

SUMARIO

- 2 Editorial
- 3 XXV Aniversario ACPT
- 6 Asambleas provinciales
- 10 Seguridad Social
- 12 Finanzas y Planes Pens.
- 15 Voluntariado
- 16 PSI
- 18 Rincón Senior
- 21 Artículo MINDFULNESS
- 22 Nutrición y Gastronomía
- 24 Rincón Inmobiliario
- 26 Área Tecnológica
- 28 MAPFRE
- 30 Reportaje Ecológico
- 34 Rincón del Lenguaje
- 35 Naturaleza y senderismo
- 36 Ocio y Cultura
- 44 Primeros Auxilios
- 46 Comida de Navidad
- 47 Lotería de Navidad
- 48 Seguro Médico
- 50 Comunicación (RRSS)
- 52 Rincón de la Nostalgia
- 53 Necrológicas
- 54 Junta Directiva
- 55 Agenda

ASOCIACIÓN CULTURAL DE PREJUBILADOS DE TELEFÓNICA



ACPT-SEVILLA

BOLETIN INFORMATIVO núm.: 95 **XXV Aniversario** OCTUBRE - 2023

ACPT - Sevilla



LOTERÍA DE NAVIDAD

¿Y si cae aquí?:
64161



COMIDA DE NAVIDAD: 14 dic. 2023
(35€/pax)



*ACPT os desea en las próximas Fiestas Navideñas
muchoa felicidad y un venturoso año 2024*

EDITORIAL

PRESIDENTE

Andrés López

VICEPRESIDENTE

Juan C. Pérez

SECRETARIO

Juan M. Calderón

VICESECRETARIO

Enrique Cortés

TESORERO

Daniel Catalán

VICETESOREROS

Alberto Ramos y J.M. Silva

VOCALES

Antonio Vallejo
Ana Pozuelo
Antonio Montero
Carlos del Castillo
Carmen Pinar
Enrique González
Francisco Fernández
Francisco J. Saquete
Francisco Rodríguez
Gabriel Donaire
Gabriel Gallego
Isidoro Martín
Jaime Selfa
Jesús Perdiguero
Joaquín Nadales
José Armenta
José Bo
José L. González
José L. Medina
José M. Lavado
José M. Rojas
Juan B. Sánchez
Leopoldo Bernal
Manuel Bernal
Manuel Lillo
Santiago Latorre

ACPT

Registro Asociaciones núm.: 7.380

www.acptsevilla.org

acptsevilla@gmail.com

Teléfono: 954 63 63 53

Autorregulación por LOPD (15/1999)

Tirada impresa: 2.000 ejemplares.
Distribución on-line: 9.000 asociados.
Distribución web: libre

© Copyright ACPT-Sevilla. Ninguna parte de este documento puede ser copiado o duplicado de cualquier forma o medio o redistribuido sin el previo consentimiento por escrito de ACPT-Sevilla.



Nuevamente, la ACPT tiene el privilegio de editar su Boletín Informativo (núm.: 95), en un momento especialmente entrañable ya que la Asociación cumple 25 años de vida y continúa con la misma ilusión de su nacimiento a finales de 1998, que nos permite ser ya una familia de casi 1.800 asociados.

El pasado mes de abril, tras visitar diversas provincias, se celebró, en Sevilla, la reunión anual correspondiente a la Asamblea General de la ACPT, que por segundo año consecutivo, y presidida por nuestro presidente Andrés López, se pudo seguir en directo a través de videoconferencia por los asociados de todas las provincias. En el transcurso de la misma se dio cuenta de la Memoria de Actividad 2022, por parte de los portavoces de las distintas Comisiones, y de todos los temas de actualidad que afectan a nuestro colectivo. Asimismo, se rindieron cuentas del estado financiero de la Asociación estableciéndose mantener la cuota anual habitual vigente desde hace una década.

El *leitmotiv* de la Asociación no es otro que intentar gestionar con éxito todos aquellos temas que son de especial interés para el colectivo. Han sido innumerables las reuniones, escritos y actuaciones realizadas ante los ministerios de Hacienda y de la Seguridad Social, así como con la presidencia del Pacto de Toledo, Dirección General del INSS, Grupos Parlamentarios autonómicos y nacionales, Senadores, Compañía Telefónica, Asociaciones, Sindicatos, etc. que han permitido resolver con éxito diversos asuntos relacionados con nuestros intereses.

Es justo también poner en valor el asesoramiento personalizado que se está realizando por los vocales expertos desde las Comisiones de Seguridad

Social y Planes de Pensiones, en relación a estimar el momento óptimo de acceder a la jubilación, para maximizar la misma, tanto de los asociados provenientes del ERE como, cada vez más, los procedentes del PSI que tendrán opción de compatibilizar la renta de Telefónica con la pensión de jubilación anticipada. Asimismo, el riguroso asesoramiento administrativo, y jurídico en su caso, que está generando la gestión del Complemento de maternidad y paternidad, de acuerdo con las distintas normativas aplicables. Igualmente desde las Comisiones de Seguridad Social y de Finanzas, se está tutorizando la reclamación ante Hacienda del incremento del montante exento de tributar al 100%, generando importantes devoluciones económicas.

Como todos los años, coincidiendo con el fin de la primavera, se realizó el tradicional Viaje Fin de Curso que este año nos llevó a Chipre, una de las islas más bellas del Mediterráneo Oriental, punto de cruce de civilizaciones y de encuentro entre Europa, Asia y África. Animar a los asociados de cualquier punto de España a formar parte del próximo grupo del Viaje Fin de Curso-2024 que ya se está gestionando a través de la Comisión de Ocio y Cultura.

Desde la Comisión de Comunicación, se han implementado los protocolos de las RRSS operativas para propiciar las mejores posibilidades de comunicación entre todos los socios.

Asimismo, informaros de que ya han sido legalizados, por el Ministerio del Interior, los nuevos Estatutos de la ACPT disponibles en la web de la Asociación.

Recordaros, como cada año, que está disponible la Lotería de Navidad con el mismo número de todos los años que debe *estar al caer...*

Pronto llegaran las Navidades por lo que desde la Junta Directiva os deseamos, en compañía de vuestros seres queridos, unas Felices Fiestas¡¡.

Un abrazo cordial.

ACPT

XXV ANIVERSARIO ACPT

La Asociación Cultural de Prejubilados de Telefónica en Sevilla (ACPT-Sevilla) cumple 25 años de vida tras su nacimiento a finales de 1998, cuando un puñado de valientes y visionarios, ya entonces empleados de TdE, capitaneados por Antonio Vallejo unieron sus fuerzas e ilusión para *dar a luz* la ACPT. De aquel alumbramiento tenemos hoy una gran familia de casi 1.800 socias y socios.

La travesía ha sido y sigue siendo apasionante. Han sido muchos los timoneles desde nuestro presidente fundador (socio núm.: 1 de la ACPT), Antonio Vallejo a nuestro actual presidente Andrés López, los que han regido los destinos de la que, hoy día, es ya la gran nave de la ACPT: Helí José Carranco, M^a Isabel de la Brena, Baltasar Rubio, Adolfo Alves, Enrique Cortés, Carlos del Castillo y José Manuel Lavado, junto a la tripulación experta, ¡y que tripulación!, de las distintas Juntas Directivas, actualmente compuesta por 33 vocales, distribuidos en las distintas Comisiones para las diversas y complejas materias que gestiona la Asociación. Aunque el alma de la misma no puede ser otra que la existencia de sus socios, que con su compromiso hacen posible la pervivencia indiscutible de la nave.

La singladura de la ACPT zarpa en 1998 con una clara e inequívoca y lúdica vocación cultural (excursiones, viajes, exposiciones, senderismo...) que se ha acrecentado gracias a la excelsa gestión de la Comisión de Ocio y Cultura cuyo culmen anual se sustancia actualmente en el *viral* Viaje Fin de Curso que nos ha llevado a conocer prácticamente toda Europa.

Pero además de su vocación cultural, la ACPT se ha desarrollado en la tarea de defender los intereses de sus asociados y familias ante las distintas administraciones y organismos públicos autonómicos y nacionales, incluida la hacienda pública y los tribunales, con grandes logros ya consolidados y logros por conseguir, en la convicción de no desfallecer en la defensa de los intereses que nos son propios. Para ello la Junta Directiva, tripulantes de élite, expertos cada uno en su materia, surcan el proceloso mar administrativo, no

siempre *viento en popa* sino a veces *de través* o *de ceñida*, pero siempre sin perder el rumbo correcto orientado al logro.

Desde el año 2008 la ACPT inicia su expansión visitando numerosas provincias (Almería, Huelva, Jaén, Málaga, Zaragoza) para fomentar el asociacionismo y dar a conocer las distintas actividades, así como conocer las inquietudes del colectivo. El resultado es la existencia actual de socios por toda la geografía española. En el año 2013 se incorporan a la ACPT 139 socios que integraban la desaparecida asociación de Aragón, APTEA; siendo actualmente 250 los socios de Aragón que forman parte de la ACPT (14% de la masa social).

En el año 1999 se crea la Confederación Estatal de Asociaciones y Federaciones de Prejubilados y Jubilados de Telefónica (CONFEDETEL), a la que se adheriría, *abarloadría*, desde el inicio, para navegar juntos, la ACPT, de modo que en estos años miembros de nuestra Junta Directiva han participado, ejerciendo diversos cargos, como el de presidente, secretario, tesorero, vocales, expertos en Comisiones, etc., ostentando actualmente, en

la persona de Carlos del Castillo la vicepresidencia de CONFEDETEL que tiene más de 8.000 socios.

No podemos olvidar a todos aquellos que formaron parte de la ACPT que contribuyeron, con su apoyo, compromiso y dedicación, a la existencia de la Asociación que hoy tenemos y al cumplimiento de sus fines, y hoy ya no están con nosotros: **DEP**.

En definitiva, lo que comenzó en 1998 con apenas 110 socios, hoy, 25 años después, cumple sus Bodas de Plata con casi 1.800 asociados y con vocación de una larga travesía en beneficio de los que un día dieron lo mejor de sí mismos, su profesionalidad y su tiempo, por la Compañía Telefónica y hoy defienden unidos su bienestar y los muchos intereses comunes. Obviamente no hay ninguna duda: **La fuerza del asociacionismo es imbatible...**

Nos emplazamos a las Bodas de Coral.



XXV ANIVERSARIO ACPT

Desde el inicio, en otoño de 1998, la Asociación se financia exclusivamente con las cuotas de sus socios, lo que le ha permitido absoluta independencia en la gestión de sus intereses; y siempre tuvo una sede donde reunirse a pesar de que no hubo, en ningún momento, ayudas corporativas o públicas para disponer de un local que diera cobertura a la actividad de la Asociación con sus 110 socios de inicio.

Al principio las reuniones, con Antonio Vallejo como presidente y una Junta Directiva de 15 miembros, hoy día la conforman 33 compañeros, para organizar las actividades, principalmente culturales y lúdicas, se realizaban en domicilios particulares de algún miembro de la propia Junta Directiva.

Posteriormente, hasta el año 2000, y debido al incremento de socios constante se alquiló un local en el emblemático barrio sevillano de Triana.

Sería a finales del año 2000 cuando se decide el traslado al histórico barrio del Cerro del Águila en la Avda. de Hytasa, que debe su nombre a la existencia en dicha zona de la emblemática Fábrica de Hiladuras y Tejidos Andaluces que iniciaría su construcción en plena guerra civil para soslayar que la industria textil catalana había quedado en el lado republicano, llegando a tener más de 500 telares y 2.000 husos.

Actualmente la zona, donde reside la sede de la ACPT, se ha convertido en un moderno parque empresarial de la pequeña y mediana empresa, en un centro deportivo y además acoge también organismos oficiales de la Junta de Andalucía, estando perfectamente comunicada por transporte público.

El crecimiento de la ACPT, debido principalmente a los distintos ERE's (1999, 2003/07 y 2011/13) hace necesario, por motivos de espacio, para garantizar y favorecer la atención a los socios y/o familiares, durante el año 2006, el traslado a un local en la misma zona y edificio de la Avda. de Hytasa, de mayor amplitud y que se corresponde con el local que

hoy día dispone la ACPT, que permite atender de forma presencial a todos los socios y facilita las distintas reuniones de las diversas Comisiones y de la propia Junta Directiva. Además, de la atención presencial se ha articulado una atención permanente telefónica, telemática y a través de las distintas RR.SS.

Asimismo, la ACPT dispone tanto en Sevilla como en Zaragoza, de bufetes profesionales perfectamente conocedores de la problemática específica de las cuestiones y litigios que afectan a los socios en las distintas materias: fiscal, Planes de Pensiones, Seguro de Supervivencia, jubilaciones, ITP, herencias, etc.



SEDE DE LA ACPT-Sevilla (Avda. Hytasa, 38 plta. 4ª Módulos: 8 y 9)

XXV ANIVERSARIO ACPT

HISTÓRICO DE PRESIDENTES DE LA ACPT 1998 - 2023



La ACPT desde su constitución en 1998 y durante sus veinticinco años de existencia, ha sido presidida por un total de ocho presidentes que junto a los equipos directivos (vicepresidente, secretario, tesorero y vocales) en cada momento, han gestionado con responsabilidad la Asociación.

La primera Junta Directiva, presidida por Antonio Vallejo (presidente fundador), se conformó con el apoyo de 110 socios y un equipo de quince vocales.



La evolución histórica del número de socios que se han ido incorporando al ilusionante proyecto asociativo de la ACPT ha sido, sin duda, una experiencia de éxito.

Desde la constitución de la ACPT, prácticamente la evolución ha sido creciente, evidenciándose en el gráfico anual. Actualmente somos 1.755 socios y socias con presencia en doce Comunidades Autónomas y en un total de veinte provincias

EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE SOCIOS DE LA ACPT 1998 - 2023



VISITA A LOS SOCIOS

Por acuerdo de Junta Directiva, fieles al compromiso adquirido, una vez superada la grave situación causada por la pandemia del COVID a lo largo de los tres años anteriores, de nuevo hemos repetido los encuentros con todos los asociados, para informar y debatir sobre asuntos de la máxima actualidad como son los temas de: Seguridad Social, ITP, Doble Fiscalidad, ERE's, PSI, Planes de Pensiones, Seguro Médico, Confederación Ocio y Cultura, etc.

Hemos convocado a estas reuniones informativas, como cada año, a los asociados de las provincias donde hay mayor número de socios (Huelva, Jaén, Aragón, Almería y Málaga), para que tanto estos compañeros asociados, como aquellos otros compañeros que aún no lo son participasen en las mismas, con el fin de tratar, entre otros, los asuntos indicados y debatir sobre los mismos u otros que en estos encuentros se pudieran suscitarse, potenciando con ello el asociacionismo. Para ello, se han programado y se han llevado a cabo las distintas visitas.

Una vez más, ha quedado demostrado que este tipo de actuaciones que por su importancia requería una rápida respuesta, no hubiera sido posible llevarlas a cabo con el considerable éxito de participación, sin la inestimable colaboración de los compañeros (**Coordinadores/Locales, de Zaragoza, Huelva, Jaén, Almería y Málaga**) que ayudan en las tareas de gestión y logística necesarias. Así como también a los responsables de las respectivas sedes, en las que un año más, amablemente nos fueron cedidas para la celebración de los citados encuentros. Para todos ellos en nombre de toda la JD, nuestro sincero y sentido agradecimiento.

Gracias amigos colaboradores en estas provincias, por vuestro reiterado y desinteresado apoyo, tanto en estos actos como en otros diversos a lo largo de estos tres últimos años de ausencia obligados por la pandemia; sin embargo, vuestra labor de apoyo siempre ha estado presente, como en este año, sin ella, no sería posible estos logros, ni la atención eficaz a los asociados, además de resultar como siempre entrañables estos nuevos encuentros donde podemos debatir asuntos que afectan directamente a todo nuestro colectivo, animando a todos para que seamos mensajeros en el sentido de expandir y potenciar la labor de la Asociación de ACPT entre todo el espectro del colectivo de desvinculados (Convenios, Boletín 1515-ERE's y PSI 2016/22), así como con sus familiares, cuando a estos les fuera preciso.

Por último, queremos dejar constancia de diversos testimonios gráficos de los actos reseñados, a pesar de que algunos amigos, que habitualmente nos acompañaban, nos abandonaron por la pandemia (DEP).



Reunión Junta Directiva ACPT: preparando documentación para las reuniones con los socios de las distintas provincias

ASAMBLEAS PROVINCIALES

BOLETÍN 95 ACPT-Sevilla

Huelva, Jaén, Zaragoza, Almería y Málaga

Por: ACPT

HUELVA (7 de FEBRERO)

Socios colaboradores: José A. Pérez, Pedro R. Parejo y José Mª Nebreda



SOCIOS: 50
ASISTENCIA: 27
SOCIOS: 2
(nuevos)
SEDE:
Centro Cívico
Bellavista



JAEN (9 de FEBRERO)

Socios colaboradores: Florencio Álvarez, Manuel G. Muñoz y Manuel Salido



SOCIOS: 78
ASISTENCIA: 35
SOCIOS: 2
(nuevos)
SEDE:
Resid. Mayores
Virgen de la Peña



MÁLAGA (2 de MARZO)

Socio colaborador Antonio Cerrudo (Presidente de la Cultural)



SOCIOS: 74
ASISTENCIA: 31
SOCIOS: 1
(nuevos)
SEDE:
Cultural de Málaga



ALMERIA (22 de FEBRERO)

Socios colaboradores: Juan J. Salvador, Alberto Alonso y Elías Dana (DEP)



SOCIOS: 49
ASISTENCIA: 19
SOCIOS: 1
(nuevos)
SEDE:
Biblioteca
Villaespesa



ASAMBLEAS PROVINCIALES

BOLETÍN 95 ACPT-Sevilla

Huelva, Jaén, Zaragoza, Almería y Málaga

Por: ACPT

ZARAGOZA (14/15 de FEB.)

Socios colaboradores: Gregorio Paúl y Javier Félez



SOCIOS: 241

ASISTENCIA: 84

SOCIOS: 1
(nuevos)

SEDE:
Colegio Agustinos



VIAJES REALIZADOS: FEBRERO Y MARZO 2023



HUELVA

JAÉN

ALMERÍA

MÁLAGA

ZARAGOZA

¡¡ 3.550 KM. PARA INFORMAR A 1.712 SOCIOS !!

ASAMBLEA GENERAL DE LA ACPT (Sevilla)

El pasado 19 de abril tuvo lugar la Asamblea General de socios de 2023, para ratificar la gestión anual de la directiva.

Con la asistencia de un nutrido grupo de socios, (instantánea inferior) nos dimos cita en el salón de actos del Centro Cívico Cerro del Águila, en la Avda de Hytasa, con la participación, vía telemática, de numerosos socios de fuera de Sevilla, mediante la aplicación de Internet propia para eventos de esta clase: Zoom.

Entre otros temas, se trataron puntos importantes de Tesorería, como fue el debate sobre la opción que la Junta Directiva proponía: la bajada de la cuota anual de socio. **Pues bien, por abrumadora mayoría, la cuota quedó fijada en la misma cantidad, que teníamos hasta entonces: 25 €/ año.**

Además se trató la aprobación del presupuesto de gastos para el año corriente. Otros asuntos como: Doble Fiscalidad, Jubilación, Complemento de Maternidad/Paternidad, problemática de los compañeros de PSI, Planes de Pensiones y Finanzas, Ocio y Cultura, Seguros Médicos....., también fueron objeto de debate y su presentación a cargo de los responsables de las distintas vocalías Resultando, una atención exitosa de toda la concurrencia.

El acto finalizó con la entrega de un obsequio para todos los socios asistentes.



IRPF para cogidos al ERE 2011-2013

Por: Santiago Latorre

**LA AGENCIA TRIBUTARIA
HA REALIZADO ERRÓNEAMENTE
REQUERIMIENTOS A EMPLEADOS
ACOGIDOS AL ERE 2011-2013
AL CONSIDERAR IRREGULAR
LA EXENCIÓN FISCAL DEL 30%
APLICADA SOBRE LA RENTA DE 2018**

**LA LEY DEL IRPF CONTEMPLA
LA EXENCIÓN FISCAL DEL 100%
TAMBIÉN DE LOS CONCEPTOS:**

- Seguro de Asistencia Sanitaria
- Seguro Colectivo de Riego
- Plan de Pensiones

Durante la segunda quincena del pasado mes de junio, en pleno periodo vacacional, la Agencia Tributaria nos tuvo bastante ocupados con estos dos asuntos:

REQUERIMIENTO DE LA AGENCIA TRIBUTARIA

El artículo 1 del Reglamento del Impuesto sobre la Renta de la Personas Físicas (RIRPF), aprobado por el Real Decreto 439/2007, condiciona el disfrute de la exención prevista en el artículo 7.e) de la Ley 35/2006, indemnizaciones por despido o cese del trabajador, a la efectiva desvinculación del trabajador con la empresa.

Cerca de 50 socios, que sepamos, con residencia fiscal en Andalucía recibieron un requerimiento de la Agencia Tributaria, unos días antes de prescribir el IRPF del ejercicio 2018, por entender que habían vuelto a trabajar en Telefónica después de ser despedidos por el ERE. Les amenazaban con anular la exención del 30 % aplicada sobre la renta percibida en 2018 con frases como estas:

“La administración ha comprobado que en 2020 sigue percibiendo rendimientos de dicha empresa (Telefónica) por lo que no se ha realizado la desvinculación efectiva de la misma.

Deberá acreditar por cualquier medio de prueba admitido en derecho que se ha llevado a cabo dicha desvinculación, ya que, de no ser así, se incluirá la cantidad reflejada como exenta en el modelo 190 en sus rendimientos íntegros del trabajo.”

CONFEDETEL, a petición de ACPT, informó por escrito a RRHH de Telefónica de esta inesperada actuación generalizada de Hacienda por si consideraban oportuno realizar alguna gestión para aclarar la situación

Nos consta que la Gestora Viewnext de Telefónica recibió demandas urgentes de documentos e información por parte de varios de los compañeros afectados, y muy sorprendidos, por este requerimiento, ya que disponían solo de 10 días hábiles para responder a Hacienda.

Desde la Comisión de Planes y Finanzas de ACPT, contando con el asesoramiento profesional de nuestros abogados colaboradores, facilitamos a los socios que se pusieron en contacto con la Asociación, instrucciones para presentar en tiempo y forma alegaciones a tal requerimiento.

Según nuestra información, las diferentes Delegaciones provinciales de Hacienda respondieron favorablemente a las alegaciones personales presentadas:

“Con la notificación de este acuerdo finaliza el procedimiento de comprobación limitada que estaba en curso.”; “... no procede regularizar la situación tributaria.”



IRPF para acogidos al ERE 2011-2013

Por: Santiago Latorre

IRPF- 2018

AUMENTO DEL MONTANTE EXENTO

Al amparo de la ley de IRPF, los acogidos al ERE 2011-2013 pudieron aplicarse una exención del 100 % en dicho impuesto sobre las rentas de trabajo (indemnización por despido) hasta un montante total calculado sobre el sueldo percibido en los 12 últimos meses trabajados.

Para el cálculo de dicho montante exento, no se tuvo en cuenta lo aportado por Telefónica por estos tres conceptos:

- Seguro de Asistencia Sanitaria
- Seguro Colectivo de Riesgo
- Plan de Pensiones

Antes de que prescribiera el ejercicio 2018 (30 de junio de 2023) y lo más rápido que pudimos, enviamos a todos nuestros socios acogidos al ERE 2011-2013 instrucciones para que solicitasen a Hacienda la rectificación de la declaración de IRPF de dicho ejercicio por aumentar el importe total de la indemnización por despido exenta al 100% y, en consecuencia, disminuir la base liquidable general de dicho impuesto.

El beneficio neto para los socios afectados puede estar comprendido entre cero y 7.000 €, dependiendo de cada caso. Si el montante total exento al 100 % calculado inicialmente se agotó cerca del final del ejercicio, esta rectificación no tendrá ningún efecto.

Por el contrario, si se agotó al principio del ejercicio, el aumento de la cantidad total exenta puede reducir considerablemente la base liquidable del impuesto.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Según nuestra experiencia, los compañeros que se acogieron al ERE en 2013 pudieron agotar el inicial montante exento al 100 % en 2019 o, incluso, en 2020. Por tanto, todavía están a tiempo de solicitar a la Agencia Tributaria la rectificación de la declaración del IRPF del correspondiente ejercicio. Si estos socios tienen alguna duda sobre cómo solicitar la rectificación de la declaración de la renta, pueden ponerse en contacto con nuestra asociación.



Inversión del ahorro

Por: Francisco Javier Saquete

EL ENTORNO INFLACIONISTA ACTUAL PROPICIA LA BUSQUEDA DE ALTERNATIVAS RENTABLES EN LA BANCA NO TRADICIONAL:

- Letras del Tesoro
- Plazo Fijo

Desde la Comisión de Finanzas y Planes de Pensiones, se rastrea permanentemente las opciones conservadoras que ofrece el mercado para, en el actual entorno inflacionista, identificar alternativas rentables y seguras, que en estos momentos no se encuentran en la Banca Tradicional.

Los bancos que conocemos *de toda la vida* y lo que resultó de la debacle de las antiguas Cajas de Ahorro (en 2010 había 45 Cajas y actualmente solo operan dos, tras la crisis económica del 2008), son Entidades Financieras que han dejado de fomentar activamente el ahorro para orientarse a la inversión. Dado el perfil que representamos en la ACPT, son en parte un claro riesgo para nuestros ahorros de toda una vida de trabajo y esfuerzo, debido al posicionamiento de la Banca más tradicional.

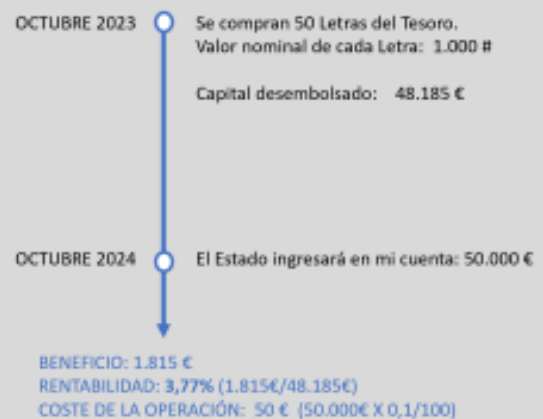
Actualmente, entendemos, tras el análisis del mercado, que el dinero que no vamos a precisar para el día a día, lo que llamamos como *el ahorro de toda la vida*, sería mejor posicionarlo, por ejemplo, en **Letras del Tesoro**, a las que se puede acceder de distintas formas:

- Adquisición directa de Letras del Tesoro.
- Adquisición a través de Mutualidades: AXA, Mapfre, Mutua Madrileña, Catalana Occidente, Ocaso, Santa Lucía, etc.
- Adquisición mediante Sociedades Cooperativas de Crédito: Cajas Rurales, Cajas de ingenieros, caja de Arquitectos, etc.
- Adquisición a través de la Bancos no convencionales: ING, Renta 4, Cuenta Facto, etc.

CASO RENTA 4

Renta 4 Banco, ha sacado un producto que invierte en **Letras del Tesoro español** a cambio de una comisión muy baja: 0,1 % sobre el total de lo invertido en la compra.

EJEMPLO: Compra de Letras del Tesoro RENTA 4



En cada capital de provincia existe una sucursal de Renta 4 Banco. Se recomienda por comodidad y advirtiendo los métodos generales de la Entidad, pedir cita previa, al ser Banca Privada no dispone de ventanillas, atendiendo en general en despacho privado de manera confidencial y personalizada e incluso te visitan en donde se estime oportuno.

La ACPT dispone de un Asesor de Inversiones R4:

Daniel Delgado Muñoz (954210840)
ddelgado@renta4.es

También existe la posibilidad de gestionar la operación mediante la banca electrónica:

[https:// www. R4.com](https://www.R4.com)



renta4banco

Banco de inversión especializado en gestión y mercados de capitales

Inversión del ahorro

Por: Francisco Javier Saquete

CASO CUENTA FACTO

Esta cuenta corresponde a la entidad bancaria italiana **Banca Farmafactoring** en España y ofrece el mejor interés que hemos detectado en el mercado, desde la Comisión de Finanzas.

El rédito ofertado es de hasta el 4,06% con las siguientes condiciones generales:

- **Inversión mínima: 5.000€**
- **Tiempo de la inversión: 3, 6 o 12 meses**
- **Contratación exclusiva por internet (o telefónicamente), en la web:**

<https://cuentaefacto.bff.com/>

En la página web hay un simulador en el que se pueden ver las rentabilidades posibles en base a la aportación y tiempo.

Los depósitos en la Cuenta Facto están respaldados por el Gobierno Italiano hasta un máximo de 100.000 €, lo mismo que sucede en España y la mayoría de los países de la Zona Euro.

La primera transferencia, que se realiza para la constitución de la cuenta, tarda varios días en consolidarse y ser visible. Por tanto, se recomienda hacerla con un importe pequeño (100 €, por ejemplo). Una vez verificada la constitución de la cuenta, se puede realizar el resto de la aportación, que tardará en estar disponible 24 horas.

IMPORTANTE:

- **Jamás tener en ninguna entidad Financiera más de 100.000 €.**
- **Ahorro: es la parte de nuestros ingresos que no se usan para el consumo.**



CUENTA FACTO es el depósito a plazo online de la Banca Farma factoring Sp - Sucursal en España

CARÁCTERÍSTICAS LETRAS Y BONOS

LETRAS: Son valores característicos de renta fija a corto plazo (3-6-9 y 12 meses), se emiten a través de subastas. Generalmente, las Letras a 3 y 9 meses se subastan el cuarto martes de cada mes y las LETRAS a 6 y 12 meses se subastan generalmente el tercer martes de cada mes. Se emiten al descuento por lo que el precio de compra será inferior al valor nominal, salvo en el caso de rentabilidades negativas.

VALOR NOMINAL: 1.000 € por título.

En caso de invertir una cantidad mayor, siempre ha de ser en múltiplos de 1.000 euros. La rentabilidad obtenida por las Letras al final del periodo es la diferencia entre lo que se paga por ellas y lo que nos devuelven a fecha de vencimiento, que es el nominal solicitado, en este caso los 1.000 €.

BONOS: Son valores de renta fija a medio y largo plazo, se emiten a través de subastas.

VALOR NOMINAL: 1.000 € por título.

En caso de invertir una cantidad mayor, siempre ha de ser en múltiplos de 1.000 euros.

BONOS: a 2, 3 y 5 años, se subastan generalmente el primer jueves de cada mes.

De una misma emisión de Bonos, se pueden realizar varios tramos, todos los tramos tienen las mismas condiciones en cuanto a:

- Misma fecha de pago de cupón.
- Mismo cupón (interés anual, aplicado al valor nom.).
- Misma fecha de vencimiento.

Estos datos se conocen antes de la celebración de la subasta ya que son publicados en el BOE y se anuncian en la web www.tesoro.es, apartado de Deuda Pública, sección de Noticias el viernes anterior a la subasta Bonos, se subastarán generalmente el primer y tercer jueves de cada mes.



Ventajas fiscales: discapacidad y dependencia

Por: Francisco Javier Saquete

DISCAPACIDAD vs. IRPF

El paso del tiempo es inexorable y, en la medida que nos hacemos mayores, surgen oportunidades que en la juventud o en la madurez son lejanas, pero que tarde o temprano se presentarán. Nos referimos a la aparición de la **DISCAPACIDAD**. Independientemente de cómo afecta a cada persona en su fuero interno y entorno familiar, es misión de nuestra Asociación el poner a disposición de los afiliados el conocimiento de las herramientas que las Administraciones Públicas disponen para los afectados por esta situación.

Hay todo tipo de ayudas, promovidas por Ayuntamientos, Diputaciones, Mancomunidades, Comunidades Autónomas (CC.AA.) o Estado. Es responsabilidad de cada afectado informarse periódicamente de las ayudas que surgen y, muy importante, solicitarlas en tiempo y forma.

Pero, para entrar en este grupo de personas susceptibles a acogerse a estas subvenciones, y exenciones, hay un requisito previo e inexcusables: solicitar el **"RECONOCIMIENTO DEL GRADO DE DISCAPACIDAD"**.

La competencia de este trámite recae en las Autonomías. Para Andalucía, en la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales. Para Aragón, en el Instituto Aragonés de Servicios Sociales, etc.

El trámite se puede hacer de forma telemática (con certificado Digital o similar) o presentando la solicitud en cualquier registro. El objetivo es obtener un 33 % de discapacidad o superior. Se puede solicitar una nueva evaluación cada dos años o si hay un agravamiento de la situación.

Los beneficios pueden ser:

- 1.- **Reducción de entre el 50% y el 100% del pago de IRPF.** En el cobro de la Pensión de Jubilación.
- 2.- **Reducción o exención similar del pago de IRPF por el rescate del Plan de Pensiones.** Ejemplo: si rescatas un Plan de Pensiones de 60.000 €, su importe se une al de la Pensión de ese año, supongamos 40.000 €. Ese año se tributa por *Ingresos del Trabajo* por 100.000 €. Estamos hablando de un pago de impuestos en torno al 40%. Es decir, hasta 40.000 € de ahorro, dependiendo del grado de Discapacidad que se tenga acreditado.

3.- Reformas en el hogar para adaptarlo a la discapacidad.

Suelen ser superiores al 50%. Cada año la convoca la CC.AA. y tiene plazo límite de presentación. Hay que estar pendiente.

4.- Aparcamiento en zona de minusválido. Si se acredita pérdida de movilidad.

La dependencia es el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la **DISCAPACIDAD**, precisan de la atención de otra persona o ayudas importantes para realizar las actividades básicas de la vida diaria.

Uno de los servicios normalizados es la asistencia de una cuidadora al domicilio para realizar labores del hogar y/o de higiene, durante unas horas determinadas. Para nuestro colectivo tendría un coste del 10% del valor real del servicio. Por ejemplo, una atención domiciliaria de una persona durante dos horas diarias de lunes a domingo. Tiene un coste de 650 €. Pagaríamos 65 € por las 60 horas.

En los casos extremos y donde la familia ya no puede atenderte adecuadamente, se puede solicitar plaza en una Residencia concertada pagando solo un porcentaje de la pensión.

La Dependencia se puede tramitar en paralelo a la solicitud de Discapacidad. Lo más rápido es pedir cita previa en el Ambulatorio, donde tengamos el médico de cabecera, con la persona que gestiona "Dependencia" y tramitar las ayudas regladas que correspondan según el grado de dependencia acreditado: moderado, severa o gran dependencia.

Se recomienda en caso de duda contactar con los bufetes profesionales que nos asisten (ver página 54)

EVALUACIÓN GRADO DISCAPACIDAD

El protocolo de evaluación del grado de discapacidad contempla 3 entrevistas para su aplicación agregada en el Baremo de Valoración de la Situación de Dependencia:

ASISTENCIA SOCIAL: evalúa el entorno social del peticionario (grado de soledad, higiene...)

PSICÓLOGO: evaluación psicosomática.

MÉDICO: evaluación del estado general de salud.

EN EL MES DE JUNIO SE CELEBRA EL DÍA INTERNACIONAL DEL VOLUNTARIADO DE TELEFÓNICA EN 30 PAÍSES MEDIANTE INICIATIVAS SOLIDARIAS

Con el objetivo de visibilizar esta enorme labor y compromiso de los voluntarios y poner en valor la tecnología como herramienta para hacer un mundo mejor, se ha celebrado el viernes 9 de junio el **Día Internacional del Voluntariado de Telefónica (DIVT)**. Esta actividad se realiza de forma simultánea en **30 países** a través de iniciativas solidarias presenciales y online con el objetivo de superar vulnerabilidad digital y social y fomentar la innovación social.

A lo largo de la jornada se han llevado a cabo, junto con diferentes entidades sociales, actividades tecnoeducativas, ocio y deporte inclusivo, iniciativas medioambientales, de orientación profesional, uso responsable de internet y cobertura de necesidades básicas y apoyo a entidades.

La movilización ciudadana es una de las claves para acabar con el problema de la Basuraleza. Participando de la iniciativa "1m2 contra la Basuraleza", contribuimos a revertir esta situación, actuando sobre el abandono y la acumulación de residuos en la naturaleza.

Este año y coincidiendo con la efemérides del **Día Mundial del Medio Ambiente**, hemos disfrutado de esta actividad, participando en esta iniciativa de **SEO Birdlife**, que tiene como objetivo **luchar contra la acumulación de residuos en entornos naturales**.



ACTIVIDAD REALIZADA

¿En qué consiste la actividad y cuál ha sido nuestro rol?

Realizar una gran batida de limpieza y recogida selectiva de residuos dentro del entorno natural asignado. En esta ocasión, se ha centrado en una zona de la vega de Triana en Sevilla, a orillas del río Guadalquivir.

Nuestra misión como personas voluntarias ha consistido en recoger toda la Basuraleza encontrada en el entorno natural, clasificarla y reportar los resultados de la limpieza a la entidad social. Nos ha permitido trabajar juntos para recoger residuos en un entorno natural, separarlos en diferentes categorías según su material y, de esta manera, reciclar y reutilizar los residuos de manera responsable, haciendo una contribución real y tangible a la sostenibilidad del planeta y a la preservación de los recursos naturales.

Como anécdota os comento, que además de la basura reciclada, conseguimos recoger un ¡¡¡ colchón !!! Y además, después de los años transcurridos, me alegré de encontrarme todavía con antiguos compañeros.

Para el seguimiento y gamificación de la actividad, hemos usado la aplicación "basuraleza", disponible en las plataformas:

[Infografía app BASURALEZA \(proyectorlibera.org\)](https://proyectorlibera.org)

Os dejo un enlace para completar una gymkhana en Los Juegos del Bien:

www.losjuegosdelbien.com

donde aprenderás todo sobre el fenómeno de la Basuraleza y sus efectos en el medioambiente. Para más información:

<https://www.fundaciontelefonica.com/voluntarios/dia-internacional-voluntario-telefonica/>



Jesús Perdiguero Benítez
Vocal de la directiva de la ACPT

Temas de interés

Por: Jaime Selfa

DEDUCCIÓN POR MATERNIDAD: En familias numerosas

ELECCIONES SINDICALES: Participación PSI

Durante los últimos meses, dos han sido claramente los asuntos más relevantes en cuanto a los intereses de nuestros asociados, que nos compete defender: uno se refiere a la deducción por maternidad y otro a las elecciones sindicales.

DEDUCCIÓN POR MATERNIDAD

En abril la administración dejó de abonar el pago anticipado de la deducción por familia numerosa a algunos compañeros de PSI; a partir de julio, estos recibieron una notificación de Hacienda de requerimiento de información para que aportaran la documentación que acreditase que cumplían los requisitos; en concreto según el artículo 81 bis de la ley del IRPF: “Que realice una actividad por cuenta propia o ajena por la cual estén dados de alta en el régimen correspondiente de la Seguridad Social o mutualidad alternativa.”

Más o menos por las mismas fechas los compañeros adheridos a los EREs 2011/2013 recibieron los requerimientos de comprobación limitada para que justificasen que los ingresos percibidos de Telefónica correspondían a una indemnización por despido.

Posteriormente, en agosto, les ha llegado otra notificación de comunicación del trámite de audiencia, para presentar alegaciones por negarle el derecho a la deducción por familia numerosa e indicándoles que si ha percibido pagos indebidos deberán regularizarlos en la declaración de la Renta. Desde nuestro punto de vista esta actuación por parte de la Agencia Tributaria es contraria al espí-

ritu de protección de las familias numerosas recogida en la ley 40/2003, de 18 de noviembre; es discriminatoria por excluir a los que cotizan por el convenio especial mientras que sí es compatible con la pensión o la percepción de ayudas al desempleo; es injusta por perjudicar especialmente a las familias numerosas en las que sólo uno de los cónyuges percibe ingresos, las que más lo puedan necesitar.

Según los abogados consultados, es difícil que jurídicamente se reconozca el derecho. No obstante, al tratarse de una situación injusta, contraria a la protección de las familias numerosas a la que insta la ley 40/2003, en nuestra opinión, merece la pena intentarlo.

Según nuestro punto de vista, paralizar el abono de la deducción es sólo un primer paso; el siguiente será la actuación de Hacienda sobre el resto de compañeros que están aplicando la deducción por familia numerosa, tengan suscrito el convenio especial, y no estén percibiendo ayuda por desempleo o de alta en el régimen general o de autónomos.

Por lo expuesto, recomendamos a los compañeros del PSI que tengan derecho a la deducción por familia numerosa, ceder sus derechos a favor del cónyuge activo o pensionista en la próxima declaración, marcando la casilla correspondiente.

ELECCIONES SINDICALES

Hemos intentado revertir la ausencia de participación de los trabajadores en suspenso de las elecciones sindicales mediante la reclamación a la mesa electoral por la exclusión del censo, y la posterior impugnación del proceso. Pero, dados los ajustados plazos que fija la ley, además de estar fuera del proceso electoral, no ha sido posible realizarlo en tiempo y forma, por lo que sólo quedaba la vía jurídica con nula posibilidad de éxito. Ante estas circunstancias, se valorará cómo proceder en las próximas elecciones.

Acceso a la jubilación anticipada desde el PSI

Por: Jaime Selfa

JUBILACIÓN ANTICIPADA

EMPLEADOS ACOGIDOS AL PLAN DE SUSPENSIÓN INDIVIDUAL DE EMPLEO: PSI

Tal y como se ha realizado hasta ahora con los socios que fueron despedidos por un ERE, con el objetivo de informar y aclarar las dudas que plantea la legislación vigente que regula los condicionantes y métodos de cálculo de la pensión de jubilación, tenemos previsto convocar una reunión informativa para los socios acogidos a un PSI que cumplirán 63 años de edad a lo largo del próximo año 2024.

Con el fin de que la reunión sea más operativa, tenemos previsto llevarla a cabo al final del próximo mes de noviembre, convocando solo a los que cumplan los 63 años en el primer semestre de 2024. Con tiempo suficiente, durante el mes de mayo y junio, se convocará a una reunión explicativa a todos los que cumplan dicha edad a partir de julio de 2024.

Estas reuniones serán de manera telemática, con el fin de facilitar el acceso a los socios residentes fuera de Sevilla, aunque los interesados también podrán acudir directamente a nuestra sede hasta llenar el aforo.

Puesto que los acogidos a PSI, no pueden acceder a la jubilación anticipada, en la modalidad de voluntaria, antes de cumplir la edad 24 meses menos de su edad ordinaria (normalmente 65 años), queremos transmitir un mensaje de tranquilidad para este colectivo ya que disponen de tiempo suficiente para que puedan elegir la fecha idónea para jubilarse.

La reunión telemática se realizara por la plataforma Zoom

ÚLTIMA HORA:

Se anuncia un nuevo plan de salidas voluntarias e incentivadas del personal de la Cía. Telefónica, que podría rondar las 5.000 salidas durante los próximos tres años.



EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO ES EL PROCESO QUE OPTIMIZA LAS OPORTUNIDADES DE SALUD, PARTICIPACIÓN Y SEGURIDAD A FIN DE MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS A MEDIDA QUE ENVEJECEN (OMS).

El colectivo de la ACPT con una edad media que ya ronda los 69 años es, sin duda, un colectivo de los denominado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), tras superrar los 65 años, como *adultos-mayores* y en la prensa especializada con el eufemismo *mayores de edad* de 65.

En cualquier caso, lo importante no es la edad cronológica, la que aparece en el DNI, sino la edad biológica y, en este sentido, se abren grandes posibilidades de mejorarla en cantidad y calidad,

Es una evidencia y, por tanto, una realidad que la población mundial está envejeciendo y, este fenómeno, a punto de convertirse en una de las transformaciones de tipo social más significativas del siglo XXI, con claras consecuencias para casi todos los ámbitos de la Sociedad: el mercado laboral, el financiero, la vivienda, el transporte, la protección social, la salud y por supuesto las pensiones.

Según los informes de Perspectivas de la Población Mundial, la proyección de acuerdo con los parámetros de fertilidad y mortalidad indican que en el año 2050, una de cada seis personas tendrá más de 64 años (17%). En España (uno de los países de más longevidad

del mundo), actualmente, el ratio ya es mayor del 20%. La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el periodo 2021-2030 como la **Década del Envejecimiento Saludable**, liderando un Proyecto de colaboración a escala mundial que pretende aunar los esfuerzos de los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, el mundo académico, los medios de comunicación y el sector privado para llevar a término una acción concertada, catalizadora y colaborativa a lo largo de la década actual orientada a promover vidas más longevas y sobre todo mucho más saludables.

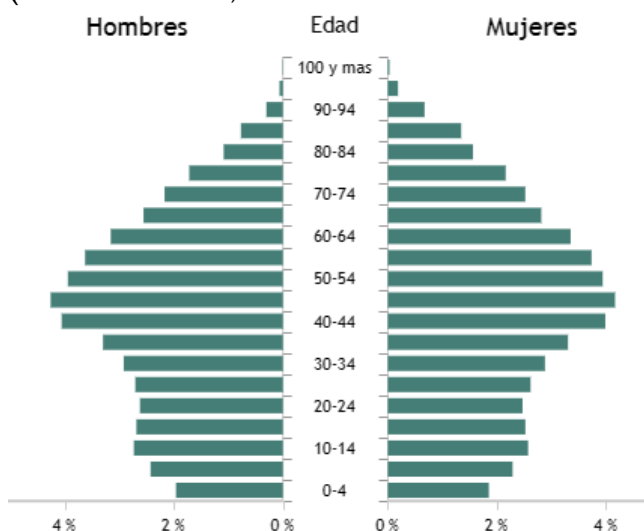
La composición de un país viene claramente determinadas por tres procesos demográficos simultáneos: la fertilidad, la mortalidad y la migración.

España es el segundo país europeo con la tasa de fertilidad más baja. En concreto el índice de fecundidad (número medio de hijos por mujer) es de 1,19 y la tasa de natalidad (número de nacimientos por cada mil habitantes) es actualmente del 6%. Con estos datos no se garantiza una pirámide de población estable.

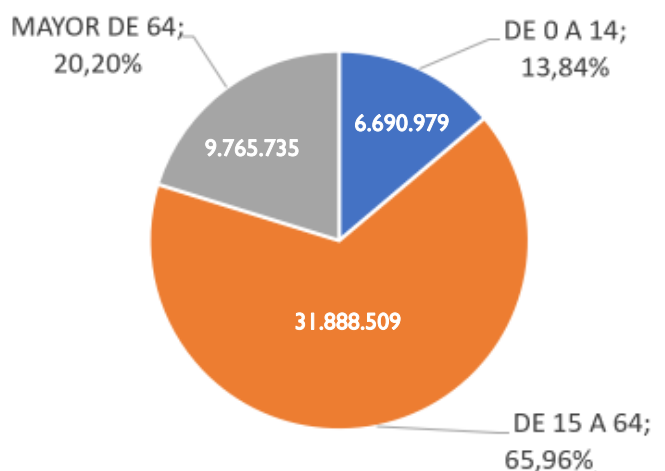
Surge, por tanto, la preocupación y necesidad de acometer políticas para **mantener una población mayor con calidad de vida saludable.**

PIRÁMIDE POBLACIONAL ESPAÑOLA

(Población: 48.345.223)



PORCENTAJE POR RANGO DE EDAD



LA DECADA SALUDABLE

La llamada **Década del Envejecimiento Saludable** (2021-2030) creada por las Naciones Unidas tiene como objetivo reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y comunidades a través de la acción colectiva, en cuatro esferas, cambiando nuestra forma de pensar:

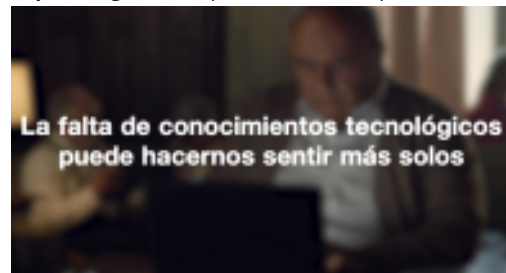
- ⇒ Sentir y actuar en relación con la edad y el edadismo.
- ⇒ Desarrollar las comunidades de forma que se fomenten las capacidades de las personas mayores.
- ⇒ Prestar servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona, que respondan a las necesidades de las personas mayores.
- ⇒ Proporcionar acceso a la atención a largo plazo a las personas mayores que la necesiten.

La población mundial está aumentando, afortunadamente, su longevidad y es importante garantizar un envejecimiento saludable. No se trata de pensar en la ausencia de enfermedades, sino en la creación de entornos, oportunidades y políticas que permitan que las personas sean y hagan lo que les guste al envejecer. Obviamente, la salud y el bienestar son fundamentales para la vejez, lo que va intrínsecamente unido a **la existencia de pensiones dignas y sostenibles, así como coberturas de protección estatales.**

La ONU ha identificado a 50 líderes mundiales para hacer realidad la gestión mundial en beneficio del envejecimiento saludable universal.

LAS TIC's vs. MAYORES

Actualmente, en España, el 20% de la población tiene más de 65 años, siendo una de sus grandes preocupaciones la brecha digital, solo superada por la salud, la pensión y la seguridad (en este orden).



A pesar de que cada vez más personas mayores accedan y usen internet y las tecnologías, la brecha digital sigue siendo un gran desafío para los más mayores.

La pandemia COVID, ha propiciado un avance sustancial en la mejora de las habilidades digitales, de modo que actualmente más de la mitad de los ciudadanos con edades comprendidas entre los 64 y los 74 años, leen noticias digitales, realizan videollamadas, usan banca electrónica y gestionan citas médicas. De todas formas sigue existiendo una considerable brecha digital ya que la edad sigue siendo un rasgo crítico de exclusión digital y social, ya que el 95% de las personas que no usan internet tienen más de 55 años y el 40% se encuentran en la franja de edad de 75 a 84 años.

Por ello la formación, lúdica y práctica, es una muy difícil inversión de tiempo y esfuerzo, pero en caso de éxito (y está garantizado) es la inversión más rentable con un rédito social incalculable. Las empresas tecnológicas lo saben y ofrecen a este colectivo formación gratuita para la mejora de sus competencias digitales.

 **Naciones Unidas** | **Noticias ONU**
Mirada global Historias humanas

La ONU busca 50 líderes para promover el envejecimiento saludable

BUENAS PRÁCTICAS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Llegada, y asumida, la etapa vital del envejecimiento, toca encararla propositivamente con mentalidad de abordarla de forma activa y saludable.

Es una realidad el enorme potencial de las personas mayores en el siglo XXI, lo que conlleva la necesidad de articular entornos favorables para el desarrollo, la promoción de la salud, del bienestar y, por tanto, la protección de un entorno propicio y de apoyo para el colectivo.

La otra cara de la moneda es la evidencia de que el

colectivo generará necesidades de asistencia sanitaria, pensiones y protecciones sociales en claro aumento para este grupo de población, lo que puede generar de forma indefectible la necesidad de una mayor presión fiscal.

Por tanto, es también necesario que los mayores se impliquen, propiciando sus habilidades para mejorarse a sí mismas y que la sociedad los integre en las políticas a todos los niveles, soslayando la potencial tentación al edadismo.

Además de las iniciativas de la Organización Mundial de la Salud, la mayoría de las Comunidades Autónomas de España han lanzado Programas destinados a fomentar el envejecimiento activo y saludable para promover la salud y el bienestar del colectivo. Se trata de impulsar prácticas innovadoras que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas mayores en todos los ámbitos: salud física, mental y social, más allá de los viajes del INSERSO de sol y playa o de interior.

LAS 12 MEJORES, ¡¡Y NECESARIAS!!, PRÁCTICAS

- **Cuidarse y disfrutar de la vida:** Promover hábitos saludables, actividades recreativas y mantener las relaciones sociales activas para el fomento del bienestar general propio.
- **Sentirse útil:** Estimular la participación en actividades que brinden un sentido de utilidad y logro como el voluntariado, el mentoring, participación en Asociaciones, etc.
- **Nutrición y Salud:** Seguir una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades nutricionales.
- **Ejercicio físico:** Realizar regularmente actividad física adaptada a las capacidades funcionales .
- **Prevención envejecimiento cerebral:** Prevenir el deterioro cognitivo mediante actividades de entrenamiento cerebral y la estimulación mental.
- **Ocio:** Abordar actividades de ocio y recreativas como el arte, la música, los juegos de mesa...
- **Mejorar la memoria:** Realizar ejercicios para fortalecer la memoria y mantenerla activa.
- **Alargar la edad creativa:** Fomentar la creatividad, a través del arte, escritura, música...
- **Apoyo social:** Incorporarse a redes de apoyo social y comunitaria que brinden ayuda y recursos.
- **Uso de nuevas tecnologías:** Formarse en el uso de las TIC para mejorar la calidad de vida y la integración en la participación social.
- **Sexualidad:** Abordar positivamente y de forma saludable las relaciones sexuales, eliminando estigmas.
- **Manejo del estrés:** Realizar técnicas de relajación y actividades que ayuden a gestionar el estrés, como el popular MINDFULNESS.

Numerosos estudios científicos sobre el MINDFULNESS confirman los muchos beneficios de esta sencilla pero eficaz práctica que no solo reduce el nivel de estrés sino que fortalece el sistema inmunológico. Se incorpora un reportaje sobre el MINDFULNESS, realizado por María Rodríguez Caballero, formada en Estados Unidos donde ha impartido cursos y seminarios *ad hoc*.

¿ QUE ES EL MINDFULNESS ?

Aunque parezca ser algo nuevo debido a la popularidad que está tomando de un tiempo acá, el mindfulness es la versión occidental de técnicas muy antiguas que vienen del budismo e hinduismo. Sin embargo, el mindfulness no está vinculado a ninguna religión, y su único objetivo es contribuir a que la calidad de vida de las personas mejore, independientemente de sus creencias o cultura.

Mindfulness significa "consciencia plena" o "atención plena", e implica **experimentar el momento presente sin juzgar** y sin dejarse llevar por la tendencia -tan dañina psicológica y físicamente- de sobreidentificarse con las propias emociones.

Está basada en focalizar la atención en el aquí y ahora, con aceptación y apertura, entrenando a la mente para que no se pierda el "presente"(regalo) que hay en el presente, al estar siempre cargando con el pasado o preocupándose por el futuro. Nos ayuda a conectar con un **estado mental receptivo**, en el que **se observan** los propios pensamientos y sentimientos como son, sin tratar de suprimirlos o negarlos, pero sin magnificarlos. De este modo no nos atrapan o arrastran (desarrollo de una mayor ecuanimidad o estabilidad frente a la experiencia humana).

Numerosos estudios científicos han dejado claro los **muchos beneficios** de esta sencilla práctica que reduce el nivel de estrés y fortalece el sistema inmunológico, entre muchas otras bondades:

Mejora la salud física de la persona, fortaleciendo el sistema inmune, reduciendo los niveles hormonales propios del estilo de vida de estrés y regulando el sueño.

Mejora la salud mental, disminuyendo tanto la ansiedad como la depresión, favoreciendo



Mindfulness

Curso completo de seis semanas, con una sesión semanal de 3h, enfoque práctico y terapéutico.

*Descuento especial del 20% para los afiliados a la ACPT.

Demostrado médicamente:

- Mejora la salud física y mental
- Reduce el estrés y la reactividad emocional
- Mejora las relaciones interpersonales

Información
(Whatsapp y teléfono)

659 558 701

la relajación, la concentración y claridad mental, así como la memoria y la capacidad de aprender. Mejora la gestión emocional, y por tanto el sentimiento de seguridad y confianza frente a nuestra vida.

Aumenta la armonía y conexión en las relaciones interpersonales, abriéndonos a una mayor comprensión y compasión, con uno mismo y con los demás.



Instructora de Mindfulness para adultos y de mindfulness para escuelas (Mindful Schools Organization California)

Profesora de Yoga (Frog Lotus Yoga Certificate)

Terapias Naturales

María Rguez. Caballero

NUTRICIÓN & GASTRONOMÍA y otras historias...

Una de Gamas, otra de hamburguesa y una de chef

Por: Angela Olivar



María de los Ángeles
Olivar O'Neill

Con una nueva entrega, nuestra compañera y colaboradora gastronómica, María de los Ángeles, vuelve a *asomarse* a esta Sección y nos trae:

*Una de Gama de Alimentos,
otra de Hamburguesa
y hasta una de chef 4.0*

Las Gamas de Alimentos son una forma clásica pero eficaz de clasificar los distintos productos que forman nuestra alimentación. Actualmente se utilizan cinco gamas.

El segundo tema nos desvela la mejor hamburguesa de España según los premios otorgados recientemente en el III Campeonato de España de Hamburguesas: *¡¡y es sevillana!!*.

Finalmente una referencia al mejor chef joven de Europa, Pau Sintés del que oiremos hablar pronto y especialmente bien. Al tiempo!...

- ★ GAMA DE ALIMENTOS
- ★ III CAMPEONATO DE ESPAÑA DE HAMBURGUESAS
- ★ MEJOR CHEF JOVEN DE EUROPA

Los alimentos, que podemos encontrar en los distintos puntos de venta, tienen diferentes grados de procesado.

Por tanto, una forma de clasificarlos es a través del concepto: **Gama de Alimentos**, que nos ayudan a identificar cuáles y como son cada uno de ellos.

Se clasifican de la gama I a la gama V y nos permite definir el modo en que se reciben los alimentos; es decir, si son productos frescos, en conserva o congelados y los que se sirven listos para comer.

Los cambios de hábito que hemos protagonizados los consumidores han propiciado un incremento significativo de los productos listos para comer, gracias, sin duda, a los avances tecnológicos que ha experimentado la industria alimentaria en los últimos años, garantizando siempre la salubridad de los mismos.

ALIMENTOS GAMA I: Son aquellos que denominamos frescos como pueden ser la verdura, fruta, pescado o cereales. Se trata, por tanto, de alimentos no sometidos a tratamiento de conservación ni realizado ningún tratamiento higienizante. Se trata de alimentos perecederos.

ALIMENTOS GAMA II: Son las conservas o semiconservas, como por ejemplo la fruta en almíbar o salsas. Se someten a un proceso térmico y posterior envasado, permitiendo su conservación durante más tiempo.

ALIMENTOS GAMA III: Son los alimentos congelados que incluyen verdura, pescado o marisco. Es un método que permite alargar la duración de conservación. Es ideal utilizar recipientes herméticos en el congelador. Es crítico no romper en ningún momento la cadena del frío.

ALIMENTOS GAMA IV: Son los alimentos envasados al vacío o en atmósferas controladas y no se han sometido a ningún proceso de cocción. Requieren refrigeración.

ALIMENTOS GAMA V: Son los alimentos que han sido elaborados, cocinados y envasados. Estos alimentos se someten a procesos higienizantes que garantizan su salubridad y seguridad.

GAMA I



NUTRICIÓN & GASTRONOMÍA y otras historias...

Una de Gamas, otra de hamburguesa y una de chef

Por: Angela Olivar

III CAMPEONATO DE ESPAÑA DE HAMBURGUESAS

¡La hamburguesa!: un plato, ya presente en los cinco continentes, al que rinden pleitesía desde niños a adultos, no podía sustraerse a tener paternidades diversas en cuanto a su origen.

No obstante, los historiadores del gremio vienen a admitir que fue allá por el siglo XVII cuando las panaderías de Hamburgo comenzaron a hornear un pan redondo servido con restos de carnes de cerdo y salsa gravy. Posteriormente las migraciones (principios del siglo XIX) de ciudadanos procedentes del puerto alemán de Hamburgo a EEUU harían el resto, hasta lo que hoy conocemos.

Lo que si está documentado es que la primera cadena de restaurantes de hamburguesas surgió en Kansas (1921). Y no olvidemos que fue McDonald's, en la década de los 90, la que aterrizó también en la Unión Soviética. Lo dicho, la hamburguesa es ya universal y España, como no podía ser de otra forma, tiene su Campeonato de España, de celebración anual.

El III Campeonato de España de Hamburguesas 2023, ha dictaminado recientemente las tres mejores hamburguesas que existen en España y ha premiado también a la mejor cadena de hamburguesería que ha correspondido a la marca Circo Burger con presencia en Alicante, Murcia, Valencia y Elche, de momento...

Sin embargo, son los sevillanos los privilegiados de tener la posibilidad de degustar, eso si, de momento pidiendo cita previa, la mejor hamburguesa de España. Ha sido la hamburguesería Burger Food Porn, ubicada en el emergente barrio de Los Bermejales, la agraciada merecidamente con el galardón de la mejor hamburguesa. Su propuesta ha sido la Doble Cheese Bacon elaborada con carne de vaca rubia gallega dry aged 45 días, cheddar madurado, salsa de huevos fritos con chistorra, bacon ahumado crujiente y pan brioche. Ahí queda eso!...

La segunda posición correspondió al establecimiento Eatyjet Gastronomía Nómada (Vitoria) con su hamburguesa denominada Jeat Lag.

EL MEJOR CHEF MÁS JOVEN DE EUROPA

Permítanme, por mi ascendencia ciudadelana, una licencia en clave menorquina. Y es que **Menorca** cumple 30 años desde que la UNESCO la proclamó **Reserva de la Biosfera** por su microcosmos de condiciones medioambientales excepcionales, por su patrimonio cultural, por su desarrollo socioeconómico sostenible y, sin duda, también, por su exquisita gastronomía.

En este idílico entorno de excelencia se ha desarrollado el Festival internacional de Cine de Menorca Cooking Films, que ha homenajeado con un documental al menorquín (Alaior, 2000) galardonado como mejor chef joven de Europa en el último European Young Chef (celebrado en Noruega), Pau Sintes. Este joven y ya cotizado chef, que ha sido embajador de Menorca Región Europea de la Gastronomía el pasado año, fue galardonado presentando un plato tradicional, pegado al producto local de temporada, denominado "Berenjena a lo pobre".

En palabras del chef el plato se formulaba en varias partes, una tradicional que recuperaba el queso y se añadía un toque dulce de miel de dolcinar, con la berenjena desestructurada: piel, relleno y gratinado. Servido el plato con un lingote de berenjena al vacío posteriormente marcada, relleno con yema de huevo y sofrito, quedando como un coulant cremoso.

Pau, es un chef 4.0, del siglo XXI, formado al más alto nivel en el CETT (Centro Internacional de Formación en Turismo, Hostelería y Gastronomía) y con bautismo gastronómico en el Celler de Can Roca donde también consiguió el premio "Nas Salat". Si queréis degustar su cocina lo tenéis como jefe de cocina en el encantador hotel Christine Bedford en Mahón.

No os la perdáis!...

PLATO: Berenjena a lo pobre farcina (rellena)



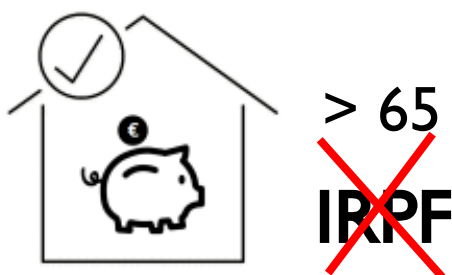
LA VENTA DE LA VIVIENDA HABITUAL ESTARÁ EXENTA DEL IMPUESTO DE GANANCIAS PATRIMONIALES CUANDO SE HAN CUMPLIDO LOS 65 AÑOS

Actualmente hay un incremento significativo, en el colectivo de mayores de 65 años, de búsqueda de alternativas financieras para mejorar sus condiciones de jubilación.

En el caso de disponer de una vivienda habitual en propiedad se abre un abanico de posibilidades como, entre otras, la hipoteca inversa (comentada en el artículo del Boletín 94) o bien, también, la venta de la vivienda ya que, en principio, las ganancias patrimoniales derivadas de la venta, estarían exentas del tributo correspondiente en el IRPF.

No obstante, la situación es diferente cuando la vivienda, siendo un bien ganancial del matrimonio, la edad de uno de los cónyuges propietarios es menor de 65 años.

La casuística, por tanto, es variada y el primer paso es tener la certeza de que la vivienda habitual es un bien ganancial. El hecho de que se esté casado en régimen de gananciales no significa necesariamente que la vivienda habitual, a los ojos de hacienda, tenga la consideración de activo inmobiliario ganancial, ya que ésta podría haberse adquirido por uno de los cónyuges antes de contraer matrimonio, o incluso adquirirse dentro del matrimonio por herencia. En estos supuestos la vivienda habitual del matrimonio sería considerada privativa del cónyuge adquirente.



¿VIVIENDA HABITUAL ?

Se considera, fiscalmente, vivienda habitual de un contribuyente (obligado tributario) la edificación en la que se reside durante un plazo continuado de, al menos, tres años.

No obstante, la Agencia Tributaria, entenderá que la vivienda tuvo carácter también de habitual, cuando, a pesar de no haber transcurrido dicho plazo, se produzca el fallecimiento del contribuyente o concurran otras circunstancias que necesariamente exijan el cambio de domicilio, tales como celebración de matrimonio, separación matrimonial, traslado laboral u otras análogas justificadas.

Además, la vivienda tiene que ser habitada de manera efectiva y con carácter permanente por el propio contribuyente, en un plazo de doce meses, contados a partir de la fecha de adquisición o terminación de las obras.

Se entenderá que la vivienda no pierde el carácter de habitual cuando concorra alguna de las siguientes circunstancias:

- Cuando se produzca el fallecimiento del contribuyente.
- Cuando concurran otras circunstancias que necesariamente impidan la ocupación de la vivienda.
- Cuando el contribuyente disfrute de la vivienda habitual por razón de cargo o empleo y la adquirida no sea objeto de utilización. El plazo de los doce meses comenzará a contarse a partir de la fecha del cese.

Cuando la vivienda hubiera sido habitada de manera efectiva y permanente por el contribuyente en el plazo de doce meses, contados a partir de la fecha de adquisición o terminación de las obras, el plazo de tres años para considerarla como vivienda habitual del contribuyente se computará desde esta última fecha.

Es de interés conocer que la exención tributaria también se aplica si se transmite la nuda propiedad y se reserva el usufructo vitalicio sobre la vivienda en cuestión.

La venta inmobiliaria (después de los 65...)

Por: Cristina L. Olivar

¿VIVIENDA GANANCIAL ?

Una vez que tenemos la certeza de que se cumplen los requisitos fiscales en concepto de poder considerar la venta como de una vivienda habitual, tenemos un segundo paso y es tener la garantía de que, para hacienda, se trata de un bien en régimen ganancial.

El artículo 1.347 del Código Civil establece claramente el concepto de bien ganancial. En el caso de estar en dicho supuesto, la vivienda habitual correspondería por igual y a partes iguales a los dos cónyuges.

También se ha de tener en consideración que para poder disponer de un bien ganancial es necesario el consentimiento explícito de los dos cónyuges para poder venderla, tal como establece el artículo 1.320 del Código Civil.

Art. 1.320 CC: “Para disponer de los derechos sobre la vivienda habitual y los muebles de uso ordinario de la familia, aunque tales derechos pertenezcan a uno solo de los cónyuges, se requerirá el consentimiento de ambos o, en su caso, autorización judicial”.



Jubilados abulenses al pie de la muralla

Por tanto, si finalmente la vivienda fuera privativa, de uno de los cónyuges, la ganancia patrimonial por la venta le será atribuida exclusiva a dicha parte y si fuera ganancial, se atribuirá un 50% a cada cónyuge. **Si, además, se tiene más de 65 años, de acuerdo con el artículo 33 de la Ley del IRPF no habría que declarar la ganancia patrimonial derivada de la transmisión lucrativa.**

La exención de la plusvalía conseguida a través de la venta se aplica tanto si la vivienda habitual se transmite a cambio de un capital como si lo es a cambio de una renta temporal o vitalicia.

Cuando uno de los cónyuges no tiene más de 65 años la situación frente a hacienda es diferente. Al ser un bien ganancial y vivienda habitual el contribuyente mayor de 65 años no tributa el 50% de la plusvalía conseguida. En cambio el cónyuge con menos de 65 años por ser un bien ganancial, y aunque sea vivienda habitual, deberá tributar por el 50% de las ganancias obtenidas en la venta.

MAYORES DE 65 AÑOS RENTAS QUE NO TRIBUTAN IRPF

El tratamiento tributario diferencial para los mayores de 65 años contempla varios tipos de rentas que no declaran en el sistema del IRPF, de acuerdo con la normativa fiscal actual:

- Prestaciones económicas y ayudas públicas.
- Transmisión de la vivienda habitual.
- Transmisión de elementos patrimoniales con reinversión en rentas vitalicias (con un límite de 240.000€ mediante entidad aseguradora).
- Hipoteca inversa.



Cristina L. Olivar

Graduada en Derecho
Graduada en Economía
Máster en Auditoría de Cuentas
Associate FA Deloitte

La Inteligencia Artificial: ya está aquí !

Por: Luís L. Olivar

**LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL
ES CONSIDERADA
LA INNOVACIÓN TECNOLÓGICA
CON MAYOR
CAPACIDAD TRANSFORMADORA
DEL SIGLO XXI**

¡Ya está aquí!. La Inteligencia Artificial (IA) es, sin duda, la innovación tecnológica actual con mayor capacidad transformadora desde el punto de vista técnico, económico, ambiental y social del presente siglo, con una implantación transversal.

Si bien la IA ha irrumpido súbitamente, el concepto inicial, el término o locución ya fue acuñado en el año 1956 por el prestigioso matemático Jhon McCarthy fundador del laboratorio dedicado a la IA en el Instituto de Tecnología de Massachusetts (Cambridge).

En realidad la IA no es más que una rama de la informática que desarrolla programas capaces de emular procesos propios de los realizados por la inteligencia humana, En definitiva, máquinas robots

que analizan el entorno, procesan ingentes cantidades de datos, aplican sofisticados algoritmos y determinan (deciden), acciones específicas con el fin de lograr objetivos concretos.

Podemos comenzar la jornada desbloqueando nuestro móvil mediante el escaneo de nuestro iris, tener el café listo y en su punto de azúcar y temperatura mediante la cafetera inteligente, ser guiado por el navegador (o conducción inteligente) mediante ruta alternativa (la menos congestionada), recibir notificación de la aplicación de la tienda de ropa con la sugerencia de compra de una camisa que se ajusta a nuestro estilo, y el banco te envía un mail de un nuevo producto financiero que se ajusta exactamente a nuestros planes de ahorro y riesgo. Al llegar al trabajo tenemos el informe solicitado que ha creado la aplicación ChatGPT...

La IA puede tener aplicación en cualquier ámbito, por sofisticado que sea, ya que se puede considerar una tecnología capaz de resolver cualquier cuestión transversal de propósito general.

Una versatilidad de la IA es la creación *de facto* de una nueva interfaz hombre-máquina mediante lenguaje natural, lo que ayudará a eliminar la brecha digital existente actualmente. No es poca cosa.



La Inteligencia Artificial: ya está aquí !

Por: Luís L. Olivar

PROYECTO ENIA

La IA se encuentra en un momento clave con la aparición, de forma exponencial, de nuevos instrumentos y aplicaciones.

Para dar respuesta a esta realidad y al amparo de los fondos europeos Next Generación EU, se ha elaborado y publicado la **Estrategia Nacional de Inteligencia artificial (ENIA)**.

Este Plan se articula en 6 ejes estratégicos que pretende posicionar a España como un polo de atracción de inversión y de talento internacional:

1.- IMPULSO DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA, EL DESARROLLO TECNOLÓGICO Y LA INNOVACIÓN EN IA. Contempla proyectos como el **Spain Neurotech** correspondiente a un centro, de referencia europeo, para avanzar en el tratamiento de enfermedades crónicas y trastornos del neurodesarrollo.

2.- DESARROLLO DE CAPACIDADES DIGITALES. Destacan en este Eje, el proyecto **Spain Talent**, Hub orientado a atraer y retener talento en IA hacia centros punteros españoles para poder desarrollar nuevas líneas de investigación de gran potencial. También la iniciativa Cátedras de IA para investigar y difundir aplicaciones de IA en materias concretas.

3.- PLATAFORMAS DE DATOS E INFRAESTRUCTURAS TECNOLÓGICAS. Este Eje se estructura para dar soporte a la IA. Destaca el proyecto **Quantum Spain** que permitirá el desarrollo del primer ordenador cuántico del sur de Europa a instalar en el centro Nacional de Supercomputación (ubicado en Barcelona), integrándose en el superordenador MareNostrum 5, el más potente de España. Asimismo, contempla el Observatorio para el desarrollo de la IA en español, destinado a potenciar la lengua española como motor económico.

4.- INTEGRACIÓN DE LA IA EN LAS CADENAS DE VALOR PARA LA TRANSFORMACIÓN DEL TEJIDO ECONÓMICO. Contempla un Programa Nacional de Algoritmos Verdes destinados al impulso de una IA verde (Green by Design) para un desarro-

llo de algoritmos que incorporen variables de sostenibilidad medioambiental

5.- POTENCIACIÓN DE LA IA EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA. Este eje estratégico de la ENIA posibilitará potenciar integralmente el uso de la IA en la Administración Pública (GobTechLab).

La idea central es desarrollar una herramienta que permita introducir la innovación en el desarrollo de los servicios al ciudadano que permita controlar las tecnologías emergentes y facilitar la participación ciudadana.

6.- ESTABLECIMIENTO DEL MARCO ÉTICO Y NORMATIVO DE PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS. Incorpora dos medidas esenciales para el objetivo del sexto Eje, como son las iniciativas correspondientes a un **Plan Nacional de Protección de Colectivos Vulnerables** en IA, con la finalidad de minimizar la discriminación provocada por la aplicación de sistemas inteligentes diseñados con sesgos y la iniciativa denominada **Sell IA** que propicia que España acometa la creación de un sello nacional para asegurar que los algoritmos IA se aplican inexorablemente de forma ética, no discriminatorias y fiables. Será un sello de aplicación voluntaria para las empresas que demostrará que son confiables a sus clientes y a sus usuarios,

En definitiva, la Estrategia Nacional de Inteligencia Artificial (ENIA) responde al compromiso, compartido por todos los socios europeos, para que la UE se sitúe como líder en esta nueva tecnología.

**LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL:
MAQUINAS QUE IMITAN
LA MENTE HUMANA
PARA OBTENER,
UN DIAGNÓSTICO
ULTRARRÁPIDO Y FIABLE...**



Luis L. Olivar

Graduado en Ingeniería Electromecánica
Master en Gestión Empresarial
Responsable de producción
COSENTINO

LA RED COMERCIAL DE MAPFRE ESPECIALIZADA EN EL NEGOCIO FINANCIERO

En MAPFRE GESTIÓN PATRIMONIAL te ofrecemos un servicio continuo para ayudarte a diseñar tu planificación financiera, buscando siempre la mejor alternativa para tus ahorros.

Oficinas

Ponemos a tu disposición nuestras oficinas especializadas, donde recibirás la mejor atención personalizada y profesional para proporcionarte el servicio que más se ajuste a tu perfil y tus necesidades.

Especialistas

Nuestro equipo de expertos asesores financieros te ayudará a gestionar tu patrimonio financiero, adaptándose a tu perfil. Con el objetivo siempre de sacar el mayor rendimiento a tus inversiones, ofreciéndote la máxima transparencia y confianza en cada inversión.

Productos

Te ofrecemos un amplio abanico de los mejores productos financieros donde elegir el que más te convenga. Gracias a nuestro sistema de arquitectura abierta y a nuestro enfoque global, podrás acceder además a cualquier producto de las mejores entidades del mundo.

Servicios

Nuestra oferta se complementa con los mejores servicios, pensados para que todo te resulte más fácil y cómodo, allí donde estés.

Compromiso MAPFRE

Nuestro enfoque inversor nos lleva a la búsqueda constante de las mejores oportunidades de mercado, diversificando las inversiones para maximizar la rentabilidad minimizando el riesgo. Al igual que tú, siempre pensamos en el futuro. Por ello, estamos comprometidos con los principios de inversión socialmente responsable. Siempre con la tranquilidad de contar con el respaldo y la solidez de MAPFRE.

Disfruta de este servicio exclusivo por ser uno de nuestros clientes de confianza.

OFERTAS 4º TRIMESTRE

DIRECCIÓN COMERCIAL Y CANALES
Desarrollo de Negocio Vida

FONDMAPFRE GARANTÍA II

Fondo de Inversión
garantizado

MAPFRE
Cuidamos lo que te importa

**¡¡3,00% TAE
garantizada!!**

Solución de ahorro en forma de Fondo de Inversión garantizado con un plazo de 3 años y 2 meses, con garantía de capital y una rentabilidad del 9,85% a vencimiento (*) 13,00% TAE de inicio a vencimiento de garantía.

SEGURIDAD	+	RENTABILIDAD
100%		9,85%
<small>del Capital Inicial Invertido a vencimiento</small>		<small>13,00% TAE del Capital Inicial Invertido a vencimiento</small>

Saldo Disponible **50** millones euros

(*) Fecha de vencimiento: 01/03/2027

DIRECCIÓN COMERCIAL Y CANALES
Desarrollo de Negocio Vida

MAPFRE Puente Garantizado IV Plan de Pensiones

 **MAPFRE**
Cuidamos lo que te importa

ii **114,50%**
a vencimiento!!

Solución de ahorro para la jubilación en forma de Plan de Pensiones **garantizado** con un plazo de 5 años, con garantía de capital y rentabilidad del 14,50% a vencimiento (*) (2,76% TAE de costo a vencimiento de garantía).

SEGURIDAD

100%

del Capital Inicial Invertido a Vencimiento



RENTABILIDAD

14,50%

del Capital Inicial Invertido a Vencimiento
(2,76% TAE)

(*) Fecha de vencimiento: 15/12/2029

GENERACIÓN SENIOR: PARA LOS QUE YA VIVEN LA VIDA DE OTRA MANERA

La **Generación Senior** está integrada por aquellos hombres y mujeres que no se detienen cuando llega el final de su vida laboral. Al contrario, siguen avanzando con vitalidad y optimismo por esa "carretera sinuosa" que es la vida, pero asegurándose de que el camino les ofrezca la protección adecuada.

Para ello, MAPFRE ha puesto en marcha un programa integral dirigido a este colectivo y sus familias, que tiene como objetivo dar respuesta a sus necesidades y ofrecerles soluciones que les permitan mejorar su calidad de vida.

¿QUÉ TE OFRECE NUESTRO PROGRAMA?

PRODUCTOS

Y tantos + momentos de tranquilidad

Disponemos de una amplia gama de productos aseguradores especialmente orientados a clientes como tú, para que te sientas en todo momento y circunstancia con la máxima tranquilidad y seguridad que ofrece tu compañía de confianza MAPFRE.

SERVICIOS Y BENEFICIOS Club MAPFRE

Y tantos + beneficios del Plan de Fidelización

Queremos cuidar de ti con un plan de fidelización lleno de ventajas y asesores gratuitos pensados para tu generación, solo por ser cliente de MAPFRE.

SOLUCIONES

Y tantos + profesionales para atenderte

Solo para ti, una selección de servicios médicos presenciales y a domicilio, así como las mejores soluciones para las reformas y mejoras que tu casa necesita. Y todo ello en las mejores condiciones posibles porque lo importante es tu salud y tu bienestar.

mapfre.es/seguros/generacion-senior



Contacto: Juan Antonio Mallofet Cebolla
Director
MAPFRE | GESTION PATRIMONIAL SEVILLA

Síguenos en:



C/ San Pablo, 1 – 4º (41001 Sevilla)
Tel. 955 141 295 – 699 554 289
jamallo@mapfre.com

El Agua y la Concienciación Colectiva

Por: Marta Hidalgo

ESTAMOS, POSIBLEMENTE, ANTE UN CAMBIO CLIMÁTICO .

SI NO LLUEVE LO SUFICIENTE ESTAREMOS ANTE LA PEOR SEQUÍA DESDE QUE SE TIENEN REGISTROS.

¡¡ URGE UN CONSUMO RESPONSABLE DEL AGUA !!

Nos encontramos en la peor sequía de los últimos 30 años, en las cuencas hidrográficas de España. Si no llueve lo suficiente en el próximo ciclo hidrológico, estaremos, como indican los expertos, ante la peor sequía desde que existen registros.

Por consiguiente, el uso y consumo del agua, convertida ya en un recurso escaso, se convierte además en un asunto crítico de impacto vital.

El consumo medio de los hogares españoles es de 133 litros por persona y día, según cifras del Instituto Nacional de Estadística (INE). A principios de siglo el consumo registrado fue de 165 litros lo que supone un descenso de 32 litros, motivado tanto por la mejora de las redes de abastecimientos (actualmente con menos pérdidas) como por la eficiencia de los nuevos electrodomésticos y también, principalmente, por el impacto de las distintas campañas de concienciación

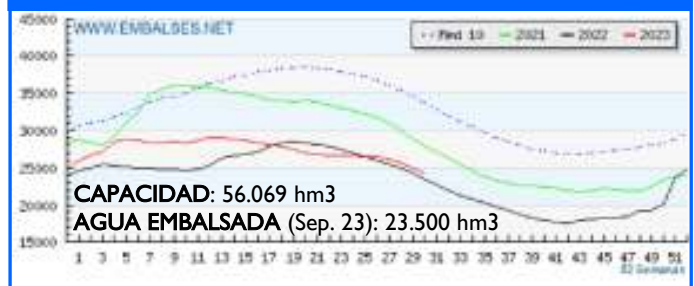
CONSUMO DE AGUA (per cápita diario) POR CC.AA.



FUENTE: INE

La preocupación de las instituciones mundiales sobre la sostenibilidad del agua ha generado dos hitos importantes como son el Día Mundial del Agua (celebrado en marzo de 2023) y la Semana Mundial del Agua (celebrada en agosto de 2023). Son eventos donde especialistas de todo el mundo debaten sobre las fórmulas posibles a implementar para posibilitar la disponibilidad universal del recurso en todo el planeta y también fórmulas para propiciar el ahorro en el consumo de agua como corresponde a un recurso limitado y escaso. Recordemos que actualmente más de 2.000 millones de personas no tienen acceso al agua potable y el crecimiento de la población mundial puede alcanzar los 9.000 millones de personas en el año 2050. Por consiguiente, ahora, más que nunca, es necesaria la concienciación sobre el ahorro del agua y su consumo sostenible, al objeto de abordar la lucha contra la sequía para paliar su efecto, no solo sobre el abastecimiento de la población sino sobre sectores estratégicos para la economía como el agrario o el industrial.

AGUA EMBALSADA EN ESPAÑA



El objetivo nacional actual se sustenta en la Campaña de Concienciación colectiva que se denomina OBJETIVO 90, consistente en conseguir un consumo medio de 90 litros por persona y día (actualmente: 133 litros), lo que constituye un reto colectivo necesario e imprescindible en el contexto actual de escasez.



MODELOS DE SOSTENIBILIDAD



El agua es uno de los bienes ecosistémicos más relevantes y debido a la sequía extrema actual, de los más críticos. Los países, las empresas y los ciudadanos estamos obligados, *sine qua non*, a asumir el compromiso de optimizar la huella hídrica como garante de la sostenibilidad del planeta.



Las empresas, especialmente las intensivas en el consumo de agua en sus procesos productivos, están estableciendo criterios de sostenibilidad en su actividad.

Empresas, como el Grupo Cosentino, que dispone de uno de los parques industriales más grandes y avanzados de nuestro país, están asumiendo un firme compromiso con la sostenibilidad, apostando por modelos de innovación y mejora continua orientados a la economía circular.

El Complejo Industrial de Cosentino, ubicado en Almería, una de las zonas más áridas de Europa, ha puesto foco en la reutilización del agua con el objetivo de “vertido 0” de agua industrial, en sus instalaciones productivas, logrando en estos momentos prácticamente un ratio de reutilización del 99% del agua empleada en su Parque Industrial de Cantoria (Almería), adaptado a cada caso concreto, en función de la calidad del agua necesaria, introduciéndola nuevamente en el sistema mediante circuitos cerrados.

Asimismo, es pionero en el reciclaje inteligente del agua, para su empleo en el riego del “Cinturón Verde” que rodea su complejo industrial. Para todo ello, dispone de los equipos de depuración de aguas tecnológicamente más eficientes existentes a nivel mundial, lo que le permite una política de reutilización y vertido cero a cauce público.

Adherido, Cosentino, a la plataforma “EsAgua”, iniciativa nacional cuyo objetivo es posicionar a las empresas españolas como referentes en huella hídrica, ha sido galardonada con la Categoría EsAgua Gold, que reconoce a las organizaciones que además de haber certificado el cálculo de su Huella Hídrica, han implementado con éxito un Plan de Medidas destinadas a la sostenibilidad hídrica. Además, la construcción de una Estación de Aguas Regenerada de origen urbano (ERAR) facilita contribuir a reducir el estrés hídrico de la Comarca (Macael, Fines y Olula del Río) volviendo a dar un nuevo uso al agua residual y facilitando un consumo 100% reciclado.



Complejo industrial de COSENTINO

España junto a Alemania son líderes en Europa en la depuración y reciclaje del agua. Sin embargo, es Israel (la mitad de su territorio es desierto) el país que se identifica, a nivel mundial, como el país del “milagro del agua” sustentado en un Plan Estratégico de gestión del agua (planificado tras la gran sequía sufrida entre el 2005 y el 2008 que amenazó al mar de Galilea, principal acuífero del país). Israel ha pasado de ser un país desértico a exportar agua excedentaria a Jordania (a cambio de megavatios de sus granjas solares). El Plan Estratégico se sustentó en una **campaña nacional de concienciación** y en paralelo un sistema hídrico basado en varios pilares: agua regenerada, producción masiva de agua desalinizada (por ósmosis inversa), inversión en una nueva red de tuberías con sensores de pérdidas y métodos de irrigación innovadores. El 80% del agua potable que llega a los hogares procede del mar. La Península Ibérica está rodeada de agua de mar. Tomemos nota...

AGUA: DECÁLOGO DEL AHORRO



1.- CONCIENCIACIÓN

Al abrir un grifo y consumir agua, reflexionar sobre lo afortunado que somos al poder disfrutar del acceso al agua y concienciarse de que hay que hacer un uso sostenible de la misma y usar exclusivamente la absolutamente necesaria.

2.- DUCHA EN LUGAR DE BAÑO

El baño gasta 15 veces más de agua que una ducha que consume 9 l/min. Durante un baño se pueden consumir hasta 150 litros de agua.

3.- EL LAVADO DE LOS DIENTES

Lavarse los dientes con el grifo abierto supone un consumo de seis litros de agua; sin embargo abrirlo solo cuando se necesita supone un gasto efectivo de medio litro.

4.- EL INODORO

El uso de la cisterna del inodoro supone un gasto de aproximadamente 9 litros de agua. Es importante usarlo solo cuando es estrictamente necesario y no para evacuar una colilla o un papel, por ejemplo.

5.- LOS GRIFOS

Un grifo que gotea puede suponer una pérdida anual de agua de 5.000 litros. En especial las pérdidas o fugas de agua de una cisterna se cuantifica estadísticamente en 50 litros diarios. Es imprescindible arreglar las fugas.

6.- LA VAJILLA

Es habitual enjuagar la vajilla antes de introducirla en el lavavajillas. Actualmente estos electrodomésticos limpian perfectamente la vajilla sin necesidad de realizar un prelavado manual. El ahorro es de 3 litros diarios por hogar.

7.- LA LAVADORA. EL LAVAVAJILLAS

Utilizar la lavadora y el lavavajillas cuando estén totalmente llenos y nunca cuando se encuentren a media carga. El consumo de agua correspondiente a la colada supone, de media, el 20% del consumo total de agua en el hogar.

8.- LOS REDUCTORES DE CAUDAL

Los reductores son dispositivos que incorporan los grifos y duchas que limitan el caudal a 8 l/min. y a 10 l/min, respectivamente. Los aireadores propician la introducción de aire en el chorro de agua, generando ahorros de hasta el 40%.

9.- EL JARDÍN Y LAS PLANTAS

Regar de noche las plantas de exterior supone un ahorro de hasta el 30%, al evitar la evaporación por temperatura que se produce cuando se riega durante el día.

10.- ELECTRODOMÉSTICOS

Comprar aquellos electrodomésticos que sean más eficientes energéticamente. El coste adicional de adquisición se compensa con el menor consumo de energía y de consumo de agua durante su vida útil.

TIPOS DE AGUA



Existen en la naturaleza distintos tipos de agua en función de sus características de tipo químicas, físicas o biológicas. Todas necesarias en tiempo de sequía.

LAS DIEZ TIPOLOGIAS PRINCIPALES:



Agua salada: Se suele denominar como agua de mar, siendo la que se encuentra en los océanos y mares de la Tierra. Su característica es que tiene una concentración del 35% (aproximadamente) de sales minerales.



Agua dulce: Es aquella que se encuentra en la superficie de la Tierra en capas de hielo, lagunas, humedales y ríos. También se localizan bajo la superficie como aguas subterráneas disueltas en acuíferos y corrientes bajo tierra. Normalmente tienen baja concentración de sales y de sólidos disueltos.



Agua potable: Es el agua apta para el consumo humano, de forma que puede ser consumida sin que exista peligro para la salud, normalmente tras un tratamiento adecuado. Sus características: es limpia, transparente, sin olores o sabores impropios y ha de estar siempre libre de contaminantes.



Agua salobre: La salinidad de este agua no es una condición definida con absoluta precisión, pudiendo abarcar una gran variabilidad de regímenes de salinidad, pudiendo contener entre 0,5 y 30 gramos de sal por litro de agua. Tiene, por tanto, una salinidad entre el agua dulce y el agua de mar.



Agua blanda: Es el agua en la que se encuentran disueltas mínimas cantidades de sales. Para ser catalogada como agua blanda debe tener menos de 50mg/l de carbonato.



Agua dura: Es denominada también, en química, como agua calcárea. Contiene un alto nivel de minerales disueltos del tipo sales de magnesio y de calcio.



Aguas residuales: Según la FAO, se trata de agua que no tiene valor de uso inmediato para el fin para el que se utilizó ni para el propósito para el que se produjo debido a su calidad, cantidad o al momento en que se dispone de ella, Las aguas residuales son cualquier tipo de agua cuya calidad está afectada negativamente por la influencia antropogénica.



Aguas negras: Se corresponde con aguas usadas. Son las aguas que tienen en suspensión o diluidas heces u orina.



Aguas grises: Son las aguas resultantes del uso doméstico. Incorporan materia orgánica e inorgánica y también microorganismos; si bien disponen de menos nitrógeno y fósforo que las aguas negras. Deben su nombre (grises) a su aspecto turbio y su condición de estar entre el agua dulce potable y las aguas residuales.



Agua bruta: Es el agua que se encuentra en fuentes y reservas naturales tanto de aguas superficiales como de aguas subterráneas. El agua bruta, también llamada agua cruda, es la proveniente de la naturaleza y que no ha recibido ningún tratamiento.



Marta Hidalgo

Graduada en Ingeniería Industrial
Master en Gestión Empresarial
Responsable de producción
COSENTINO

Las dudas más frecuentes...

Por: ACPT

EL INSTITUTO CERVANTES REFUERZA EL PANHISPANISMO CON GEOLEXI:

“Respetar la diversidad,
mantiene una comunidad”

El Instituto Cervantes es la institución pública creada por España en 1991 para promover universalmente la enseñanza, el estudio y el uso del español y contribuir a la difusión de las culturas hispánicas en el exterior

En sus actividades el Instituto Cervantes atiende fundamentalmente al patrimonio lingüístico y cultural que es común a los países y pueblos de la comunidad hispanohablante. Está presente en 90 ciudades de 45 países, a través de sus centros, aulas y extensiones, en los cinco continentes.

El Instituto Cervantes y la UNED han creado la Plataforma GEOLEXI, que permite consultar el significado de palabras usadas en distintos países hispanohablantes. Es una herramienta de consulta virtual de sinónimos en español, que permite conocer y comparar el diferente significado de vocablos o expresiones.

“El instituto apuesta por el hispanismo, por entender el español como una lengua de norma pluricéntrica que pertenece a los más de 500 millones de hablantes, repartidos por una veintena de países”.

(Luis García Montero. Dtor. Instituto Cervantes)

GEOLEXI nos permite conocer y saber qué significan palabras empleadas en algunos países hispanohablantes como «mufa» o «foso» (equivalentes a «gafe» o «cenizo»), o la expresión «pensar en la inmortalidad del cangrejo» (estar alelado o en baba). Para descubrirlo, el Instituto Cervantes y la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) han creado GEOLEXI, de acceso digital gratuito.

<https://geolexi.cervantes.es>

¿ CÓMO SE ESCRIBE ? : Tuit - *Tweet*

Ambas formas son correctas.

Concretamente el término “Tuit” fue recogido en la vigésimo tercera edición del Diccionario de la lengua española (2014) y no es más que la adaptación al español de la forma inglesa *tweet*.

Si se desea utilizar la forma inglesa, se debe hacer exclusivamente, para marcar que se trata de un extranjerismo, mediante letra cursiva.

Si se escribe a mano debemos señalar el extranjerismo *tweet* entre comillas (si el texto está escrito en cursiva los extranjerismos aparecerán en letra redonda).

En caso de utilizar la forma recogida por la RAE debe escribirse con letra redonda: tuit (o en plural, tuits).



Me has mencionado en el **tweet**



Me has mencionado en el *tweet*



Me has mencionado en el **tuit**



EL CAMINO DE SANTIAGO Portugués de la costa (20/09 al 04/10)

El Camino Portugués de la Costa comienza en Porto, la segunda ciudad más importante de Portugal, situada en la desembocadura del Duero y cuyo casco antiguo es Patrimonio de la Humanidad.

CAMINO



En Porto pasamos el primer día recorriendo sus empinadas calles, disfrutando de las vistas desde Vila Nova de Gaia, del puente de D. Luis I, de su ambiente y gastronomía.

El segundo día después de la visita a la catedral comenzamos el camino. **Son un total de 12 etapas y 271kms.** Durante estos días pasamos por localidades como **Mindelo, Angeiras, Aguzadoira, Espo-sende, Caminha o Viana do Castelo**, una de las ciudades más bonitas del norte de Portugal. Desde aquí cruzamos en barco a España por La Guardia. **Seguimos camino de Oía**, donde nos desviamos para seguir una senda que luego desaparece y discurre entre rocas (cosas de nuestro guía). Como recompensa, encontramos la mejor tortilla de todo el camino y un atardecer de película. **Continuamos hacia Vigo** con visita a la ciudad y después, hacia **Baiona**, donde conseguimos una casa estupenda que nos permitió una degustación de una riquísima barbacoa nocturna. **Seguimos hasta unirnos al camino central en Redondela.** El siguiente día llegamos a **Pontevedra**, y pasamos la tarde paseando por su casco histórico. En **Caldas de Reis** nos sumergimos en un baño nocturno en las termas de la ciudad. Seguimos a **Pontecesures** y **Padrón** hasta llegar a **Santiago**. Este camino es característico por sus hermosos paisajes, su cómodo recorrido sin grandes desniveles y por sus pasarelas de madera que bordean el mar, brindándonos puestas de sol increíbles. Hemos disfrutado de las vistas panorámicas a las **Islas Cíes en la entrada de la ría de Vigo** y en el interior, de los frondosos bosques de robles. Han sido **14 días impresionantes** donde ha primado la amistad, solidaridad y el compañerismo.

El camino no es sólo caminar, es disfrutar a cada paso con todos los sentidos, es compartir momentos, disfrutar de cada descanso, comida, vino, café...sonrisas, **¡¡¡es alegría!!!** Hemos compartido una buena mariscada acompañada de buen vino, hemos saboreado el mejor pulpo, pan y empanadas en el mercado de Santiago.

Insistimos: no todo es caminar...

PORTUGUÉS



En resumen, cuando llegas a la Plaza del Obradoiro con los pies cansados y la espalda rota de tantos kilómetros con la mochila como compañera, sientes una enorme alegría por lo conseguido y un alivio inmenso.

¡¡¡Una experiencia inolvidable!!!

Viajes realizados

Por: M. Carmen Pinar

VIAJE DE FIN DE CURSO 2023: CHIPRE

En el mes de junio de 2023 realizamos nuestro **Viaje fin de curso**. El destino elegido fue **Chipre**. No nos decepcionó. Un rico y variado patrimonio arqueológico y cultural del mundo antiguo y clásico, que pudimos conocer en las ruinas de Kourion, en Limassol. El parque arqueológico de Pafos y sus famosos mosaicos. Las ruinas del templo de Afrodita y la playa donde, como cuenta el mito, nació la diosa de entre la espuma. El museo arqueológico de Nicosia. Las iglesias pintadas de la región de Troodos. El monte Olimpo, Lanarca, etc... También accedimos a la zona ocupada turcochipriota, a la ciudad dividida de Nicosia, y al norte de la isla hasta Fama-gusta. Por otro lado también pudimos dar cuenta de su variada gastronomía y su forma de presentar los platos "el mezze" de los entrantes o entremeses y una gran variedad de platos de ascendencia griega y turca. En la visita a una de las bodegas con cata de



Foto de grupo en "El nacimiento de Afrodita"

vinos, probamos su famoso vino kumandaria, un vino dulce, entre otros.

Y todo esto, con un precioso mar que pudimos admirar desde el paseo en barco que realizamos por la costa sur y de las que disfrutamos en el propio hotel, que está a pie de playa con unas estupendas instalaciones.

Foto en el Monasterio de Kikkos (Troodos)



Viajes realizados

Por: M. Carmen Pinar

OPORTO Y ALREDEDORES: del 16 a 19 octubre



Universidad de Coimbra. Foto de grupo

En el mes de octubre, un grupo formado por 35 socios, familiares y amigos realizamos el itinerario que incluyó la ciudad de Coimbra, Oporto, Guimaraes, Braga, Aveiro y Alcolbaça. Un recorrido lleno de lugares emblemáticos por su patrimonio cultural.

También probamos sus famosos vinos en la visita a la bodega de Vila Nova de Gaia, disfrutamos de un paseo en barco por el río Duero y saboreamos su magnífica gastronomía.

PASEANDO POR SEVILLA

Los meses de abril a junio y de septiembre a octubre, hemos continuado con gran éxito las actividades de **Paseando por Sevilla**.

La tónica general ha sido la asistencia de numerosos grupos de visitantes. Siendo necesario en algunas ocasiones repetir la misma visita en días distintos. Abajo dos instantáneas de sendas visitas: a la izquierda en la iglesia del Santo Ángel y a la derecha en San Luis de los Franceses



Los responsables de Ocio y Cultura, también nos ofrecieron sendos espectáculos teatrales pues asistimos en dos ocasiones al **Teatro Salvador Távora** para ver las obras de Federico García Lorca: “**Nanas de Espinas**”, el viernes 19 de mayo y “**Quejío**”, el jueves 25 de mayo con una nutrida asistencia de nuestros socios.

Excursión a Ronda, Setenil y la Serranía

Por: M. Carmen Pinar

PUEBLOS BLANCOS. Tres días , dos noches: del 24 a 26 de noviembre de 2023



Tajo de Ronda

ITINERARIO



Olvera

1º día: Sevilla - Olvera - Arcos de la Frontera

Salida a la hora acordada desde Sevilla hacia la hermosa villa de Olvera, un paraíso en el corazón de los Pueblos Blancos. Una ladera de casas encaladas y callejuelas erigida entre olivares y coronada por un exuberante conjunto monumental en el que destaca su Castillo y su Iglesia, es lo que nos espera en este espléndido pueblo de la Serranía gaditana. Llegada al hotel asignado, acomodación y almuerzo. Por la tarde visitamos Arcos de la Frontera. Puerta de entrada hacia los pueblos blancos y la Serranía de Ronda, una joya andaluza y uno de los pueblos más bonitos de España. En este destacan monumentos como la Basílica menor de Santa María de la Asunción, el edificio más imponente sin duda, el ayuntamiento, el Castillo Ducal, el Convento de las Mercedarias Descalzas (el único de clausura que queda) y el Parador Nacional. Cena y alojamiento.

2º día: Ronda monumental - El tajo - Plaza de toros - Setenil de las Bodegas

Desayuno. Durante esta mañana descubriremos una de las ciudades Patrimonio de la Humanidad más importantes de España: Ronda. El paisaje, el urbanismo, su rica historia, o la leyenda romántica de bandoleros - de sonado nombre-, nos acompañarán durante esta visita desde su famoso Tajo, hasta su coso taurino, donde nacen y se hacen toreros y artistas. Almuerzo en restaurante cortijo típico.

Por la tarde visitaremos Setenil de las Bodegas. Su entramado urbano está declarado Conjunto Histórico. Su casco antiguo está incrustado en el rocoso tajo formado por el río Trejo a su paso por la ciudad. Tiempo libre para ultimar las compras o disfrutar de esta villa serrana. Cena y alojamiento.



Setenil

3º día: Pueblos Blancos - Ubrique - Villaluenga - Sierra de Grazalema -Sevilla

Desayuno. Pondremos el broche de oro a este magnífico viaje realizando la famosa Ruta de los pueblos Blancos. Comenzaremos la visita en Ubrique, alma de la Serranía de Cádiz, capital patrimonial y capital mundial de las pieles. Continuación hacia Villaluenga con la plaza de toros ochavada. Culminaremos la visita en Grazalema tras haber atravesado la llamada Pequeña Escocia. Tiempo libre para ultimar las compras o probar los famosos quesos payoyos. Almuerzo. Regreso a Sevilla

Excursión a Ronda, Setenil y la Serranía

Por: M. Carmen Pinar

PRECIO POR PERSONA EN HABITACIÓN DOBLE: 265 €

Suplemento individual: 60 €

(basado en grupo mínimo y máximo de 35 a 39 personas)

NUESTRO PRECIO INCLUYE:

Asistencia por personal de Viajes Azul Marino el día de salida.
Bus durante todo el recorrido como indicado.
Guía oficial acompañante durante todo el recorrido.
Guía oficial de Ronda (1 por cada 30 pasajeros) para la visita.
Dos noches de alojamiento en el Hotel Peña de Arcos 3*.
Distribución en habitaciones dobles o individuales.
Régimen Pensión completa según itinerario
(desde el almuerzo del 1er día hasta el almuerzo del último día).
Todas las visitas y actividades según programa.
Seguro de viaje y cancelación por causa grave justificada.
Teléfono urgencias 24 horas durante el viaje.

NUESTRO PRECIO NO INCLUYE:

Excursiones opcionales, servicios extras en el hotel, fianza (pago directo en hotel) reembolsables en caso de no causar desperfectos y en general cualquier otro servicio NO reflejado en el apartado "nuestro precio incluye"
Bebidas en las comidas.

FORMA DE PAGO

En cualquiera de las oficinas de Azul Marino pueden acogerse a las siguientes formas de pago: transferencia bancaria, tarjeta de crédito o pasarela de pago.



azul marino
viajes

INFORMACIÓN IMPORTANTE

Las habitaciones dobles pueden ser de cama matrimonial o dos camas.
La presente cotización ha sido elaborada el 17/10/23 y para un grupo mínimo de 35 personas de pago según lo especificado anteriormente. Cualquier variación en las tarifas por parte de los proveedores, o en el número de participantes, daría lugar a la necesidad de una revisión.
Esta cotización está sujeta a disponibilidad de plazas en el momento de realizar la reserva en firme de los servicios.

CONDICIONES GENERALES

Estas condiciones generales estarán sujetas a lo que se estipula en la Ley 21/1995 del 06 julio, reguladora de los viajes combinados y en grupos, el Real Decreto 271/1998 del 25 de marzo y la Orden del Ministerio de Transporte, Turismo y Comunicaciones de 14 de abril de 1988, reguladora de las Agencias de Viajes.

Excursión a Matarraña. Teruel

Por: M. Carmen Pinar

LA TOSCANA ESPAÑOLA Del 17 a 20 de marzo de 2024



LA COMARCA DE MATARRAÑA ES EL SUEÑO BUCÓLICO DE CUALQUIERA, UN TERRITORIO DE LA PROVINCIA DE TERUEL QUE HA SIDO BAUTIZADO COMO LA "TOSCANA ESPAÑOLA" POR RAZONES MÁS QUE EVIDENTES..

PERO TODAVÍA MÁS EVIDENTE ES QUE NO TIENE NADA QUE ENVIARLE A SU HERMANA LEJANA ITALIANA.

17 marzo: Sevilla- Barcelona- La Fresneda y Beceite

Presentación en el aeropuerto de Sevilla y encuentro con el guía de Hispaltour para tomar el vuelo directo con destino a Barcelona. Llegada y traslado en autobús hasta la comarca de Matarraña. Tras pasar por el hotel y hacer el check in, comenzaremos con la visita de La Fresneda, enmarcada en la silueta que forman los cerros de Santa Bárbara y del Castillo, con la proa de la Iglesia Mayor apuntando hacia un paisaje agreste de olivos centenarios. La Fresneda invita a introducirse en el mosaico de callejuelas y rincones inéditos que se intuyen entre las líneas de sus abigarrados tejados. Tras el almuerzo en Restaurante nos trasladaremos a Beceite, pueblo que destaca por su entorno natural y uno de los destinos más conocidos de la comarca de Matarraña. El río Matarraña es el protagonista de la visita de Beceite. Y es que la ubicación de Beceite, en los puertos de Beceite, le ofrece un entorno natural privilegiado. Las montañas y bosques que le rodean son espectaculares. Destacan en la localidad las fábricas de papel, la iglesia de San Bartolomé, la ermita de Santa Ana y el Portal de San Gregorio. Cena y alojamiento en nuestro hotel.

18 marzo: Valderrobres y Cretas

Desayuno y salida de excursión de día completo. Comenzaremos con Valderrobres, coronado por su monumental castillo conectado con la iglesia gótica de Santa María la Mayor. En la Plaza Mayor, a la que se accede a través del magnífico puente de piedra, sobresalen la casa consistorial y varias mansiones palaciegas. Declarado conjunto histórico- artístico, en sus calles medievales, llenas de hermosos rincones, destacan monumentos como la iglesia de Santa María, uno de los máximos exponentes de la arquitectura gótica en Aragón, el castillo- palacio de Valderrobres, también gótico, y el ayuntamiento, sobresaliente ejemplo de palacio renacentista aragonés. Finalizaremos la visita con una cata de productos de la zona: vermut, vinos y quesos. Tras el almuerzo, nos trasladaremos a Cretas que se levanta sobre un antiguo asentamiento ibero. Son visitas obligadas la Iglesia de la Asunción, la Calle Mayor, Plaza Mayor, el portal de la Capilla de San Roque y la Casa Turull. Llegada a última hora de la tarde a nuestro hotel en Valderrobres, distribución de habitaciones, cena y alojamiento.



19 marzo: Calaceite, Peñarroya y Santuario de la Virgen de la Fuente

Desayuno. Llegada a Calaceite, pequeño pueblo medieval considerado uno de los más bonitos de España. Su conjunto urbano reúne bellas calles, edificios señoriales, plazas y pórticos. Destacan la fachada renacentista del Ayuntamiento y su iglesia barroca. Tras realizar el almuerzo en restaurante llegaremos a Peñarroya de Tastavins que tiene un legado arquitectónico extenso empezando por su Ayuntamiento que data del siglo XVI y la iglesia parroquial de Santa María. Visita del Santuario de la Virgen de la Fuente. Llegada a nuestro hotel para la cena y el alojamiento.

20 marzo: Fuentespalda y Ráfales

Desayuno. Visita de Fuentespalda. Su nombre se atribuye a una leyenda, según la cual, en cualquier parte del mundo donde estés, siempre se le da la espalda a una fuente, pero la etimología más aceptada es que deriva del latín "spatula" que significa: valle que se hace ancho. Su término municipal tiene 38 kilómetros cuadrados distribuidos entre valles y montañas de un verdor que refresca la mirada y alegra el alma de aquellos que la contemplan. Continuaremos hasta Ráfales para realizar su visita y tras el almuerzo en Restaurante, iniciaremos el camino hasta el Aeropuerto de Barcelona para tomar el vuelo directo con destino a Sevilla. Llegada y fin del viaje y de nuestros servicios.

Excursión a Matarraña. Teruel (continuación)

Por: M. Carmen Pinar

PRECIO POR PERSONA EN HABITACIÓN DOBLE: 635 €

Suplemento individual: 125 €
(basado en grupo mínimo de 36 personas)

EL PRECIO INCLUYE:

1. Guía acompañante de Hispaltour durante todo el viaje
2. Vuelos directos de Vueling. (Tarifa vigente hasta el 20/10/2023, después de esa fecha se volverá a cotizar)
17/03- Sevilla 06.45 horas- Barcelona 08.25 horas
20/03.- Barcelona 22.15 horas- Sevilla 23.55 horas
3. Equipaje de mano. Mochila o bolso + maleta de 10 kg en cabina
4. Autocar en destino para todo el itinerario indicado
5. Guía local para todas las visitas detalladas
6. Entradas Castillo de Valderrobres
7. Entradas al Santuario Ermita Virgen de la Fuente.
8. Hotel Fuente del Miro en Valderrobres. Distribución en habitaciones dobles.
9. Circuito en Régimen de Pensión Completa que incluye desde el almuerzo del día primero hasta el almuerzo del último día realizando algunos almuerzos en restaurantes.
10. Seguro de Viajes y cancelación.

IMPORTANTE:

- Bloqueadas las plazas aéreas hasta el 20/10/2023.
- Precios basados en grupo mínimo y máximo de 36 personas, otro grupo consultar-
- El precio no incluye: bebidas ni cualquier otro servicio que no aparezca expresamente en el apartado de EL PRECIO INCLUYE.

CALENDARIO DE PAGOS:

Depósito de reserva (del 1 al 5 de noviembre): 185 €

2º PAGO (del 1 al 5 de diciembre): 150 €

3º PAGO (del 1 al 5 de enero): 150 €

4º PAGO (del 1 al 5 de febrero): 150 €



Información y Reservas:

Mª Ángeles Gallardo
Hispaltour C/ Recaredo 12 1º D 41003 Sevilla

mangelesgallardohispaltour@gmail.com

Teléfono 954 42 55 10
WhatsApp 653 59 51 23

Forma de pago:

1. Presencial en nuestras oficinas
2. Transferencia a:
IBAN: ES54 2100 2299 3802 0021 6796
3. Pago a través de nuestra web:
www.hispaltour.com

Viaje Fin de Curso 2024

Por: M. Carmen Pinar

LA APULIA, BASILICATA Y CALABRIA: del 2 al 9 de mayo de 2024

PARA EL PRÓXIMO AÑO HEMOS ELEGIDO UN DESTINO CERCANO, PERO TOTALMENTE DESCONOCIDO. NOS VAMOS AL SUR DE ITALIA, EN CONCRETO A LA ZONA DE APULIA, BASILICATA Y CALABRIA, EL TACÓN Y EL PIE DE LA BOTA DE LA PENINSULA ITALIANA.

**CONCERTADO CON LA EMPRESA HISPALTOUR.
EL ITINERARIO SE DESCRIBE A CONTINUACIÓN.**



2/ mayo SEVILLA BARI ALTAMURA

Salida en vuelo regular con destino Bari (con escala en Barcelona). Llegada y traslado hacia Altamura. Paseo guiado por el antiguo pueblo, caracterizado por sus hermosas plazas y casas, donde el tiempo parece haberse detenido, hasta llegar a una panadería característica, para descubrir los métodos tradicionales de elaboración y cocción del pan de Altamura con Denominación de Origen. Traslado a la zona Ostuni en hotel 4*. Cena y alojamiento en hotel.

03/ mayo CUEVAS DE CASTELLANA- MONOPOLI - POLIGNANO A MARE

Desayuno. Encuentro con el guía y visita de las Cuevas de Castellana, el complejo espeleológico más grande de Italia. Almuerzo en restaurante y por la tarde continuación hacia Monopoli donde visitaremos una Masseria, hacienda típica apulense donde aprenderemos las técnicas locales para hacer pasta. Llegada a Polignano a Mare. Paseo por la pintoresca localidad, antiguo pueblo pesquero que se hizo famoso por sus playas y por ser la cuna del famoso cantante Domenico Modugno. Regreso al hotel en Ostuni, cena y alojamiento.



04/ mayo ALBEROBELLO - LOCOROTONDO - OSTUNI

Desayuno. Encuentro con el guía y visita de Alberobello para admirar los "Trulli", construcciones características por las que la ciudad ha sido declarada Patrimonio de la Unesco. Almuerzo en restaurante. Continuación para Locorotondo, la localidad de las "cummerse", es decir, los tejados inclinados revestidos de losas calcáreas. Es la ciudad de las tradiciones y del esplendor artístico, donde la sencillez de las casas se armoniza y se funde con la arquitectura barroca de las iglesias o de los palacios históricos. Locorotondo es el pueblo que, a pesar de todo, trata de mantener el alma auténtica y, en la medida de lo posible, la modernidad lejana. Después de la visita, realizaremos una degustación de vinos de la zona en una hacienda agrícola local. Por la tarde traslado a Ostuni y visita guiada de la ciudad, famosa por sus casas bajas y encaladas y por su Catedral de estilo románico - pullés, el exterior del Palacio Episcopal y del Palacio Municipal. Regreso al hotel en Ostuni, cena y alojamiento.

05/ mayo LECCE- OTRANTO

Desayuno. Encuentro con el guía y visita del barrio antiguo de Lecce que en las plazas y en los monumentos testimonia la "la Barca de Salento". Traslado y llegada a Otranto donde realizaremos un almuerzo típico en restaurante con degustación de aceite local. Tras el mismo, visitaremos la Catedral que tiene al menos tres récords: es la más grande de la región, la más alta expresión de estilo románico y la que conserva en el suelo el único mosaico de tema religioso del sur de Italia. Regreso al hotel, cena y alojamiento.



Muestra del barroco en Lecce

Vista de Matera



06/ mayo MATERA- CATARANZO

Desayuno. Día dedicado a la visita de Matera, una de las ciudades más antiguas del mundo. Almuerzo en restaurante durante la excursión. Al final del día, salida hacia Calabria y llegada a nuestro hotel en Catanzaro para la cena y el alojamiento.

Viaje Fin de Curso 2024 (continuación)

Por: M. Carmen Pinar

07/ mayo VIBO VALENTIA- PIZZO CALABRO- TROPEA

Desayuno en el hotel y salida hacia Vibo Valentia para visitar esta hermosa ciudad. Continuaremos con la visita de Pizzo Calabro, pueblo conocido como "la Trufa", helado típico de Calabria. Tras el almuerzo en restaurante con degustación de su famosa trufa, disfrutaremos de un paseo en barco de Tropea y Capo Vaticano con aperitivo incluido mientras va cayendo la tarde. Regreso al hotel para la cena y el alojamiento.

08/ mayo PARQUE NACIONAL DE SILA- BARI

Desayuno y salida para realizar un recorrido en tren por el Parque Nacional de Sila, una de las áreas más evocadoras y salvajes de la región con bosques vastos y espléndidos. Almuerzo en restaurante que incluye una degustación de embutidos y quesos locales. Tras el mismo, salida con dirección a nuestro hotel en Bari. Llegada a nuestro hotel, cena con espectáculo folklórico y alojamiento.

Vista de la costa de Bari



09/ mayo BARI - ESPAÑA

Desayuno. A continuación, dispondremos de un rato libre para visitar la ciudad. Posterior traslado al Aeropuerto para tomar el vuelo con destino a Sevilla (con escala en Barcelona). Llegada y fin del viaje y de nuestros servicios.

PRECIO POR PERSONA EN HABITACIÓN DOBLE: 1.855 €

Suplemento individual: 310 €

En grupo mínimo de 40 personas

EL PRECIO INCLUYE:

1. Guía de Hispaltour durante todo el itinerario
2. Vuelo Sevilla- Bari- Sevilla, con escala en Barcelona (tarifa vigente hasta 19/10/2023, después de esa fecha se volverá a cotizar):
02/05.- Sevilla 07.40 h- Barcelona 09.20 h
Barcelona 13.20 h- Bari 15.25 h
09/05.- Bari 16.15 h- Barcelona 18.30 h
Barcelona 22.15 h- Sevilla 23.55 h
3. Equipaje de mano en cabina, 1 maleta (20kg) en bodega.
4. Guía oficial en Italia que permanecerá con el grupo durante todo el itinerario
5. Autobús para todos los traslados indicados en itinerario
6. Alojamiento en Hoteles de 4**** estrellas en Ostuni (4 noches), Cosenza (2 noches) y Bari (1 noche).
7. Circuito en régimen de Pensión Completa realizando los desayunos y cenas en el hotel y los almuerzos en restaurante. El circuito comienza con la cena del día 02/05/2023 y concluye con el desayuno del día 09/05/2023.
8. Auriculares para todos los días.
9. Seguro de viajes asistencia y anulación.
10. City tax hoteles

EL PRECIO NO INCLUYE:

Bebidas en las comidas.
Gastos personales, maleteros y propinas.
Todo lo no especificado en el precio incluye.

EXPERIENCIAS INCLUIDAS:

1. Visita y degustación en panadería típica y local.
2. Visita de una Massería para conocer el proceso de elaboración de la pasta.
3. Visita y degustación de vino en bodega de Hacienda local.
4. Degustación de aceite local durante el almuerzo del día 11/05.
5. Excursión en barco de Tropea y Capo Vaticano con aperitivo al atardecer.
6. Paseo en tren por el Parque Nacional de Sila.
7. Cena de clausura con folklore en Bari.

ENTRADAS:

- Trullo Sovrano Alberobello
- Cuevas de Castellana
- Casa Grotta e Iglesias rupestres de Matera

NOTA IMPORTANTE: La asignación de asientos se establecerá por riguroso orden de pago.

Aquellos socios de otras provincias que estén interesados pueden llamar directamente a Hispaltour para informarse de la conexión



CALENDARIO DE PAGOS:

Depósito de reserva del 1 al 5 de noviembre: 310 €
2º PAGO del 1 al 5 de diciembre: 310 €
3º PAGO del 1 al 5 de enero: 310 €
4º PAGO del 1 al 5 de febrero: 310 €
5º PAGO del 1 al 5 de marzo: 310 €
6º PAGO del 1 al 5 de abril: 305 €

FORMA DE PAGO:

1. Presencial en nuestras oficinas
2. Transferencia:
IBAN: ES54 2100 2299 3802 0021 6796
3. Pago a través de nuestra web: www.hispaltour.com
(desde la web, acceder a realizar pago)

SOCORRISMO

Y

PRIMEROS
AUXILIOS

TABAQUISMO

El **DÍA MUNDIAL SIN TABACO** se celebra el 31 de mayo de cada año y busca concienciar a la población sobre los efectos nocivos de salud que conlleva el fumar y sus consecuencias, con una serie de propósitos y buenas prácticas saludables para mejorar la calidad de vida de todos los ciudadanos que quieran abandonar definitivamente este hábito.

Pese a la prolija información y a los numerosos spots comerciales realizados para reducir el número de fumadores, seguimos teniendo unos datos muy elevados sobre el consumo actual en todo el mundo.

A continuación se muestran algunos datos sobre el tabaco según información estadística de la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Datos ofrecidos a nivel mundial:

- 1.300 millones de consumidores en el mundo
- 8 millones de fumadores mueren al año
- 1,2 millones son fumadores pasivos
- La esperanza de vida de los fumadores es de 10 años menos



Ante tales desorbitadas cifras mundiales, se adoptó en 2003 por parte de los Estados Miembros, el **Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco (CMCT)**.

CLASIFICACIÓN Y TIPOS DE FUMADORES (OMS):

Los fumadores se clasifican en:

- **Fumador leve:** consume menos de 5 cigarrillos diarios.
- **Fumador moderado:** fuma una media de 6 a 15 cigarrillos al día.
- **Fumador severo:** consume más de 16 cigarrillos diarios.

Los tipos de fumadores son tres. Los **fumadores pasivos** que inhalan el humo de fumadores próximos físicamente. Los **fumadores Hedonistas** que disfrutan del placer de fumar como filosofía de vida y el **fumador habitual** que fuma constantemente y de manera inconsciente, ya sea motivado por un desencadenante emocional o por la misma adicción a las sustancias tóxicas que contiene el tabaco.

EFECTOS ADVERSOS DEL TABACO:

Un cigarrillo contiene gran cantidad de sustancias químicas de las que 40 son cancerígenas. Son responsables de provocar la adicción al tabaco. Entre las más conocidas están la acetona, el amonio, el alquitrán, la piridina y la nicotina. Esta última, la nicotina, estimula la liberación de dopamina y genera el síndrome de abstinencia en su ausencia.

Sus efectos más relevantes, son:

- Estimula el Sistema Nervioso Central.
- Incrementa el ritmo cardíaco y la presión arterial.
- Accidentes cerebrovasculares (trombosis, hemorragias ...).
- Provoca hipoxia.
- Lesiones pulmonares.
- Causa muchos tipos de cáncer.

SOCORRISMO

Y

PRIMEROS AUXILIOS

TABAQUISMO

AUTORA:



SANDRA GARCÍA VÁZQUEZ

TCAE. Técnico de Cuidados Auxiliares de Enfermería en el Servicio Andaluz de Salud.
Voluntaria de Socorros y Emergencias de los Servicios Preventivos en Cruz Roja Española.
Miembro del Comité Local.

COMO DEJAR DE FUMAR?:

- Reconocer que tienes un problema con el tabaco.
- Querer dejar de fumar.
- Aceptar ayuda de los demás.
- Buscar ayuda de un especialista que te haga seguimiento. Existen unidades especializadas de Tabaquismo en los Centros de Salud y realizan seguimiento tanto a nivel individual como mediante talleres grupales de gran eficacia.
- Reducir el consumo de tabaco.

BENEFICIOS DE DEJAR EL TABACO:

- Reducción del riesgo de padecer enfermedades.
- Mejora o desaparición de la Tos.
- Mejoría en la respiración y recuperación de los sentidos como el gusto y el olfato.
- Aumento del rendimiento físico.
- Más agilidad.
- El estado de la piel se volverá mas tersa y brillante al tener más oxigenación.
- Aumento de la autoestima y satisfacción personal.
- Incremento de la esperanza de vida.
- Ahorro e dinero.

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR:

- Elaborar una lista con los motivos que tienes para dejar de fumar.
- Si no eres capaz de hacerlo por ti mismo acude a tu Centro de Salud y pide cita con la Unidad del Tabaquismo. Actualmente existen dos fármacos subvencionados por la Sanidad Pública.
- Levantarse 15 o 30 minutos antes y mentalizarse de que hoy no se va a fumar.
- Darse una ducha o baño relajante
- Meditación.
- Realizar técnicas de respiración para controlar la ansiedad.
- Tomar mucha ingesta de agua y beberla a pequeños sorbos te ayudará a desintoxicar ya que la nicotina se elimina vía renal.
- Añade zumos naturales que no contengan azúcares añadidos.
- Evitar consumir café o alcohol.
- Las infusiones pueden ser un buen sustituto.
- Las verduras y legumbres son un buen aliado para mantener en forma el cuerpo y saciar el apetito.
- Muchas personas fumadores suelen tener deficiencia de vitamina C, por lo tanto es importante el consumo de frutas ácidas como los cítricos, fresas, piñas o kiwis para compensar esa pérdida.
- Realiza ejercicio físico para aliviar la ansiedad. Comienza por pequeñas pautas de 20 minutos todos los días e ir aumentando el tiempo progresivamente. Te ayudará a no aumentar de peso.
- Es aconsejable hacer cada día una rutina diferente ya que de esa forma logras desaprender más rápidamente los malos hábitos
- Cepíllate los dientes después de todas las comidas, a parte de ayudarnos a prevenir la caries dental, mantenemos el aliento fresco y sin sabor a nicotina.

COMIDA DE NAVIDAD 2023: 14 diciembre

Un año más, los compañeros de Ocio y Cultura han trabajado a fondo para ofrecernos a asociados y acompañantes esta comida en el IES de Heliópolis, lugar al que hemos asistido años anteriores y que volvemos a repetir dada la relación calidad precio que ofrecen.

LUGAR: Escuela de Restauración IES Heliópolis (C/ GuadalbullónI)

FECHA: 14 de diciembre de 2023 a las 14 h 30 m.

PRECIO: 35 euros

RESERVAS: Los interesados en asistir, han de seguir el procedimiento siguiente:

- 1.- Llamar a la Asociación (954 63 63 53) para hacer la reserva, indicando nombre y número de asistentes.
- 2.- Efectuar el pago de los menús reservados, mediante ingreso o transferencia bancaria a la cuenta de la ACPT de Caja Rural:

ES57 3187 0319 1421 6278 9123

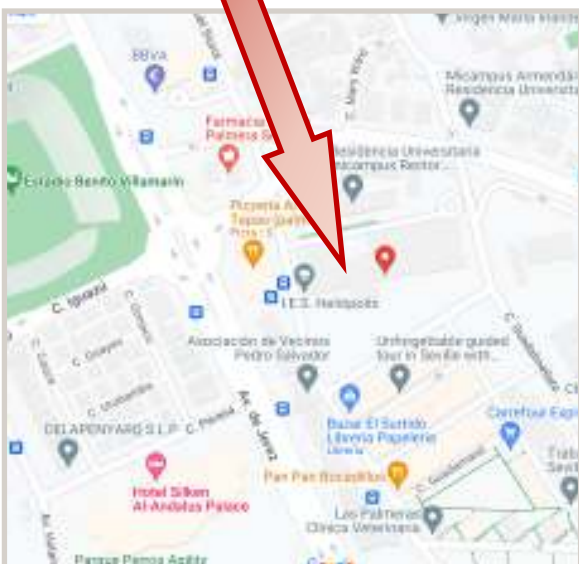
(Indicar nombre del socio/a y en CONCEPTO: "Comida de Navidad")

ASIGNACIÓN DE MESAS: El aforo del salón es limitado. La asignación de plazas se realizará por orden de pago. Se procurará en lo posible que los compañeros que lo soliciten, compartan mesa. No obstante se aconseja que, en estos casos, uno de los participantes realice la reserva y el pago de todos los que deseen comer en la misma mesa. Las mesas tienen capacidad para 10 comensales.



FECHA LÍMITE DE PAGO:

La fecha límite para realizar el ingreso en la cuenta de Caja Rural es el día: **5/12/2023**



LOTERÍA DE NAVIDAD 2023: 22 diciembre

Este año jugamos, de nuevo, el número 64161, que ya se encuentra a la venta por el importe facial de 20 euros el décimo, sin coste adicional, pero con gastos de envío para los socios de algunas provincias. La fecha límite de petición y adquisición de décimos se ha determinado el día 12 de diciembre de 2023, para todos los casos y provincias.



¡¡ MUCHA SUERTE !!



PROCEDIMIENTO DE ADQUISICIÓN DE DÉCIMOS:

SOCIOS DE SEVILLA: *Directamente en la Administración 35, de Sevilla.
C/ Sábalo 2 (Esquina a C/ Mejillón) en San Jerónimo.*

SOCIOS DE ALMERÍA: *Directamente en la Administración 17, de Almería.
(C. C. Carrefour) Avda. del Mediterráneo 244.*

SOCIOS DE HUELVA: *Directamente en la Administración 18, de Huelva.
(Frente al Mercado El Carmen, Bar Miguel).*

SOCIOS DE MÁLAGA: *Directamente en la Administración 12, de Málaga.
C/ Bolsa 1 (Esquina a C/ Larios).*

SOCIOS DE ARAGÓN, JAÉN Y OTRAS PROVINCIAS:

- 1.- *Enviar un correo electrónico dirigido a la Administración de loterías 35 de Sevilla: admon35sevilla@hotmail.com (figura en el reverso del décimo expuesto), indicando: nombre y apellidos, número de décimos, dirección postal de envío y teléfono.*
- 2.- *Ingresar el importe de los décimos y el coste de la agencia de transporte (seguro y envío) que la propia administración os dará a conocer, en la C/C que la administración tiene en CaixaBank : [ES26-2100-8424-8122-0042-1908](https://www.caixabank.es/numero/ES26-2100-8424-8122-0042-1908)
Se admite pago del importe por BIZUM, siempre que el pedido sea superior a cinco décimos. Teléfono para BIZUM a nombre de Marcela Vera Méndez 620 977 494.*
- 3.- *Una vez comprobado el ingreso, la Administración enviará por agencia y valor declarado los décimos solicitados por los asociados.*
- 4.- *Recomendamos que os agrupéis (varios peticionarios) para compartir los gastos de envío.*

**Los socios de Sevilla y los que lo deseen, pueden adquirir los décimos de forma presencial en la Asociación los martes no festivos de 10h a 12h30m
(En estos casos, rogamos que traigan el importe exacto)**

COYSalud: Normas de uso

CUANDO NECESITES ACUDIR A CONSULTA DEBES SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS:

- 1) Consulta en tu cuadro sanitario el profesional al que quieres acudir.
- 2) Llama al 955 492 051 o al 954 494 599, comprobaremos su continuidad, datos de contacto y te facilitaremos una orientación en el precio o descuento que se te va a aplicar.
- 3) Pide cita al profesional identificándote de COYSalud. En la llamada confirma siempre con el profesional la información facilitada desde nuestro departamento, para tu tranquilidad antes de acudir.
- 4) Acude a la consulta con tu tarjeta COYSalud en vigor y DNI, o con la documentación correspondiente para comprobación de convivencia, por parte del profesional.
- 5) Al finalizar, abona los servicios recibidos según baremos/descuentos acordados por COYSalud, que previamente has confirmado con el profesional.
- 6) Ante cualquier duda o incidencia ponte en contacto con nuestro servicio de atención al usuario:

955 492 051 / 954 494 599

(De lunes a jueves: 8,30 a 15,00 y viernes: 8,30 a 14,00)

COMPRUEBA LA VIGENCIA DE TU TARJETA

Si presentas una tarjeta caducada o haces uso indebido, el profesional puede retirarla.

Documentación que te pueden requerir si eres beneficiario: DNI (titular y beneficiario), cuyas direcciones deben coincidir con la del titular; en su defecto, Empadronamiento Familiar o Libro de Familia, solo para menores sin DNI.

Si el beneficiario no aportara la documentación correspondiente para justificar la convivencia con el titular, no podrá disfrutar de las ventajas de la tarjeta. En este caso, deberá abonar el total de los servicios recibidos. Recuerda que los cuadros sanitarios pueden cambiar.

COYSalud

Os informamos del traslado de las oficinas de Sevilla a:

C/ Virgen de Luján 31 Bajo (Policlínica Los Remedios)
41011-Sevilla

Tfnos: 954 494 599 y 955 492 051

Lunes a jueves: de 08:30 a 15:00, viernes de 08:30 a 14:00

Salvo festivos

coys.informacion@gmail.com

www.coysalud.com

SOLICITUD DE ALTA: COYSalud

Solo es posible la tramitación del Alta a través de nuestra Asociación, para ello, las/os asociadas/os deberán:

- Acceder al modelo disponible en nuestra Web.: <https://www.acptsevilla.org/wp-content/uploads/2020/05/COYSalud-Bolet%C3%ADn-de-adhesion.-LPD-Edic.-Mayo-2020.pdf>
- Cumplimentar con los datos requeridos.
- Enviar éste con los datos incluidos a la Asociación.
- Pasados unos días, se recibirá en la sede de la Asociación la tarjeta de COYSalud, que se hará llegar a las/os asociadas/os, lo más ágil posible.
- Tesorería cargará en la C/C del asociado, el importe de la tarifa en vigor para ese ejercicio.
- La renovación anual de todos aquellos que lo deseen, se produce de forma automática cada año en el mes de marzo, facilitando COYSalud nuevas tarjetas por cada ejercicio, que la Asociación trasladará a las/os asociadas/os por los medios pertinentes. Posteriormente Tesorería emitirá el oportuno cargo, según tarifas vigentes, a las respectivas cuentas bancarias de los usuarios.

TARIFAS 2024

La Tarifa es de **12,10 €/tarjeta** (IVA incluido).

En casos de renovación, o duplicado, se aplicará el precio en vigor indicado para colectivos de más de 100 socios.

FECHA DE RENOVACIÓN:

Marzo de 2024

Adeslas

Por: Carlos del Castillo

SINIESTRALIDAD

Como es habitual por estas fechas desde la Comisión de Confedetel de Adeslas nos han proporcionado los resultados de (julio2022/junio 2023), destacando el 88,02% de siniestralidad que representa un incremento del 3%, siendo este ratio el que sirve para calcular las Tarifas 2024 junto al IPC Sanitario que para ese periodo fue del 3,7%, lo cual implica según el protocolo firmado que la suma de ambos conceptos, el 3% siniestralidad +3,7% IPC Sanitario = 6,7% el incremento Tarifas 2024 (Ver cuantías en cuadro adjunto).

La siniestralidad es el factor más influyente sobre el aumento de las primas de las pólizas, de tal forma que si la Aseguradora no obtiene beneficios (<80% siniestralidad), por contrato, nos subirá las primas para conseguirlo +IPC Sanitario. Motivo por el cual reiteramos mensajes anteriores **“animando a todos a ser prudentes con el gasto médico”**. Recordemos que nuestro colectivo de asegurados >70 años alcanza el 62,8%; sin embargo, el gasto médico de este tramo de edad se eleva al 80,52% y el de sus primas representan el 73,49%.

La evolución del número de asegurados por tramos de edad (2010/2017/2023) se observa un deslizamiento importante por el avance inexorable de la edad, lo que lleva aparejado por lo general un mayor gasto médico dada la elevada aportación numérica al final de este



TARIFAS

En los cuadros se representan las Tarifas comparadas correspondientes a ADESLAS y ANTARES. En el caso de ADESLAS el copago depende del tipo de Póliza contratada, para ANTARES es siempre de 3€,

ADESLAS			ANTARES	
TRAMO EDADES	COMPLETA + Plus Dental + Copagos	EXTRA (*) + Plus Dental (Sin Copagos)	TRAMO EDADES	TARIFA
Hasta 19	45,32 €	56,65 €	Hasta 25	27,73 €
20-44	67,12 €	83,93 €	26-35	47,43 €
45-54	78,86 €	98,60 €	36-45	51,70 €
55-64	97,31 €	121,66 €	46-55	63,90 €
65-74	115,80 €	144,72 €	59-58	70,70 €
>74	142,65	178,31	59-61	91,92 €
			62-65	116,17 €
			>65	132,85 €
			COPAGOS	3 €

↓

COPAGOS POR ESPECIALIDADES	
ATS	1 €
Medicina primaria y Pediatría	2 €
Psicología	4 €
resto de especialidades	4 €

Existe una Póliza Dental Activa (17225)
por + 10,86 €

Trámites para ALTAS / BAJAS / MODIFICACIONES de Adeslas

En nuestra web está disponible la opción de realizar estos trámites sin necesidad de acudir necesariamente a la Sede de la Asociación. Para ello se ha habilitado el procedimiento on-line donde se describe la operativa de acceso a los documentos a cumplimentar.

www.acptsevilla.org

Trámites para RECLAMACIONES en Adeslas

En nuestra Web, se puede acceder a la operativa de reclamaciones consultando el enlace siguiente:

www.acptsevilla.org/tramites-para-reclamaciones-a-adeslas/

Desde la Comisión de Comunicación, en la reunión de Junta Directiva de 10 de octubre, se formula el presente comunicado, para conocimiento de los usuarios de las RRSS propias de la ACPT, que explica las líneas generales de funcionamiento y objetivos de la Comisión de Comunicación de la ACPT.

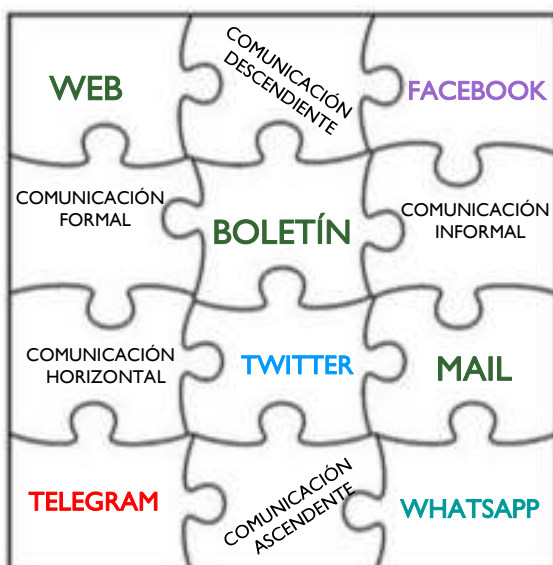
OBJETIVOS GENERALES

El principal objetivo de la Comisión de Comunicación es dotar a toda la asociación de excelentes herramientas de comunicaciones y moderar las intervenciones, para que todos los socios estén puntualmente informados y comunicados en todo momento de manera adecuada.

El objetivo fundamental de todas las comunicaciones será mantener actualizados a todos los socios sobre cualquier información que pueda incidir y afectar a nuestra condición de prejubilados/jubilados de Telefónica, siendo de posible interés general del colectivo; siempre respetando al resto de socios y sensibilidades políticas existentes en un colectivo tan amplio.

Se habilitará asimismo un grupo en Telegram para que cualquier socio, pueda publicar aquí cualquier tipo de contenido sin limitación alguna.

CANALES DE COMUNICACIÓN



TIPOS DE COMUNICACIÓN

FORMAL: Las comunicaciones formales, tendrán “carácter oficial”, pueden ser ascendentes (buzones de correo electrónico o atención presencial) dirigidas por cualquier socio a la Junta Directiva y requerirán respuesta por parte de la ACPT; o descendentes, comunicaciones de la Junta Directiva a los socios (web, Boletines, Buzones de correo electrónico o atención presencial).

INFORMAL: Son comunicaciones horizontales. No tendrán “carácter oficial”, normalmente mensajes publicados en cualquiera de las redes sociales actuales habilitadas al efecto: Whatsapp, Facebook, Telegram, Twitter o cualquier otra que se pudiese habilitar.

ASCENDENTE: Son las comunicaciones que dirigen los socios a la Junta Directiva a través de los distintos buzones electrónicos habilitados para las distintas comisiones. También la atención presencial.

DESCENDENTE: Son las comunicaciones que dirige la Junta Directiva a sus socios. Normalmente será a través de los distintos buzones electrónicos de la asociación, bien a través de lo publicado en la web de ACPT, bien por medio del Boletín (difusión: papel o electrónico), bien en atención presencial.

HORIZONTAL: Son las comunicaciones entre socios. Es decir todos los mensajes que publican los socios en los distintos grupos de redes sociales habilitadas (Whatsapp, Telegram, Twitter o Facebook). No tienen “carácter oficial”.

HERRAMIENTAS UTILIZADAS Y DESCRIPCIÓN

Las herramientas operativas en la ACPT actualmente, así como su descripción y tipo de comunicación se describen en el siguiente cuadro, para conocimiento general:

COMUNICACIÓN						HERRAMIENTA	DESCRIPCIÓN
DESCENDENTE	ASCENDENTE	HORIZONTAL	OFICIAL	FORMAL	INFORMAL		
						WEB	Repositorio de TODA la información de la ACPT
						BOLETÍN	Noticias más relevantes que afectan a nuestros intereses como socios de ACPT, datos de interés, información de las Comisiones, entrevistas, monográficos, etc
						BUZONES DE CORREO ELECTRÓNICO	Distintos buzones por temática para comunicaciones ascendentes (de socios a Junta Directiva) o descendentes (de Junta Directiva a socios), para dar respuesta a las distintas cuestiones que los socios puedan plantear sobre las distintas temáticas (Plan de Pensiones, Fondos Sociales, Asistencia Sanitaria, PSI, Senderismo, Visitas Culturales, Buzón General...)
						ATENCIÓN PRESENCIAL	Comunicaciones, entrevistas y respuestas entre socios y Junta Directiva
						GRUPO DE WHATSAPP	Son comunicaciones Informales entre socios y no tendrán consideración de comunicaciones "oficiales". No requieren respuesta por parte de la ACPT. Su objetivo es facilitar la intercomunicación entre socios para potenciar la unidad y cohesión entre los mismos, para la defensa de nuestros intereses comunes, por lo que cualquier socio podrá compartir cualquier información que entienda de interés del resto de socios, siempre en relación a su objetivo fundacional y con el debido respeto a las distintas sensibilidades políticas. Solo tendrán cabida los mensajes que estén alineados con el objetivo de nuestra asociación. Los administradores velarán para que todo lo publicado responda a este perfil, eliminando en su caso, lo que consideren no se adapta y derivándolo a Telegram en su caso.
						GRUPO DE TELEGRAM	Cualquier socio, podrá publicar aquí, cualquier tipo de contenido sin limitación alguna. No requerirá respuesta por parte de la Junta Directiva.
						FACEBOOK	Cualquier socio, podrá publicar aquí, cualquier tipo de contenido sin limitación alguna. No requerirá respuesta por parte de la Junta Directiva.
						TWITTER	Cualquier socio, podrá publicar aquí, cualquier tipo de contenido sin limitación alguna. No requerirá respuesta por parte de la Junta Directiva.

Los Buzones de correo electrónico disponibles en la ACPT son los siguientes:

- ◆ BUZÓN GENERAL: acptsevilla@gmail.com
- ◆ SEGURIDAD SOCIAL: seguridadsocial.acptsevilla@gmail.com
- ◆ PLANES DE PENSIONES: planesyfinanzas.acptsevilla@gmail.com
- ◆ OCIO Y CULTURA: ocioycultura.acptsevilla@gmail.com
- ◆ SENDERISMO: senderismo.acptsevilla@gmail.com
- ◆ PLAN SUSPENSIVO INDIV. (PSI): psi.acptsevilla@gmail.com

RINCÓN DE LA NOSTALGIA

Desde el Rincón de la Nostalgia, con motivo del XXV Aniversario de la constitución de la Asociación Cultural de Prejubilados de Telefónica en Sevilla (ACPT) y en sincero agradecimiento y homenaje a tod@s ell@s por la labor emprendida en aquellos convulsos y difíciles tiempos del inicio de las prejubilaciones, para muchos de ellos pasó la vida (DEP), no su obra que permanece, hoy acrecentada y expandida con el mismo espíritu que sus fundadores, que no es otro, que la atención al socio y/o sus familiares.

RELACIÓN PRIMEROS 260 ASOCIADOS FUNDADORES

(del 1 al 15, primera Junta Directiva de la ACPT-Sevilla)

VALLEJO GRUESO ANTONIO, RISCO MURILLO EUSEBIO, SERRANO ORTIZ ENRIQUE, MARTINEZ DE LA FUENTE MARIA DEL CARMEN, HOLSADO BRENES JOSE MANUEL, RODRIGUEZ GUERRERO ALFONSO, SEVILLA ROBLES FELIPE, CARREÑO MORALES JOSE LUIS, CARRANCO ALBERNIS HELI JOSE, LOPEZ RUIZ MARIANO, RAMOS REGIFE JUSTO LUIS, GALLEGO ESPINOSA CARLOS, ESPAÑA ROMERO JOSE MARIA, AVILA CUADRA JUAN DE DIOS, RUBIO MARTINEZ BALTASAR

AFAN ARIAS ANTONIO, ALARCON MACIAS HERIBERTO, ALBARRAN CARMONA MARIA MERCEDES, ALCOHOLADO PALOMINO JUAN, ALVAREZ FUENTES RAFAEL, ALVAREZ HIDALGO JOSE, ANDRES VALDECANTOS MARIA DOLORES, ANGEL LARA MANUEL, BARRIO VISUERTE CARMEN, BARROSO NAVARRO JOSE LUIS, BARROSO RUBIO FRANCISCO, BENJUMEA NIEBLA CARMEN, BERNAL CASERO LEOPOLDO, BERNALDEZ PEREZ LAUREANO, DE LA BRENA CARRERAS MARIA ISABEL, BUZON NIETO JOSE, CABALLERO GOMEZ JOSE MANUEL, CABRERIZO LLOPIS MANUEL, CALDERON LEO FELIPE, CALDERON RODRIGUEZ ANTONIO, CALDERON VEGA ENRIQUE, CAMACHO RODRIGUEZ MARIA ANGELES, CARABALLO FERNANDEZ CANDIDO, CARBON MACEIRAS PILAR, CARRASCO MONJE JUAN MANUEL, CARRETERO RAMIREZ LUIS, CARRION MARTIN LUIS, CASTAÑO PEREZ MANUEL, CASTRO MOYA BALDOMERO, CHAVES ROMERO DE LA OSA JOSE, CHOQUET DE ISLA SANCHEZ MARIA CARMEN, CHUMILLAS RODRIGUEZ JOAQUIN, CID JURADO MARIA DOLORES, CIVICO MUÑOZ MARIA ISABEL, COCA DIAZ JOSE LUIS, CODINA BAIJO MANUEL, CONCEPCION GARLITO ISIDRO, CORNEJO MORENO ANTONIO, CORNEJO ARRIA RAFAEL, DE COS FERNANDEZ MARIA CARMEN, COZAR GOMEZ JUAN, CRUZ MARTIN FRANCISCO, DELGADO ALVAREZ RAMON, DEVESA MARTIN CELESTINO, DOMINGUEZ MIRANDA JOSE, ELVIRA CUENCA DOLORES, FABRA RODRIGUEZ FRANCISCO JESUS, FERNANDEZ ESCUDERO MARIA ANGELES, FERNANDEZ FERNANDEZ JOSE, FERNANDEZ GARZON PAULINA BEATRIZ, FERNANDEZ LOPEZ JOSE ANTONIO, FERNANDEZ LOPEZ JOSE, FERNANDEZ LUQUERO MARIANO A, FERNANDEZ MARTIN CLAUDIO, FERNANDEZ MORA MANUEL, FERNANDEZ SANCHEZ JULIAN, FERNANDEZ VILLADIEGO JOSE, FERNANDEZ ZAPATERO MANUEL, FONTALBA BARQUERO CRISTOBAL, FREIRE SANCHEZ MARIA DOLORES, DE LA FUENTE ORTEGA MILAGROS, GALERA CHECA FRANCISCO, GALVAN ARCOS MANUEL, GARCIA CASTAÑO CONCEPCION, GARCIA DURAN FELISA, GARCIA GARCIA MANUEL, GARCIA GOMEZ ENRIQUE, GARCIA MORENO PEDRO, GARCIA ORTIZ JUAN, GARCIA DE QUESADA SANCHEZ FRANCISCO JAVIER, GARCIA SUGRAÑES ENCARNACION, GARCIA VILLALON DIEGO, GARRIDO ARMENTA PEDRO, GARRIDO EXPOSITO PEDRO, GARRIDO NIETO PEDRO, GIRALDEZ CHIAS ANTONIO, GIRALDEZ RUEDA ANTONIO, GODINO RODRIGUEZ JUAN, GOMEZ DEL MORAL ENRIQUE, GOMEZ DIAZ MERCEDES, GOMEZ GOMEZ RAFAELA, GOMEZ MARTOS FRANCISCO, GOMEZ MATEOS JUAN PEDRO, GOMEZ MIRANDA JOSE, GONGORA VALLEJO JUAN, GONZALEZ AMORES MARIA DOLORES, GONZALEZ ARAGON MARIA ELENA, GONZALEZ DOMINGUEZ JUAN, GONZALEZ MIGUEZ RAFAEL, GONZALEZ PIÑERO ROMERO PEDRO, GONZALEZ RONSERO CAYETANO, GONZALVEZ LOPEZ JOSE, GUIJO GOMEZ JUAN, GUIL GARCIA JOSE, GUIL TORRADO MARIA ISABEL, GUILLEN CESTERO MARIA ANTONIA, GUIZADO MOYA JOSE, GUIZADO SEGOVIA JOSE MARIA, GUTIERREZ DE MATA GARCIA BLANCA, GUTIERREZ OLMOS PEDRO PABLO, GUTIERREZ PALOMAR JOAQUINA, GUZMAN NUÑEZ CRISTOBAL, HARO TEJADA FRANCISCO, HORTAL BAYON DOLORES, HUETE FUERTES ALICIA, HURTADO DURAN MARIA CARMEN, IGLESIAS HERNANDEZ JUAN, ISAC MARTIN ANTONIO, JIMENEZ BATURONES ANTONIO, JIMENEZ BAZAN AMADOR, JIMENEZ BLASCO JULIO, JIMENEZ MORENO JOSE LUIS, JIMENEZ SERRADILLA VICENTE, LEON MARTINEZ ENRIQUE, LERMA PEREZ LUIS, LILLO BRACERO MANUEL, LIMON ORTIZ MANUEL, LOPERA DEL MORAL FRANCISCO, LOPEZ CAMPANO JOSE, LOPEZ LUNAR JOSE, LOPEZ RUBIO MARIA DOLORES, LOPEZ SANTOS ANTONIO, LOPEZ VAZQUEZ MANUEL, LORA RUBIO RAFAEL, MAESTRO DIAZ GLORIA, MARIN CASAS CARLOS, MARQUEZ JIMENEZ FRANCISCO, MARQUEZ LUGO JUAN ANTONIO, MARTIN HERRAEZ ANGELA, MARTIN HINOJOSA DIEGO, MARTINEZ FABRA ALFONSO, MARTINEZ FERNANDEZ DIEGO, MARTINEZ FORERO PEDRO MARIA, MARTINEZ MOLINA ALFREDO, MARTINEZ MORENO RAFAEL, MARTINEZ PAGADOR JOSE, MARTOS ALEJO ANTONIO, MAS PENELLA VICENTE, MAYORGAS GIMENEZ LUIS, MENENDEZ DOMINGUEZ MARIA CARMEN, MERINO FLORES ANDRES, MERINO RUIZ JOSE, MESA GARCIA PEDRO, MIRANDA LANCHARRO MANUEL, MOGEANO SOTO ANTONIO, MOLINA CASTIZO ENCARNACION, MOLINA REDONDO ANTONIO, MONGE VIDAL JOSE, MONTAÑO MENA ROSARIO, MORA ROCHA CARMELO, MORALES AYUSO ASCENSION, MORENO MACHICADO ALFREDO, MORENO RETAMAL FRANCISCO, MORON BARJE JUAN, MUÑOZ MATEOS RAMIRO LUIS, MUÑOZ ROMERO MANUEL, MUÑOZ ROMERO JULIA, MUÑOZ VERGARA MANUEL, NARANJO GONZALEZ POLA SALVADOR, NAVAS NAVAS FRANCISCO, NOVO RUBIO GENARO, OBLARE JIMENEZ JOSE, ORGANVIDEZ GARCIA FERNANDO, ORTEGA CAMACHO LUIS, ORTEGA CUENCA GREGORIO, ORTEGA MARTINEZ JESUS, ORTEGA ORTEGA JOSE, ORTIZ ESPINOSA MARIA NIEVES, ORTIZ OROPESA DIONISIO, OSORIO RUIZ JOAQUIN, OSUNA CAMACHO ANA MARIA, PAEZ REBOLLO ANTONIO, PAREDES AGUILAR MANUEL, PEDREGAL BALBUENA ANTONIO, PEINADO BOGALLO CARLOS, PEÑA RUIZ MARIA, PEREZ CARMES JOSE ANTONIO, PEREZ GONZALEZ MIGUEL, PEREZ MORALES MARIA DOLORES, PEREZ ORTEGA JUAN, PEREZ PEÑA JOSEFA, PEREZ TRONCOSO JOSE MANUEL, PEREZ VAZQUEZ MIGUEL, PICON VILLARAN JOSE ANTONIO, PINO MEDINA AGUSTIN, POZO MEDINA FRANCISCO, PRIETO DE LA ROSA JOSEFA, RAMOS MIELGO CONSUELO, RAMOS ROBLES ANTONIO, RASTROLLO L LORA ISIDRO, REY OLIVERA JOAQUIN, REYES GALISTEO MANUEL, RIOS TEJERA MARIA ROSA, RIVERA HERRERA JOAQUIN, RIVERO FIGUEROLA JUAN PEDRO, RODRIGUEZ BELLON PEDRO, RODRIGUEZ LLAMAS CONCEPCION, RODRIGUEZ MARIN ANGEL, RODRIGUEZ MESA ANTONIO, RODRIGUEZ PAREDES LUIS, RODRIGUEZ PINO MARIA JOSEFA, RODRIGUEZ POZA MANUEL, RODRIGUEZ TORRES EDUARDO, RODRIGUEZ VAZQUEZ SEBASTIAN, ROLDAN ROMERO ALBERTO, ROMAN FERNANDEZ MANUEL, ROMAN PUERTO FRANCISCO, ROMERO ALMODOVAR ISABEL, ROMERO BLANCO MANUEL, ROMERO CARO JOSEFA, ROMERO IRIBERRI MARIA LUISA, ROMERO JIMENEZ MANUEL, ROMERO RUBIO LUIS, RUIZ ALBERTI MARIA DOLORES, RUIZ RUIZ MATIAS, SAMARTINO MOLINA MARIA CARMEN, SANCHEZ BORRAS NICOLAS, SANCHEZ CASTAÑO MANUEL, SANCHEZ LOPEZ CARMELO, SANCHEZ MESA ENRIQUE, SANCHEZ MUÑOZ MARIA SALUD, SANCHEZ PIÑERO FELIX, SANCHEZ SANCHEZ RAFAEL, SANTAELLA CRUZ MANUEL, SANZ MEJIAS MARIA, SERRANO PEREZ MARIA CARMEN, SIERRA CORTES VICENTE, SOBRINO GONZALEZ MARIA LUZ, SOSA PALMA RAMON, TIENDA ORTEGA ANTONIO, TORRES DEL OLMO JOSE LUIS, TORRES MENDOZA MARIA DEL CARMEN, TRINIDAD HIDALGO EDUARDO, UREÑA SANCHEZ FRANCISCO, VALENCIA GARCIA MARIA CARMEN, VARGAS GOMEZ ANTONIO, VAZQUEZ BUENO JOSE MANUEL, VAZQUEZ GUTIERREZ JOSE LUIS, VAZQUEZ MATAMOROS ABELIO, VAZQUEZ PEREZ HILARIO, VEGA AVILA MARIA PETRA, VERDUGO ENTRENA ANTONIO, YAGÜE LOPEZ JOSE, ZARCO DELGADO MARIA JOSEFA, ZUMAQUERO MUÑOZ DE ARENILLA MANUEL

ACPT - Sevilla



Junta Directiva ACPT

OCTUBRE-2023

NECROLÓGICAS

Nuestro más sentido pésame a los familiares y seres queridos de las personas fallecidas

D. Elías Dana Laguna (Almería, Socio colaborador)

D. Adolfo Aznar Valero (Zaragoza)

D. Carlos Vílchez Peralta (Huelva)

D^a M. Carmen Martínez de la Fuente (1^a Secretaria de la JD de ACPT)

D. Antonio Albea Rubio

D. Manuel López Nieto

D. José Sánchez Sánchez

D. Bernardo Ronquillo García

D. José Antonio Palomares Ezpeleta (Zaragoza)

DESCANSEN EN PAZ

En algunos casos nos enteramos, pasado un tiempo, por informaciones y/o comentarios casuales, de compañeros que padecen una enfermedad grave, e incluso de su fallecimiento, particularmente en los casos de asociados con residencia en otras provincias.

Con el fin de tratar de paliar esta situación, especialmente en los casos de asociados que vivan solos, desde estas líneas queremos recordar la conveniencia de que los compañeros más allegados nos informen de estas situaciones, por si estos asociados y/o sus familiares precisasen algún apoyo o colaboración de cualquier tipo que desde la Junta Directiva podamos prestar, especialmente en todo lo relacionado con su anterior situación laboral y ante la administración.

Para mayor información, aquellos socios y/o familiares que lo precisen, pueden acceder a las actuaciones que figuran en el informe disponible en nuestra Web, a través del enlace siguiente:

<https://www.acptsevilla.org/tramites-en-caso-de-fallecimiento>

La Asociación siempre está disponible para asesorar y apoyar con todos los medios posibles a nuestro alcance, tal como se viene realizando a lo largo de los 25 años de andadura conjunta, fieles al compromiso de apoyo al socio y a sus familiares.

JUNTA DIRECTIVA 2022-2024 Comisiones

Cargo en la Junta Directiva	Nombre	SECRETARIA	TESORERIA	CONFEDERACIÓN	COMUNICACIÓN	WEB y OFIMÁTICA	OCIO Y CULTURA	PLANES DE PENS. Y FINANZAS	SEGURIDAD SOCIAL Y SEPE	SEGURO MÉDICO	INVALIDEZ	SEG. COLECTIVO Y SUPERV./PLAN PENS. DOBLE FISCALIDAD	ORGANIZACIÓN, CONTROL Y RELACIONES EXTERNAS	NATURALEZA Y SENDERISMO	VOLUNTARIADO	PSI 2016-2018 & 2019 & 2022
PRESIDENTE	A. López			x	x					x				x		
VICEPRESIDENTE	J. C. Pérez			x	R				x							x
TESORERO	D. Catalán		R	x												
VICETESORERO	A. Ramos		x													
VICETESORERO	J. M. Silva		x													x
SECRETARIO	J. M. Calderón	R														
VICESECRETARIO	E. Cortés	x												x		
VICESECRETARIO		x														
VOCAL	A. Vallejo												x			
VOCAL	A. Pozuelo						x							x		
VOCAL	A. Montero									x						
VOCAL	C. Castillo			R					x	R		x				
VOCAL	C. Pinar						R									
VOCAL	E. González						x							x		
VOCAL	F. Fernández						x							x		
VOCAL	F. J. Saquete							R	x					x		x
VOCAL	F. Rodríguez								x							x
VOCAL	G. Donaire			x												
VOCAL	G. Gallego										R					
VOCAL	I. Martín												R			
VOCAL	J. Selfa			x				x	x							R
VOCAL	J. Perdiguero							x	x			x				
VOCAL	J. Nadales									x						
VOCAL	J. Armenta							x								
VOCAL	J. Bo			x				x				R				
VOCAL	J. L. González									x		x				
VOCAL	J. L. Medina						R									
VOCAL	J. M. Lavado				x										x	
VOCAL	J. M. Rojas								x							
VOCAL	J. B. Sánchez		x													
VOCAL	L. Bernal		x													
VOCAL	M. Bernal													R		
VOCAL	M. Lillo					x										
VOCAL	S. Latorre			x				x	R						R	

BUFETES COLABORADORES DE LA ACPT

PARA SOCIOS DE ARAGÓN

D. Dámaso Pina
 Teléfono: 976236443
 mail: dpina@toqueroabogados.com
 Avda. César Augusto, 20
 50004-ZARAGOZA

PARA RESTO DE SOCIOS

D. Juan Pedro Balibrea
 Teléfono: 954576280
 mail: jpbalibrea@bndesarrollodenegocios.com
 C/ Luis de Morales, 32
 Edificio FORUM 5ª plta. Módulo 19
 41018-SEVILLA

AGENDA ACPT: Teléfonos, direcciones, web y correos

Dirección: Avda. Hytasa, 38 pta. 4ª, Módulos 8 y 9 DP 41006 Sevilla

Asociación:	acptsevilla@gmail.com	Ocio y cultura:	ocioycultura.acptsevilla@gmail.com
Seguridad Social:	seguridadsocial.acptsevilla@gmail.com	Tesorería:	tesoreria.acptsevilla@gmail.com
Nat. Senderismo:	senderismo.acptsevilla@gmail.com	Secretaría:	secretario.acptsevilla@gmail.com
Pl. de Pensiones:	planesyfinanzas.acptsevilla@gmail.com	PSI:	psi.acptsevilla@gmail.com
Página web:	www.acptsevilla.org	Teléfonos:	954 63 63 53 y 954 64 29 15

SEGURO MÉDICO ADESLAS

Información y modificación de pólizas:	900 505 040	Urgencias médicas:	932 532 672
Autorizaciones y reembolsos:	91 91 91 898	Asistencia extranjero:	34 917 453 280
Clínica dental:	900 22 99 22 y 91 955 19 00	Página Web:	www.segurcaixaadeslas.es
Of. Sevilla: Diego de Riaño, 4. DP 41004	Tf. 954418000	Of. Zaragoza: Paseo de Teruel, 38. DP 50004	Tf. 976239995

SEGURO MÉDICO COYSALUD

Teléfono de Colectivos:	955 492 051 y 954 494 599
Página Web:	www.coysalud.com
Dir.: Virgen de Luján, 31 Bajo. Sevilla 41011	Polic. Los Remedios

SEGURO MÉDICO DKW Famedic

Teléfono de Colectivos:	954 001 508
Página Web:	www.dkwfamedic.com
Dir.: Virgen de Luján, 11. Sevilla 41011	

SEGURO MÉDICO PLUS ULTRA ANTARES

Oficina Antares:	902 360 868	902 360 694	Plus Ultra At. Cliente:	915 236 345
Autorizaciones:	913 840 497	FAX: 918 375 073	Correo electrónico:	clientesantares@plusultra.es

VIEWNEXT (antes GESNEXT—antigua Tgestiona)

Teléfono:	900 123 008	Fax:	911 814 233	Correo Electrónico:	rrhh.cess@viewnext.com
Sol. Certificados ITP:	https://desvinculados.viewnext.com			Dirección:	Apdo. Correos 3400 Madrid 28080

ATAM

Atención al Socio:	900 502 650	Correo:	info@atam.es	Aragón (Sede en Zaragoza):	976 597 142
And. Oriental Ceuta, Melilla:	958 206 102 y 958 209 477			And. Occidental:	954 222 577 y 954 226 881

PENSETEL: PLAN DE PENSIONES DE EMPLEO DE TELEFÓNICA

Atención público:	900 210 666	Fax:	901 503 699	Dirección:	Ronda de la Comunicación S/N,
Web descarga de impresos:	https://pensetel.com				Edificio Sur I, Planta 1ª
C. Electrónico (Envío documentos):	info@pensetel.com				Distrito Telefónica . Madrid 28050

MONTEPIÓ

Atención al Socio:	915 318 031	915 318 070	Correo Electrónico:	info@montepiotelefonos.net
--------------------	-------------	-------------	---------------------	----------------------------

PLAN DE VACACIONES

Información:	900 351 010	Acceso web:	usuario (matricula sin dígito de seguridad)
--------------	-------------	-------------	---

SERVICIOS JURÍDICOS

Sánchez Barriga (Seguridad Social)	954 563 646	Vicente Figueroa	954 563 646
Toquero Abogados Fiscal (Aragón)	976 236 443	Ernesto Holgado	954 221 377
Salvador Navarro (cita por whatsapp)	659 895 900	I.P. Balibrea Fiscal	954 576 280

SEGURIDAD SOCIAL / CLUB SENIOR /GRUPO DE MAYORES

Seguridad Social	www.seg-social.es	Grupo de Mayores:	grupo@mayorestelefonica.es
Cita Pensiones:	915 412 530 y 901 106 570	Club Senior:	https://portalsenior.telefonica.es

ASESORAMIENTO FINANCIERO & PLANES DE PENSIONES

Consejera Patrimonial AXA	Mercedes Arroyo 646 718 834	Manuel Siurot 59	Sevilla 41013
Mutua Madrileña	csainz@mutuactivos.com		913 108 788
Mutua Madrileña	rpintero@mutuactivos.com		915 929 643
Director Territorial Mapfre	Juan Antonio Mallofret Cebolla	San Pablo I Pl. 4	Sevilla 41001

ASOCIACIÓN CULTURAL DE PREJUBILADOS DE TELEFÓNICA

C
U
O
T
A

2024

En la última Asamblea General Ordinaria celebrada el 19 de abril de 2023 se aprobó, por unanimidad, que la cuota para el próximo año **2024** se mantuviera en **25 €/año**; permaneciendo, por tanto, la misma cuota que en los anteriores ejercicios.

Desde el Área de Tesorería se tramitarán, en la **ÚLTIMA SEMANA DE ENERO**, las órdenes de cargo contra las respectivas c/c de los asociados, según lo establecido en los Estatutos, para el abono de la cuota correspondiente al ejercicio 2024, por importe de **25 €/año**.

Aquellos asociados que no tengan domiciliado el pago deberán efectuarlo **antes del día 31 de marzo de 2024**, mediante ingreso o transferencia bancaria a la c/c de la Caja Rural de Sevilla:

IBAN: ES57 3187 0319 1421 6278 9123

En estos casos, se ha de reflejar en el apartado **CONCEPTO**, el **nombre y apellidos** del socio para su identificación.



Asociación Cultural de Prejubilados de Telefónica

Registro Asociación núm.: 7.380

Avda. Hytasa, 38 Edificio Toledo I, planta: 4ª - Módulos: 8 y 9 D.P.: 41006 SEVILLA

Correo electrónico: acptsevilla@gmail.com Página web: acptsevilla.org Teléfono: 954636353

Según lo dispuesto en la legislación vigente, RGPD EU 679/2016 le informamos que sus datos constan en ficheros de la Asociación Cultural de Prejubilados de Telefónica (en adelante ACPT) con domicilio en Avda. de Hytasa 38, Edif. Toledo-I, 4ª planta, mod. 8 y 9, 41006 Sevilla. La legitimación para el tratamiento de sus datos es la inscripción en la ACPT, con la finalidad de remitirle el presente Boletín y futuros mientras no manifieste su voluntad en contrario. Su datos serán conservados mientras siga siendo miembro de la ACPT, y mientras el interesado no proceda a la supresión de los mismos. Los derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación al tratamiento y portabilidad podrán ejercitarse mediante escrito, con prueba fehaciente de la identidad del petionario, dirigido a la dirección de la ACPT, indicando como referencia "Protección de Datos", o mediante correo electrónico dirigido a acptsevilla@gmail.com