, i següents 35 €)
Osteopatia (la sessió 50 €, i següents 45 €. També ofertes acupuntura

ESPOFIS SALUT (Barcelona)
Serveis de fisioterapia, osteopatia, podología. Descompte del 15% sobre els preus.

FISIOART (Barcelona)
Serveis fisioterapia i rehabilita ció. Descompte del 10% sobre preus.

FISIOART (Sabadell)
Descompte del 12% sobre els preus publicats al web.

FISIOLÍSTIC (l'Hospitalet de Llobregat)
Descompte del 25% sobre els preus.

FISIOTERAPIA DOMFIS (l'Hospitalet de Llobregat)
Descompte del 25% sobre els preus.

FISIOTERAPIA I OSTEOPATIA MARTA GALIÁN (El Prat de Llobregat)
Serveis de fisioterapia, osteopatia , podología i cursos o tallers de M indfulness . Descompte del 15% sobre els preus .

CENTRE QUIROPRACTIC DR. MARC BONY (Matará)
Primera cita informativa grupal i gratu'ita. Segona visita amb el metge i estudi : 25 €. Preu per ajustament o tractament : 35€.

KINE-TERAPIES GLOBALS (Lleida)
10% sobre les sessions de fisioterapia i a la resta de serveis. Promoció puntual del 15%, descompte en acupuntura

OS CLÍNICA PODOLOGICA Y FISIOTERAPIA (Cornella de Llobregat)
Descompte del 10% sobre els preus deis serveis: visita de fi si oterapia , quiropodia, i d'exploració biomecanica .

CLÍNICA DEL PEU (Barcelona)
Descompte del 10% en tots els seus serveis .

CLÍNICA PODOLOGICA BADAPEU (Badalona)
10% de descompte a tots els serveis prestats excepte tarifa jubilat.

ERGODINAMICA (centres a Barcelona, Calafell, Girona i Vic)
Descompte del 20% en l'estudi biomecanic de la marxa, i de plantilles personalit zad es.

INDEPENDI.ES ORTOPEDIA ON-LINE
Descompte del 5% en tots els productes del seu cataleg disponible al web, excepte en campanyes i/o promocions especials en que el descompte no és acumulable .

ACTE PÚBLIC

SITUACIÓ ACTUAL I FUTUR DE LES PENSIONS

Dimecres 1 d'abril
a les 18 hores

SALA D'ACTES
Ctra. d'Esplugues, 68
Cornellà de Llobregat

Dijous 2 d'abril
a les 10.30 hores

SALA D'ACTES
Via Laietana, 16
Barcelona

Dijous 2 d'abril
a les 18 hores

SALA FIVELLER
Rambla de Fiveller, 11
Mollet del Vallès

Intervindrà : **Carlos Bravo + Ricard Bellera**

Responsables de Polítiques Públiques i Protecció Social
de la Confederació Sindical de Comissions Obreres

CCOO pensionistes

CCOO

Federació de Pensionistes i Jubilats de CC.OO. de Catalunya