



# Ο ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΑΤΕ

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ  
ΑΜΕΡΙΚΗΣ 6 ΑΘΗΝΑ, Τ.Κ.: 106 71 τηλ.: 210-3637726 - 210-3623583 - fax: 210-3602101  
e-mail: silsinate@hotmail.com ιστοσελίδα: [www.syntaxiouxosatebank.weebly.com](http://www.syntaxiouxosatebank.weebly.com)

Τριμηνιαία Περιοδική Έκδοση • ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ-ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2016 • ΕΤΟΣ 26ο - ΑΡΙΘΜΟΣ 148

## ΤΟ ΨΑΛΙΔΙΣΜΑ ΣΤΙΣ ΚΥΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΥΡΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΤΕΛΟΣ!!!

**Ο** επανυπολογισμός των Επικουρικών μας Συντάξεων έγινε τον Αύγουστο 2016. Οι δύο σύλλογοι συνταξιούχων ήδη από τον Ιούνιο είχαν ζητήσει από τη Διοίκηση του ΕΤΕΑ να ενημερωθούν οι συνταξιούχοι αναλυτικά για τον τρόπο υπολογισμού της Επικούρησής τους.

Μετά τον επανυπολογισμό και μετά την καταβολή της Επικούρησης των μηνών Σεπτεμβρίου και Οκτωβρίου έχουμε να παρατηρήσουμε τα εξής:

- τον Αύγουστο υπήρξε μια μικρή αύξηση στην Επικουρική μας σύνταξη που οφειλόταν στον ορθό τρόπο υπολογισμού της Εισφοράς Αλληλεγγύης του Ν. 3986/11,
- το Σεπτέμβριο, μετά από απόφαση του Υπουργείου, η εισφορά αλληλεγγύης επανήλθε,

αυθαίρετα, στο ύψος του μηνός Ιουλίου 2016, με αποτέλεσμα η αύξηση του Αυγούστου να εξαφανισθεί.

Έχουμε αντιδράσει, έχουμε ζητήσει εξηγήσεις και έχουμε απαιτήσει τη σωστή εφαρμογή του Νόμου 3986/2011, προκειμένου να αποφύγουμε χρονοβόρες δικαστικές διαμάχες. Ακόμα, δεν έχουμε καμία αντίδραση.

Στην ιστοσελίδα του Συλλόγου ([syntaxiouxosatebank](http://syntaxiouxosatebank) - **ανακοίνωση 15.9.2016 - ΕΠΑΝΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΠΙΚΟΥΡΙΚΩΝ ΣΥΝΤΑΞΕΩΝ**), θα βρείτε αίτηση προς το ΕΤΕΑ, που αφορά στην αναλυτική ενημέρωση του καθένα, για τον επανυπολογισμό της επικούρησής του, πράγμα, που αν γίνει θα δείξει και το παράλογο της κράτησης αυτής.

Στο εκκαθαριστικό μηνός Οκτωβρίου του ΕΤΕΑ, αναφέρεται πως εντός του Οκτωβρίου θα αναρτηθούν αναλυτικά ενημερωτικά σημειώματα με την διαδικασία που ακολουθήθηκε για τον επανυπολογισμό της επικουρικής σύνταξης.

- η επικουρική σύνταξη επαναυπολογίστηκε με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε το τελικό ποσό να είναι ίδιο με την πριν τον επανυπολογισμό επικούρηση.

Με άλλα λόγια οι κρατήσεις των μνημονιακών νόμων δεν εμφανίζονται πια στα εκκαθαριστικά, αλλά στην ουσία εξακολουθούν να ισχύουν, παρότι οι νόμοι 4051/12 και 4093/12 έχουν κριθεί αντισυνταγματικοί από το ΣτΕ, από 16.5.2015.

**Ο Σύλλογός μας, όπως κάνει πάντα, έχει ήδη προσφύγει στο ΣτΕ για ακύρωση του νόμου 4387/2016.**

## Καλό ΧΕΙΜΩΝΑ



**Το Δ.Σ. του Συλλόγου, σας εύχεται καλό χειμώνα, με υγεία και δύναμη για να αντιμετωπίσουμε όλοι μαζί τη δύσκολη οικονομική κατάσταση.**

## Για άλλη μία φορά καθυστέρηση στο Έκτακτο Οικονομικό Βοήθημα

Μολονότι η απόφαση της Γενικής Συνέλευσης του ΤΥΠΑΤΕ ΤΗΣ 09/07/2016, με την οποία ενεκρίθη η καταβολή βοηθήματος των 800-1200-1600 ευρώ, είναι υποχρεωτική και δεσμευτική ως προς την εφαρμογή τόσο για το ΤΥΠΑΤΕ, όσο και για τον ΕΛΕΜ, δεν κατέστη δυνατή μέχρι σήμερα η εφαρμογή της και η διανομή του βοηθήματος στους δικαιούχους.

Εξ αυτού του λόγου οι Σύλλογοι Συνταξιούχων ΑΤΕ ζητήσαμε με εξώδικη διαμαρτυρία προς το ΤΥΠΑΤΕ και ΕΛΕΜ την άμεση εφαρμογή της απόφασης και την καταβολή του βοηθήματος.

Τελικά ο ΕΛΕΜ ανέλαβε την πρωτοβουλία να εφαρμόσει την απόφαση της Γ.Σ. και να καταβάλλει το βοήθημα, παρά τις εγγενείς δυσχέρειες σε ό,τι αφορά την ελλιπή σύνθεση των συμβουλίων ΤΥΠΑΤΕ και ΕΛΕΜ.

Στην ιστοσελίδα του ΤΥΠΑΤΕ - ΕΛΕΜ θα αναρτηθεί το έντυπο, η αίτηση που πρέπει να υποβάλλουν οι δικαιούχοι.

Το Δ.Σ. του Συλλόγου έχει καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες για το θέμα αυτό και βρίσκεται σε επιφυλακή για την ολοκλήρωσή του, μέσα από κάθε νομική και διοικητική πρωτοβουλία και ενέργεια.



## ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

### Τα κυριότερα σημάδια ανεπάρκειας της βιταμίνης B12

**Η** βιταμίνη B12 είναι αρκετά ωφέλιμη για τον οργανισμό, διότι διατηρεί το νευρικό σύστημα και τον μεταβολισμό και συμβάλλει στη δημιουργία των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Όμως, με την ηλικία ο άνθρωπος χάνει την ικανότητα απορρόφησής της, με αποτέλεσμα να εμφανίζονται τα συμπτώματα της ανεπάρκειας.

Η κόπωση είναι ένα από τα πρώτα σημάδια της έλλειψης της B12. Αυτό συμβαίνει γιατί το σώμα σας έχει ανάγκη αυτή τη βιταμίνη για τη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων, τα οποία μεταφέρουν οξυγόνο στα όργανα του σώματος. Και χωρίς αρκετό οξυγόνο στα κύτταρά σας, αισθάνεστε εξαντλημένοι, ανεξάρτητα από το πόσο έχετε κοιμηθεί.

Αν έχετε την αίσθηση ότι είστε μουδιασμένοι κυρίως στα άκρα σας, τότε μπορεί να παρουσιάζετε ανεπάρκεια της βιταμίνης B12. Επίσης, κάποιοι ερμηνεύουν αυτή την περίεργη αίσθηση, σαν να έχουν καρφίτσες ή βελόνες στο σώμα τους. Οι συγκεκριμένες ενδοκλήσεις ενδέχεται να είναι αποτέλεσμα βλάβης των νευρών, η οποία προκαλείται από χαμηλά επίπεδα οξυγόνου στα κύτταρα.

Μήπως ξεχνάτε τα ονόματα ή πού έχετε βάλει τα κλειδιά του αυτοκινήτου σας;



Αν παρατηρείτε ότι η μνήμη σας σάς προδίδει και είστε νέοι ακόμα για άνοια, ο ένοχος μερικές φορές είναι τα χαμηλά επίπεδα της B12. Αν λοιπόν ξαφνικά δεν θυμάστε διάφορα πράγματα, κάντε μια εξέταση αίματος, ώστε να δείτε μήπως έχετε έλλειψη αυτής της βιταμίνης και χρειάζεστε κάποιο συμπλήρωμα.

Εάν η ρόδινη επιδερμίδα σας είναι τις τελευταίες μέρες κάπως χλωμή, υπεύθυνη μπορεί να είναι η βιταμίνη B12. Η ανεπάρκεια της κάνει τα ερυθρά αιμοσφαίρια πολύ εύθραυστα με αποτέλεσμα να σπάνε εύκολα, προκαλώντας την απελευθέρωση της χολερυθρίνης,

μια ουσία που δίνει στο δέρμα μια κίτρινη απόχρωση.

Περίπου τα μισά άτομα με σοβαρή έλλειψη βιταμίνης B12 παρουσιάζουν μικρά εξογκώματα στη γλώσσα τους και ειδικά στις άκρες. Επίσης, πολλοί παραπονιούνται για αίσθημα καψίματος και πόνου, ιδιαίτερα στο πίσω μέρος της γλώσσας. Και δεδομένου ότι μπορεί να επηρεαστεί και η γεύση, ενδέχεται να μειωθεί η όρεξη και κατ' επέκταση το βάρος.

Αισθάνεστε κάπως ανήσυχτοι τον τελευταίο καιρό; Η έλλειψη της B12 μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή σας και να

σας οδηγήσει σε κατάθλιψη ή άγχος. Οι γιατροί δεν είναι ακριβώς βέβαιοι γιατί αυξάνεται ο κίνδυνος της κατάθλιψης, αλλά μπορεί να έχει να κάνει με το γεγονός ότι η B12 συμμετέχει στην σύνθεση χημικών ουσιών του εγκεφάλου, όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη, οι οποίες βοηθούν στη ρύθμιση της διάθεσης.

**Ποιες είναι οι καλές πηγές Βιταμίνης B12;**

Η B12 βρίσκεται κυρίως στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως είναι το κρέας, τα πουλερικά, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά. Επίσης, μπορείτε να τη πάρετε από τα εμπλουτισμένα δημητριακά, αλλά και από τα συμπληρώματα διατροφής. Τέλος, μεγαλύτερη προσοχή πρέπει να δίνουν οι χορτοφάγοι, γιατί ακριβώς επειδή η B12 βρίσκεται στα ζωικά προϊόντα, παρουσιάζουν συχνά ανεπάρκεια.

#### Ο ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΑΤΕ

Δίμηνη έκδοση ιδιοκτησίας του Συλλόγου Συνταξιούχων ΑΤΕ  
Γραφεία: Αμερικής 6, 6ος όροφος  
Τηλ.: 210-3637726, 210-3623583  
FAX: 210-3602101

Τιμή φύλλου: **0,1€**

Το e-mail του Συλλόγου μας είναι: [silsinate@hotmail.com](mailto:silsinate@hotmail.com)

**Εκδότης-Διευθυντής**  
**Δημήτριος Μαράντος**  
Αίαντος 19B, Κηφισιά, Τ.Κ. 145 64

**Δημιουργικό / Εκτύπωση:**  
**www.alkodi.gr**  
Αριστοτέλους 91, Πλ. Βικτωρίας  
Τηλ.: 211-0121994

### Σας ενδιαφέρει

Συνάδελφοι,

σας ενημερώνουμε ότι το πρώην Ταμείο Συντάξεων ΑΤΕ (ΙΚΑ ΕΝΤΑΣΣΟΜΕΝΩΝ ΤΑΜΕΙΩΝ ΚΑΙ ΚΛΑΔΩΝ), ΔΡΑΓΑΤΣΑΝΙΟΥ 8 – 1ος όροφος, θα δέχεται το κοινό κάθε μέρα 9:00 – 14:00 εκτός Τετάρτης. Τις υπόλοιπες μέρες και ώρες δεν θα μπορείτε να εξυπηρετηθείτε.

**ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ**

## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΤΥΠΩΣΗΣ ΜΗΝΙΑΙΩΝ ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΩΝ

**Συναδέλφισσες- συνάδελφοι,**  
**Για τη διευκόλυνσή σας, επαναλαμβάνουμε τον ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΕΚΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΤΥΠΩΣΗΣ ΜΗΝΙΑΙΩΝ ΕΚΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΩΝ.**

Μετά τη διακοπή αποστολής από το ΙΚΑ και το ΕΤΕΑ των τριμηνιαίων εκκαθαριστικών, η έκδοσή τους γίνεται ηλεκτρονικά, σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες:

#### ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗ

Μέσω της ιστοσελίδας [www.ika.gr](http://www.ika.gr) και της ηλεκτρονικής υπηρεσίας «Ενημερωτικό Σημείωμα Συντάξεων» υπάρχει η δυνατότητα να έχουμε ενημέρωση σε μηνιαία βάση, από την ημερομηνία πίστωσης του τραπεζικού μας λογαριασμού και μετά.

Απαιτούμενα ασφαλιστικά στοιχεία για την έκδοση του ενημερωτικού

σημειώματος:

- Α.Μ. ΙΚΑ-ΕΤΑΜ (τα 7 πρώτα ψηφία)
- Α.Μ. ΔΙΑΣ (15 ψηφία συνεχόμενα, χωρίς κενά)
- Μήνας
- Έτος
- Εισαγωγή Κωδικού Οπτικού Επιβεβαίωσης
- Εκτύπωση.

#### ΙΚΑ-ΕΤΑΜ

Τοπικό Υποκατάστημα Ασφαλισμένων των Εντασσόμενων Ταμείων και Κλάδων  
ΤΣΠ-ΑΤΕ, ΤΣΕ-ΕΤΕ, ΤΑΠ-ΕΤΒΑ, ΤΑΠΑΕ ΕΘΝΙΚΗ  
Δραγατσάνιου 8, ΤΚ 10559, Αθήνα  
ΤΜΗΜΑ ΤΣΠ-ΑΤΕ  
Τηλ.: 2103621304, 2103804933

**\* Η πληροφόρηση είναι από τον Φεβρουάριο του 2015**

#### ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΥΡΙΚΗ ΣΥΝΤΑΞΗ

Μέσω της ιστοσελίδας [www.etea.gov.gr](http://www.etea.gov.gr) και της ηλεκτρονικής υπηρεσίας «Οδηγός Συνταξιούχου» υπάρχει η δυνατότητα να έχουμε ενημέρωση σε μηνιαία βάση, από την ημερομηνία πίστωσης του τραπεζικού μας λογαριασμού και μετά. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η **εγγραφή** μας, βάσει των στοιχείων, όπως παρατίθενται:

- ΑΜΚΑ
- ΑΦΜ
- Διεύθυνση email
- Κωδικός
- Επιβεβαίωση Κωδικού
- Εγγραφή

Εφόσον ταυτοποιηθούμε επιτυχώς, οδηγούμαστε στη σελίδα Είσοδος όπου για την είσοδο στην εφαρμογή απαιτούνται:

- ΑΜΚΑ και

- Κωδικός email

Στοιχεία επικοινωνίας:

#### ΕΤΕΑ

Φιλελλίνων 13-15, ΤΚ 10557, Αθήνα

Τμήμα: Επικουρικό ΑΤΕ bank

Τηλ.: 2105219722

#### ΣΗΜΕΙΩΣΗ

**Ημερομηνία Καταβολής Κύριας Σύνταξης:** Προτελευταία εργάσιμη ημέρα του μήνα

**Ημερομηνία Καταβολής Επικουρικής Σύνταξης:** Δεύτερη εργάσιμη ημέρα του μήνα. Δηλαδή η Επικουρική πια, καταβάλλεται αργότερα.

**\* Η πληροφόρηση είναι από τον Μάρτιο του 2015**

## ➔ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

### Έντονη η αντίδραση του Συλλόγου μας στις αυθαιρέσιες της Κυβέρνησής μας



Συναδέλφισσες, Συναδέλφοι,

Στηρίζομενοι σε μια αναλυτική εισήγηση, για τον τρόπο επαναυπολογισμού των Επικουρικών μας Συντάξεων και λαμβάνοντας υπόψη τις πλέον πρόσφατες εξελίξεις, το Δ.Σ. του Συλλόγου μας, από κοινού με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Συνταξιούχων ΑΤΕ, προχωρήσαμε σε μία σειρά ενεργειών, για τις οποίες και σας ενημερώνουμε με την ανακοίνωσή μας αυτή.

1. Διαμαρτυρηθήκαμε έντονα προς το ΕΤΕΑ, διότι δεν έχει ενημερώσει, ως όφειλε, τους Συναδέλφους μας, για τις παραμέτρους που λήφθηκαν υπόψη

κατά τον επαναυπολογισμό των Επικουρήσεών τους.

Το ΕΤΕΑ, με Δελτίο Τύπου, ενημερώνει ότι σύντομα "θα αναρτηθούν στο Διαδίκτυο, αναλυτικά εκκαθαριστικά, για την καλλίτερη πληροφόρηση", οπότε θα διαπιστωθεί εάν δίνεται και η ενημέρωση που έχουμε ζητήσει.

Σε κάθε περίπτωση και σεβόμενοι της δημόσιας παροτρύνσεις έγκριτων νομικών, κοινοποιούμε συνημμένα υπόδειγμα σχετικής Αίτησης προς το ΕΤΕΑ, την οποία καλούμε ΟΛΑ τα μέλη του Συλλόγου να τη συμπληρώσουν και να την υποβάλλουν το συντομότερο δυνατόν.

2. Διαμαρτυρηθήκαμε επίσης έντονα

και προς το ΕΤΕΑ και προς την πολιτική ηγεσία του Υπουργείου Εργασίας, επειδή, μετά τον επαναυπολογισμό των Επικουρήσεων, συνεχίζεται η μείωση των Επικουρικών Συντάξεων, μεγάλο αριθμού Συναδέλφων μας, παρά τα όσα ορίζει ο Νόμος, με την αυθαίρετη παρακράτηση του ποσού της Εισφοράς Αλληλεγγύης του Νόμου 3986/2011, στα ΠΡΟ του Επανυπολογισμού επίπεδά του.

ΕΑΝ η παράνομη και όλως αυθαίρετη αυτή εξέλιξη ΔΕΝ ανακληθεί άμεσα, τότε θα προχωρήσουμε σε κάθε νόμιμο μέτρο, για την αντιμετώπισή της και, για το λόγο αυτό, ΚΑΛΟΥΜΕ όλους τους ενδιαφερόμενους Συναδέλφους να συγκεντρώσουν τα Εκκαθαριστικά της Επικουρήσής τους των μηνών Ιουλίου - Αυγούστου - Σεπτεμβρίου 2016.

3. Αποφασίστηκε, επίσης να προσφύγουμε κατά του κύρους του Νόμου 4387/2016 και των σχετικών Υπουργικών Αποφάσεων, τόσο για λόγους αρχής όσο και για ειδικότερους επιμέρους λόγους, όπως:

► εξακολουθούν να ισχύουν και να μειώνουν τα εκ συντάξεων εισοδήματά μας και οι μειώσεις των αντισυνταγματικών Νόμων 4051/2012 και 4093/2012, πράγμα που δεν μπορεί να συμβαίνει σε μία ευνοούμενη Ευρωπαϊκή Χώρα.

► ΔΕΝ λαμβάνεται υπόψη, στον υπολογισμό των μηνιαίων μειώσεων, η αναλογούσα, σε κάθε μήνα, ετήσια

μείωση απ' την αντισυνταγματική κατάργηση των Δώρων Χριστουγέννων και Πάσχα, καθώς και του Επιδόματος Αδείας.

► Η παράλειψη αυτή επηρεάζει κυρίως όσους έχουν χαμηλές Επικουρήσεις (μέχρι 200 ευρώ η αρχική μεικτή), τους οποίους ΚΑΛΟΥΜΕ, εάν διαπιστώσουν ΜΕΙΩΣΗ των Επικουρήσεών τους ή την αναγραφή στο Εκκαθαριστικό τους "Προσωπικής Διαφοράς", να επικοινωνήσουν αμέσως με το Σύλλογο και να μας στείλουν αντίγραφα των Εκκαθαριστικών τους των μηνών Ιουλίου - Αυγούστου - Σεπτεμβρίου - Οκτωβρίου 2016.

► Επειδή, τέλος, ο πρόσφατος Ασφαλιστικός Νόμος ΔΕΝ προβλέπει τι θα γίνει με τους Συνταξιούχους που συμπληρώνουν τα όρια ηλικίας τους 55 και 60 ετών, με τη συμπλήρωση των οποίων ΕΠΑΥΑΝ να υφίστανται τα εξοντωτικά ποσοστά μειώσεων των Νόμων 4024/2011 και 3986/2011 αντίστοιχα, ΚΑΛΟΥΜΕ όλους τους Συναδέλφους της κατηγορίας αυτής να στείλουν στο Σύλλογο αντίγραφα της Πράξης Απονομής Συντάξης και το Εκκαθαριστικό της Σύνταξης του μηνός Ιουλίου 2016, καθώς και εκείνου με τη μείωση ή την "Προσωπική Διαφορά".

Παρακαλούμε, ενημερώστε, για τα θέματα της Ανακοίνωσής μας αυτής, όσους περισσότερους Συναδέλφους γνωρίζετε, ιδίως εκείνους, οι οποίοι, κυρίως λόγω ηλικίας, δεν έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο.

### «Για να θυμούνται οι παλιοί και να μαθαίνουν οι νέοι»

Το Δ.Σ. αποφάσισε σε όλες τις εφημερίδες να δημοσιεύει φωτογραφία απ' τα αμέτρητα όμορφα κτίρια της ΑΤΕ.



Το εκπληκτικής ομορφιάς νεοκλασικό κτίριο της Πανεπιστημίου, «Αρχοντικό Σερπιέρη»

**ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ «Η ΥΠΑΠΑΝΤΗ»**  
**Ι.Κ. ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΣ Α.Ε.**

Αθήνα - Σόλωνος 129  
Τηλ.: 210-3843043, 210-3301380  
info@ypapanti.com

Παροχή ΜΟΝΟΝ οφθαλμολογικών Υπηρεσιών. Ειδικά τμήματα γλαυκώματος, ωχράς κηλίδας, στραβισμού, εγχειρήσεων, καταρράκτη κ.λπ.

**ΙΩΑΝΝΗΣ Ν. ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ, MD**  
**ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ**

Ειδικευθείς εις Α' Χειρουργική Κλινική ΓΝΑ «ΛΑΪΚΟ»

ΛΑΠΑΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΚΗΛΕΣ - ΧΟΛΟΚΥΣΤΟΠΑΘΕΙΕΣ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΠΑΘΕΙΕΣ - ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΜΑΣΤΟΥ - ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΠΟΔΙ - ΣΠΙΛΟΙ - ΛΙΠΩΜΑΤΑ

Τηλ.: 210-9656291 - 6972728331

ikaraiskos@gmx.com  
www.ikaraiskos.gr & Yiannis Karaiskos

**Σανούδος Α. Ιωάννης**

**Χειρουργός - Οδοντίατρος Εμφυτευματολόγος**

**Ειδικεύσεις**

♦ Πανεπιστήμιο Duesseldorf, Γερμανία  
♦ Πανεπιστήμιο Βοστώνης, Η.Π.Α

Μουσών 17, Παλαιό Ψυχικό (4ος όροφος, Παραπλεύρως "Λητώ")  
Τηλ.: 210 69 80 012  
Κιν.: 694 156 6091  
email: i.e.sanudos@gmail.com

**Κουρεμάδα Ελισάβετ**

**ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ**

Άργους 123, Ακ. Πλάτωνος, Αθήνα  
ΤΗΛ: 698 7428 873

**ΕΙΔΙΚΕΣ ΏΡΕΣ**

**ΓΙΑ ΤΟΥΣ**

**ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΥΣ ΑΤΕ**



## ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

### ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ Η ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΑΓΩΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΥΝΤΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΜΕΙΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΞΕΩΝ ΜΕ ΤΟΥΣ ΝΟΜΟΥΣ 4051/2012 και 4093/2012

#### ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΩΓΗ

1. Πράξη\* Απονομής Κύριας Σύνταξης ή Απόφαση Δ/ντη ΙΚΑ.

2. Πράξη\* Απονομής Επικούρησης.

\* Όποιος δεν τις έχει, να τις ζητήσει απευθείας, με αίτησή του απ' το ΙΚΑ και το ΕΤΕΑ αντίστοιχα.

3. Εκκαθαριστικό Κύριας Σύνταξης Ιανουαρίου 2015 και Απριλίου 2016, Εκκαθαριστικό Επικούρησης Απριλίου 2016.

\* Αν υπάρχουν μεταβολές λόγω συμπλήρωσης των ορίων ηλικίας (55 και 60 ετών)

ή αλλαγή στα οικογενειακά επιδόματα είναι απαραίτητα τα εκκαθαριστικά πριν και μετά τη μεταβολή.

4. Αντίγραφο κατάθεσης 20 ευρώ στο λογαριασμό του Συλλόγου στην Τράπεζα Πειραιώς με αριθμό 6017 040056 248.

5. Εξουσιοδότηση με θεωρημένο το γνήσιο της υπογραφής, από ΚΕΠ ή αστυνομικό τμήμα ή δημόσια αρχή (όχι από τράπεζα).

6. Ιδιωτικό Συμφωνητικό εις τριπλούν με πρωτότυπες υπογραφές.

7. Φωτοτυπία ταυτότητας (2 όψεων).

• Το ιδιωτικό συμφωνητικό και η εξουσιοδότηση βρίσκονται στην ιστοσελίδα του Συλλόγου syntaxiouxosatebank (τελευταία ενημέρωση - Δεκέμβριος 2015).

• Όλα τα παραπάνω στοιχεία θα αποστέλλονται στα γραφεία του Συλλόγου.

• Υπενθυμίζουμε για μία ακόμη φορά ότι οι Συνάδελφοι που δεν θα προσφύγουν κατά των αντισυνταγματικών μειώσεων, σύμφωνα με απόψεις νομικών δεν θα δικαιωθούν των αναδρομικών.

### ΑΤΖΕΝΤΑ ΔΙΚΑΣΤΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ

#### 1. ΔΙΑΚΟΠΗ ΕΠΙΚΟΥΡΗΣΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΠΟΦΑΣΗ ΤΟΥ ΕΤΕΑ

Η προσφυγή των Συλλόγων στο ΣτΕ, για ακύρωση της απόφασης του ΕΤΕΑ που περικλύπει την Επικουρική Σύνταξη, σε όσους συμπληρώνουν τα έτη που έχουν πληρώσει στον ΕΛΕΜ, πήρε 5η αναβολή. Νέα ημερομηνία συζήτησης 30.1.2017.

#### 2. ΠΡΟΣΦΥΓΗ ΣΤΟ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΩΤΟΔΙΚΕΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΙΔΙΟ ΘΕΜΑ

Συζητήθηκε στις 20 Σεπτεμβρίου και αναμένεται η απόφαση. Ελπίζουμε σε θετική έκβαση της υπόθεσης.

#### 3. ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΑΓΩΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΥΝΤΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΜΕΙΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΝΟΜΩΝ 4051/2012 και 4093/2012

Έχουν κατατεθεί 9 ομαδικές αγωγές και αναμένεται ο προσδιορισμός της ημερομηνίας συζήτησης.

#### 4. ΑΓΩΓΗ (ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΩΤΟΔΙΚΕΙΟ) ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΤΙΣΥΝΤΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΥΡΙΚΗ ΣΥΝΤΑΞΗ

Πήρε αναβολή για 24 Ιανουαρίου του 2017, επειδή το αρμόδιο Υπουργείο δεν είχε υποβάλει προτάσεις.

#### 5. ΑΓΩΓΗ (ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΠΡΩΤΟΔΙΚΕΙΟ) ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΤΙΣΥΝΤΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΥΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗ

Συζητήθηκε και αναμένεται η απόφαση.

#### 6. ΠΛΑΦΟΝ ΕΦΑΠΑΞ για τους εξοδούχους πριν το 2004

Ήδη, αρκετοί συνάδελφοι, έλαβαν από το Αλληλοβοηθητικό Ταμείο το ποσό που τους επιδικάσε το δικαστήριο. Υπάρχουν ακόμα 4 ομαδικές αγωγές, που αναμένεται να συζητηθούν. Ανάλογα με την απόφαση του Δικαστηρίου ο κάθε ενδιαφερόμενος, θα ενημερωθεί από τον δικηγόρο και πρέπει να ακολουθήσει τις διαδικασίες που θα του προταθούν.

#### 7. ΕΘΝΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

Βγήκε η θετική απόφαση του Διοικητικού Πρωτοδικείου Αθηνών στην αγωγή που αφορά στην τελευταία ομάδα των έμμεσα δικαιούχων (χήρων) που δεν έχουν ακόμα δικαιωθεί του επιδόματος Εθνικής Αντίστασης. Θα περιμένουμε μέχρι το τέλος του χρόνου μήπως το ΙΚΑ εφεσιβάσει την απόφαση. Σε αντίθετη περίπτωση θα προχωρήσει η καταβολή των δικαιωθέντων ποσών με την πρωτόδικη απόφαση.

### Για το έκτακτο οικονομικό βοήθημα

Προς  
Το Δ.Σ. του ΤΥΠΑΤΕ  
Γ' Σεπτεμβρίου 43  
Ενταύθα  
Κύριε Πρόεδρε,

Ενημερωθήκαμε ότι το Δ.Σ. του Ταμείου Υγείας, αποφάσισε την υλοποίηση της απόφασης της Γ.Σ. της 9.7.2016.

Έχοντας υπόψη ότι ειδικότερα οι συνταξιούχοι συνεχίζουν να δοκιμάζονται απ' τις μειώσεις των συντάξεών τους, παρακαλούμε όπως επισπευτούν οι διαδικασίες για την υλοποίηση της ως άνω απόφασης της Γ.Σ.

Από μέρους του Συλλόγου μας, είμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε βοήθεια χρειαστεί, για την όσο το δυνατόν συντομότερη καταβολή του Έκτακτου αυτού Οικονομικού Βοηθήματος.

Με συναδελφικούς χαιρετισμούς

**ΓΙΑ ΤΟ Δ.Σ. ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ  
Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ  
Δ. ΜΑΡΑΝΤΟΣ**

**Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ  
Γ. ΜΑΛΑΜΗΣ**

### Λάθη επί λαθών στον επανυπολογισμό συντάξεων!

Η μείωση των επικουρικών συντάξεων κάνει χιλιάδες συνταξιούχους να τρελαίνονται! Πρωτοφανείς οι περικοπές ως και 50,24% αλλά και οι μειώσεις συντάξεων κάτω απ' το όριο προστασίας. Δηλαδή κάτω από τα 1.300 ευρώ.

Τα εκκαθαριστικά βροχή! Τα νέα ποσά των συνταξιούχων ελάχιστα... Κουρευτήκαν με οριζόντιο τρόπο και κάτω από 1.300, που πρόβλεπε ο νόμος, μειώσεις που ξεπερνούν το 50%. Οι περικοπές των επικουρικών έγιναν με καπέλο και με αλχημείες στην εφαρμογή του επανυπολογισμού, με αποτέλεσμα να βρεθούν 150.000 συνταξιούχοι με ποσοστό αναπλήρωσης από την επικουρική τους σύνταξη στο 5% των συντάξιμων αποδοχών τους από 20% που είχαν πριν από το ψαλίδι. Λάθος ή οριζόντιος τρόπος μείωσης: το Υπουργείο Εργασίας και το ΕΤΕΑ, το αρνούνται.

Δείτε παραδείγματα: Συνταξιούχος με μικρή κύρια σύνταξη στα 1.137 και μικτή επικουρική 371 ευρώ και καθαρές αποδοχές μετά τις μειώσεις στα 1.152 ευρώ (πολύ κάτω δηλαδή από τα 1.300 που προβλέπει ο νόμος) βρέθηκε να παίρνει επικουρική αντί για 197 μόλις 147 ευρώ, καθώς του επιβλήθηκε μείωση της τάξης του 25%. Άλλος δικαιούχος λάμβανε επικουρική 290 ευρώ, με τον επανυπολογισμό μειώθηκε στα 103 ευρώ, ενώ σύμφωνα με το νόμο θα έπρεπε μετά το ψαλίδι να παίρνει 227 ευρώ.

Αυτή την ώρα κατά την ομοσπονδία των συνταξιούχων έχουμε τα εξής:

1. Έξι στους 10 συνταξιούχους στη χώρα μας παίρνουν σύνταξη κάτω από 700 ευρώ και μά-

λιστα το 44,8% των συνταξιούχων παίρνουν μηνιαία σύνταξη κάτω απ' το όριο σχετικής φτώχειας των 665 ευρώ.

2. Περί τα 1,2 εκατομμύρια λαμβάνουν σύνταξη που δεν ξεπερνά το ποσό των 665 ευρώ και η οποία αποτελεί - σύμφωνα με την Ελληνική Στατιστική Αρχή - το σταθερό όριο σχετικής φτώχειας.

3. Το 52% των λαϊκών νοικοκυριών στη χώρα μας, λόγω της υψηλής ανεργίας και της φτώχειας που προκαλούν τα μνημόνια, ζουν από τις συντάξεις των ηλικιωμένων μελών τους.

4. Από 20% έως και άνω του 50% μειώθηκαν οι συντάξεις των ήδη συνταξιούχων μέσα από 13 συνεχείς ειδικές ή άλλες πρόσθετες εισφορές - περικοπές που επιβλήθηκαν από όλες τις κυβερνήσεις τα τελευταία χρόνια σε σημείο πλέον οι συντάξεις να αποτελούν φιλοδώρηματα.

**ΜΑΡΚΟΣ ΚΛΩΝΙΖΑΚΗΣ**  
**ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ**

ΣΥΣΤΗΜΙΚΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ

ΙΑΤΡΕΙΑ:

1 Κανάρη 6, Πλατεία Κυψέλης, Αθήνα  
τηλ.: 2108678979

2 Λεωφ. Αιαντίου 3Α, Σαλαμίνα  
τηλ.: 6974439935

e-mail: mklonizakis@gmail.com

ΔΕΧΕΤΑΙ ΜΕ ΠΑΝΤΕΟΥ



## ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΑ – ΕΚΔΡΟΜΕΣ – ΥΓΕΙΑ

### Εκδρομές σε τιμές προσφοράς

#### ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ

Ο σύλλογος διοργανώνει διήμερη εκδρομή στο Καρπενήσι στις 3-4 Δεκεμβρίου 2016. Θα επισκεφθούμε τους Κορυσκάδες, την μονή Προυσού και το Μικρό Μεγάλο Χωριό.

ΚΟΣΤΟΣ 70 ευρώ το άτομο σε δίκλινο και 85 ευρώ σε μονόκλινο Περιλαμβάνει:

- Μεταφορές – Περιηγήσεις
- Μία διανυκτέρευση στο κεντρικό ξενοδοχείο «ΕΛΒΕΤΙΑ»
- Πρωινό
- Δωρεάν χρήση υδρομασάζ, σάουνας

Δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του Συλλόγου, καθημερινά 8:00 – 15:00μ.μ. Υπεύθυνη κ. Στούμνη Μαίρη. Τηλ. 210 3637726 & 210 3623583.

#### ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

Στο ξενοδοχείο «Χριστίνα», στην Καρίτσα Λάρισας (το μπαλκόνι του Κισσάβου) κόστος κατ' άτομο για κάθε διανυκτέρευση με πρωινό 14 ευρώ. Η προσφορά ισχύει για όλο το χρόνο.

Πληροφορίες Αλεξανδρίδου Βάσω, τηλ. 24950 92257 & 6944 326529.

Ο Σύλλογός μας συμμετέχει και φέτος στο πρόγραμμα **Golden Age**. Είναι ένα κοινωνικό, πολιτιστικό, ψυχαγωγικό πρόγραμμα με ελάχιστο κόστος συμμετοχής που απευθύνεται σε Έλληνες υπηκόους ηλικίας 50 ετών και άνω με δυνατότητα συνοδείας και της οικογένειάς τους, ανεξαρτήτως ηλικίας. Το πρόγραμμα έχει σκοπό να διδάξει και να ψυχαγωγήσει κάθε δικαιούχο. Σας προτείνουμε δύο προγράμματα σε πολύ συμφέρουσες τιμές:

#### 1. ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΓΚΑΝΤΙΑ, ΜΑΔΡΙΤΗ, ΤΟΛΕΔΟ, ΣΑΡΑΓΟΣΑ, ΚΟΣΤΑ ΜΠΡΑΒΑ, ΒΑΡΚΕΛΩΝΗ

Αναχωρήσεις: 18/11/2016 & 25/11/2016

Κόστος: 595 ευρώ + 160 ευρώ φόροι αεροδρομίου

Περιλαμβάνονται:

- Αεροπορικά εισιτήρια
- 1 διανυκτέρευση στη Βαλένθια με ημιδιατροφή
- 2 διανυκτερεύσεις στη Κόστα Μπράβα με ημιδιατροφή
- 4 διανυκτερεύσεις στη Μαδρίτη με ημιδιατροφή
- Μεταφορές, περιηγήσεις, ξεναγήσεις
- Αρχηγός συνοδός

#### 2. ΒΑΡΚΕΛΩΝΗ – ΚΟΣΤΑ ΝΤΟΡΑΔΑ (ΣΑΛΟΥ)

Αναχωρήσεις: 11/11/2016 & 18/11/2016

Κόστος: 495 ευρώ με τους φόρους

Περιλαμβάνονται:

- 7 διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχείο 4\* στο ΣΑΛΟΥ με ημιδιατροφή
- Μεταφορές, περιηγήσεις, ξεναγήσεις
- Αρχηγός συνοδός

**Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του Συλλόγου μας καθημερινά 8π.μ. έως 3μ.μ. 210 3637726 & 210 3623583**

Υπεύθυνη κα Στουμνή Μαίρη

### SUPER ΕΚΔΡΟΜΕΣ

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ ΟΔΙΚΩΣ – ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΩΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ

#### 1. ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ – ΒΙΕΝΝΗ – ΠΡΑΓΑ – ΒΕΛΙΓΡΑΔΙ

Αναχωρήσεις: 16/12/2016 κόστος 299 ευρώ + φόρους 75 ευρώ

29/12/2016 κόστος 379 ευρώ + φόρους 75 ευρώ με ημιδιατροφή

Πτήσεις: 22/12/2016 23:45 από Βιέννη – Αθήνα

29/12/2016 05:15 από Αθήνα Βιέννη

#### 2. ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ – ΒΙΕΝΝΗ – ΒΕΛΙΓΡΑΔΙ

Αναχωρήσεις: 19/12/2016 κόστος 159 ευρώ + φόρους 75 ευρώ

29/12/2016 κόστος 229 ευρώ + φόρους 75 ευρώ με ημιδιατροφή

Πτήσεις: 22/12/2016 23:45 από Βιέννη – Αθήνα

29/12/2016 05:15 από Αθήνα Βιέννη

Πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής στα γραφεία του Συλλόγου μας καθημερινά 8π.μ. έως 3μ.μ. 210 3637726 & 210 3623583

Υπεύθυνη κα Στουμνή Μαίρη ή Joy Tours, τηλ.: 2108620103-2108671829

### Η ΛΕΣΧΗ ΦΙΛΙΑΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Για όσους δε γνώριζαν και ενδιαφέρονται ύστερα από έρευνα ανακαλύψαμε τη λέσχη φιλίας που δημιούργησε ο Δήμος Αθηναίων και σας την παρουσιάζουμε.

Η Λέσχη φιλίας επί της οδού Δράκου είναι ένα πρόγραμμα του Δήμου Αθηναίων με στόχο να κινητοποιήσει τους ανθρώπους τρίτης ηλικίας. Γυμναστική, αυτοάμυνα, φυσιοθεραπεία, χειροτεχνία, μουσική, ζωγραφική, είναι μερικές απ' τις δραστηριότητες που γίνονται στο χώρο. Το πρόγραμμα συνεργάζεται με την εταιρεία Alzheimer για τεστ μνήμης, παιδικό σταθμό της περιοχής για τις εορταστικές ημέρες και οργανώνει ομιλίες, bazaar, επισκέψεις σε μουσεία και ταξίδια. Μπορείς να γίνεις εθελοντής στη Λέσχη φιλίας και να συνεισφέρεις στη λειτουργία του προγράμματος. Δράκου 24, 210 9200269.

### Για την ενίσχυση συναδέλφων

Συνεχίζεται η προσπάθειά μας για την βοήθεια των αναξιοπαθούντων συναδέλφων μας. Το Δ.Σ του Συλλόγου κατέθεσε αρχικά το ποσό των 3000 Ευρώ και συνεχίζει να καταθέτει εφεξής αντί στεφάνων στις κηδείες συναδέλφων το αντίστοιχο ποσό.

**ΑΡ. ΛΟΓ. ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ 6017 04 0056-256**

Παρακαλούμε, όσοι εκ των συναδέλφων ενδιαφέρονται, ας γίνουν αρωγοί σ' αυτή μας την προσπάθεια.

**Το Δ.Σ. του Συλλόγου**

### ΚΑΛΕΣΜΑ ΣΕ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ

Το Δ.Σ. καλεί όλους τους συνταξιούχους, παλαιότερους και νέους να πλαισιώσουν τη δύναμη του Συλλόγου μας.

Ο σύλλογός μας, με δράση απ' το 1943, κινείται άμεσα και τις περισσότερες φορές αποτελεσματικά, διασφαλίζοντας ακόμα και σ' αυτή τη δύσκολη περίοδο, τα κατοχυρωμένα δικαιώματά μας.

Καλούμε, όσους παλαιότερους συνταξιούχους, δεν έχουν εγγραφεί ακόμα στο Σύλλογο και τους νέους που δεν έχει ακόμα εκδοθεί η σύνταξή τους, να κάνουν την αίτηση εγγραφής για να έχουν την ενημέρωση και τις παροχές του Συλλόγου, χωρίς όμως οι τελευταίοι να έχουν δικαίωμα ψήφου.

Ζητάμε από τα μέλη μας να κάνουν γνωστή την παρουσία μας, σε όσους συναδέλφους δεν τη γνωρίζουν.

**Το Δ.Σ. του Συλλόγου**

### Εκφύλιση ωχράς κηλίδας: Ο απρόβλεπτος παράγοντας που την επιδεινώνει

Η εκφύλιση ωχράς κηλίδας είναι μια νόσος του ματιού, κατά την οποία το σημείο του αμφιβλοπτροειδούς που είναι υπεύθυνο για την κεντρική όραση εμφανίζει μη αναστρέψιμες αλλοιώσεις.

Ως αποτέλεσμα, οι πάσχοντες αδυνατούν να εστιάσουν σε κοντινές αποστάσεις αλλά δεν παρουσιάζουν κανένα πρόβλημα περιφερειακής όρασης.

Οι ακριβείς αιτίες πρόκλησης της νόσου παραμένουν άγνωστες. Οι ειδικοί εικάζουν ότι οφείλεται σε εξωγενείς παράγοντες, όπως τα υψηλά επίπεδα λίπους στον οργανισμό, η χαμηλή πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών και το κάπνισμα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα αμερικανικής μελέτης, η παχυσαρκία αυξάνει το ενδεχόμενο επιδείνωσης της εκφύλισης ωχράς κηλίδας μεταξύ των ηλικιωμένων.

Ομάδα ερευνητών από την Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ στις ΗΠΑ, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το υπερβολικό βάρος μεγεθύνει τις πιθανότητες μετάβασης στην πιο οξεία βάση της νόσου, ωστόσο το εν λόγω φαινόμενο μπορεί να αμβλυνηθεί αν οι πάσχοντες επιδοθούν σε τακτική σωματική άσκηση.

Στο πλαίσιο της έρευνας, οι επιστήμονες παρακολούθησαν στενά 261 πάσχοντες από τη νόσο, μέσης ηλικίας 60 ετών, οι οποίοι είχαν έντονα συμπτώματα της πρώιμης μορφής της νόσου.

Κατά τη διάρκεια των 4,6 ετών της μελέτης, οι ερευνητές καταμετρούσαν σε ετήσια βάση το ύψος, το βάρος, την αρτηριακή πίεση, την περίμετρο της μέσης και των γοφών των συμμετεχόντων.

Αυτό που διαπιστώθηκε μετά το πέρας της έρευνας, ήταν ότι οι πάσχοντες που ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι είχαν διπλάσιες πιθανότητες να παρουσιάσουν επιδείνωση της πάθησής τους σε σχέση με όσους είχαν φυσιολογικό βάρος.

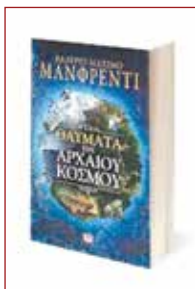
Ωστόσο, όσοι εκ των ασθενών ακολούθησαν ένα ήπιο πρόγραμμα γυμναστικής για περίπου τρεις φορές την εβδομάδα κατάφεραν να ελαττώσουν τον κίνδυνο επιδείνωσης της νόσου σε ποσοστό έως και 25%.

Πηγή: Περιοδικό «Free Health» / καλοκαίρι 2016

## ΕΠΙΚΑΙΡΑ ΘΕΜΑΤΑ

### ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

**ΤΑ ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΡΧΑΙΟΥ ΚΟΣΜΟΥ**  
ΒΑΛΕΡΙΟ ΜΑΣΙΜΟ ΜΑΝΦΡΕΝΤΙ



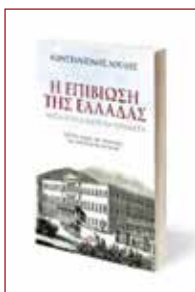
Ο διάσημος ιστορικός και συγγραφέας αναμετρείται με τα μεγαλύτερα επιτεύγματα της ανθρωπότητας και μας τα παρουσιάζει με τον πιο μεγαλειώδη τρόπο, χαρίζοντάς μας τη συγκίνηση που θα νιώθαμε αν τα επισκεπτόμασταν.

**ΓΙΑΤΙ Ο ΟΜΗΡΟΣ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ**  
ADAM NICOLSON



Τα έπη του Ομήρου, μας μιλούν για τον ρόλο της μίρας στη ζωή, για τη σκληρότητα, για την ανθρωπότητα και τις αδυναμίες της. Ο Όμηρος είναι η φωνή της Ευρώπης, σκοτεινή σαν τη μαυροδάφνη και λαμπερά ζωντανή όσο ποτέ.

**Η ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΘΑΥΜΑΤΑ**  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΛΟΥΛΗΣ



Μία αναδρομή στους δύο τελευταίους αιώνες της ιστορίας της Ελλάδας, με συνοπτική αναφορά των σημαντικών γεγονότων, των αιτίων και των πρωταγωνιστών τους.

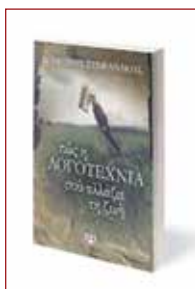
**ΥΠΕΡΣΙΒΗΡΙΚΟΣ - ΕΩΣ ΤΗΝ ΑΚΡΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ**  
CHRISTIAN WOLMAR



Καλώς ήρθατε στη Normaland, τη χώρα της κανονικότητας. Εδώ όλα είναι «κανονικά». Εδώ κανείς δεν ξεπερνάει τα όρια. Εδώ κάνουμε τα πάντα για να μην πάρουμε καμιά απόφαση, για να μην ενοχλήσουμε κανέναν. Δεν παίρνουμε πρωτοβουλίες για να μην κάνουμε λάθη. Περιμένουμε. Απλώς περιμένουμε (ο Ματιέ Πιγκάκς διέτελεσε

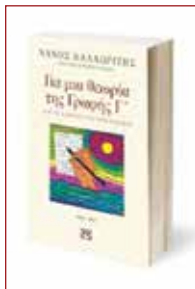
σύμβουλος της κυβέρνησης Γ. Α. Παπανδρέου, καθώς και του πρώην υπουργού Οικονομικών Γ. Βαρουφάκης).

**ΠΩΣ Η ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΗ ΖΩΗ**  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ



Αν με ρωτούσε κανείς πώς η λογοτεχνία μπορεί να αλλάξει τη ζωή μου, θα απαντούσα πως σε κάνει λιγότερο σίγουρο για τον εαυτό σου, λιγότερο αφελή, αλλά και πιο ευγενή.

**ΓΙΑ ΜΙΑ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΓΡΑΦΗΣ Γ'**  
ΝΑΝΟΣ ΒΑΛΑΩΡΙΤΗΣ



Τα κείμενα αυτά καλύπτουν την περίοδο από το 1946, από την αρχή δηλαδή της κριτικής γραφής και πράξης του Βαλαωρίτη, μέχρι και τις αρχές του 21ου αιώνα. Αποτελούν δε την εξέλιξη αυτής της γραφής σε διάφορες περιόδους.

**ΠΟΙΗΜΑΤΑ**  
ΑΝΤΩΝΗΣ ΣΑΜΑΡΑΚΗΣ



Ο κορυφαίος πεζογράφος της μεταπολεμικής περιόδου στικουργεί στα σκοτεινά, υποψιάζεται τον πεζογράφο εαυτό του και τελετουργεί τα εμβληματικά θέματα και τις πιο προσωπικές αγωνίες του, μέσα στην πύκνωση της ποιήσεως.

**ΚΡΑΣΙ. ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΓΕΥΣΙΓΝΩΣΙΑΣ**  
ΜΑΡΝΙ ΟΛΝΤ



Μία λεπτομερειακή εξερεύνηση στον κόσμο του κρασιού. Μάθετε πώς να το γεύσετε, πώς να επιλέξετε τα κρασιά που θα απολαύσετε, πώς να τα αποθηκεύετε και να τα σερβίρετε ώστε να αναδεικνύονται τα αρώματα και η γεύση τους.

### ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΟΣ ΣΥΝ/ΣΜΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Δάνεια ΑΤΕ Α' και Β' κατοικίας και τρόπος είσπραξης αυτών.  
Συν/φοι - σεσ,

Τα δάνεια αυτά, τα οποία ανήκουν ήδη από τον 7/2012 στην Τράπεζα Πειραιώς, βρίσκονται πλέον κατ' ανάγκη στο στάδιο της ονομαστικοποίησης του κάθε δανειολήπτη και της παρακολούθησης από την Τράπεζα.

Με αφορμή ερωτήσεις και απορίες συν/φων δανειοληπτών επιχειρούμε σ' αυτή τη φάση μία πρώτη προσέγγιση ενημέρωσης.

Με τη σύνταξη του μηνός Αυγούστου ήδη είχε προεισπραχθεί όπως γινόταν πάντα μέχρι σήμερα, η δόση Α' κατοικίας μηνός Σεπτεμβρίου 2016. Με την καταβολή της σύνταξης Σεπτεμβρίου δεν έγινε παρακράτηση, γιατί η δόση θα εισπράττεται πλέον μετά την μετάπτωση, στο τέλος του μήνα δεδουλευμένη. Κατά συνέπεια η μηνιαία δόση Α' κατοικίας του Οκτωβρίου θα εισπραχθεί στο τέλος του μήνα αυτού. Έτσι θα γίνεται εφεξής.

Αντίθετα η Β' κατοικία εισπράττεται δεδουλευμένη στο τέλος κάθε μήνα και αυτό έγινε και στο τέλος Σεπτεμβρίου. Τα δάνεια των εν ενεργεία συν/φων θα εισπράττονται όπως μέχρι σήμερα από τη μισθοδοσία κάθε μήνα.

Οι υπάλληλοι των συγγενών Οργανισμών (ΤΥΠΑΤΕ, ΟΣΥΑΤΕ, ΚΑΣΥΑΤΕ, ΣΕΤΑΠ), που έχουν δάνεια Α' κατοικίας, θα λάβουν επιστολή από την Τράπεζα μαζί με κείμενο πάγιας εντολής, την οποία οφείλουν να συμπληρώσουν και υπογράψουν και στη συνέχεια να την υποβάλλουν στην Δ/ση Ανθρώπινου Δυναμικού της Τράπεζας Πειραιώς είτε απευθείας είτε μέσω οποιουδήποτε καταστήματος της Τράπεζας ατελώς ώστε η δόση τους να εισπράττεται από τον λογ/σμό Ταμειευτηρίου τους.

Περισσότερες πληροφορίες θα εμπεριέχονται στην επιστολή που θα σας αποσταλεί εντός των επόμενων ημερών από την Τράπεζα σε όλους όσους διατηρούν στεγαστικά δάνεια Α' και Β' κατοικίας ενώ για επιπλέον διευκρινίσεις θα έχετε την δυνατότητα να επικοινωνείτε με το τηλεφωνικό κέντρο της Τράπεζας στα τηλέφωνα: 210 3288000 ή 18 28 38.

Διάφορα μικρότερα κονδύλια που εισπράχθηκαν στο τέλος Σεπτεμβρίου, αφορούσαν το προαιρετικό ασφαλιστήριο Ζωής Α' εξαμήνου 2016 για το οποίο ο ΟΣΥΑΤΕ καταβάλλει όπως είναι γνωστό το 50%.

Τα ασφαλιστήρια πυρός θα εξακολουθήσουν να εισπράττονται όπως μέχρι σήμερα, είτε από την ΑΕΕΓΑ, είτε από τον ΟΣΥΑΤΕ.

Θέλουμε να υπενθυμίσουμε ότι σύμφωνα με το νέο Καταστατικό μας, μέλη του ΟΣΥΑΤΕ μπορούν να γίνουν όλοι οι υπάλληλοι και οι συνταξιούχοι του Ομίλου Πειραιώς.

Σημειώνουμε ότι ο ΟΣΥΑΤΕ συνεχίζει πάντα την χορήγηση δανείων από τα ίδια Κεφάλαια.

Πληροφορίες για τα νέα προϊόντα, π.χ. ΕΝΦΙΑ κ.λπ. μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα μας [www.osyate.gr](http://www.osyate.gr) ή στα τηλ. 210. 32.32.523 και 32.36.085 επιλογή 1 (υπεύθυνη κ. Δήμητρα Μπουκουβάλα).

Το Δ.Σ. του ΟΣΥΑΤΕ και οι εργαζόμενοι ήταν και παραμένουν πάντα στη διάθεσή σας.

Όπου απαιτηθεί θα ακολουθήσει ενημέρωση με νεώτερη ανακοίνωσή μας.

**ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΣΥΑΤΕ**

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ**

**Ο ΓΕΝ.ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΤΣΑΟΥΣΗΣ**

**ΑΛΕΞ.ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ**

**Κοντοές Νικόλαος**

Οδοντίατρος

Αγίου Κωνσταντίνου 70,

Ηλιοπούλη

(Μετρό - στάση Αγ.

Δημητρίου)

Τηλ.: 210-9700780 - Κιν.:

6944 625 199

Χαμηλές τιμές σε όλους τους ασφαλισμένους και στις οικογένειες του πρώην ΤΥΠΑΤΕ

**Τσίγκος Εμμανουήλ**

Γενικός χειρουργός - Εξειδικευθείς στην Ογκολογική Χειρουργική

Λεωφόρος Βασιλίσσης Σοφίας 82  
Αθήνα - 11528, Τηλ.: 2130067602

**Θεόδωρος Θεοφίλου**

Ουρολόγος - Ανδρολόγος

Πλατεία Κυψέλης 15, Οδός Κασταλίας

Τηλ.: 2121043297, Κινητό: 6978359511

e-mail: theofilou@yahoo.gr

## ➔ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΙΚΟ ΠΕΡΙΣΚΟΤΙΟ

### ΜΟΝΑΔΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

**Ο** Σύλλογός μας ανταποκρινόμενος σε αιτήματα συναδέλφων – μελών μας, μετά από έρευνα στην περιοχή της Αττικής και λαμβάνοντας υπ' όψιν του τις μαρτυρίες ανθρώπων που έκαναν χρήση (για τους ίδιους και για μέλη της οικογένειάς τους) μονάδων φροντίδας, σας προτείνει σε μια πρώτη επαφή τις παρακάτω μονάδες.

Η έρευνά μας συνεχίζεται και θα σας ενημερώνουμε για το παραπάνω θέμα συνεχώς. Βέβαια η δική σας άποψη, μετά την επίσκεψη που θα κάνετε, θα είναι καθοριστική για την οποιαδήποτε απόφαση πάρετε και ο Σύλλογος ουδεμία ευθύνη φέρει για την επιλογή σας.

#### IASIS

www.iasisgroup@gmail.com  
• Αγγ. Σικελιανού 39 & Πλάτωνος - Ν. Ψυχικό, τηλ: 210 6716625  
• Δαρειώτου 13 & Πίνδου - Κηφισιά, τηλ: 210 8081094

Αναλαμβάνει ηλικιωμένα άτομα αυτοεξυπηρετούμενα ή μη, άτομα με ειδικές ανάγκες ή κινητικά προβλήματα, εγκεφαλικά, αποθεραπείες.

#### ΝΕΑ ΘΑΛΠΗ

Η σύγχρονη Γεροντολογία αντιλαμβάνεται την Τρίτη και τέταρτη ηλικία ως μια εξελικτική φάση του ανθρώπου, που ενέχει δικά της οφέλη και απώλειες.

Η αντίληψη πως το «γήρας» ισодυναμεί μονάχα με έκπτωση των

σωματικών και πνευματικών ικανοτήτων, με ασθένειες και αδυναμίες, θεωρείται σήμερα παρωχημένη.

Η Νέα Θάλπη μετατρέπει τη θεωρία σε πράξη.

Άγιος Στέφανος 4, Αττική, τηλ.: 2106218400

#### Ο ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Το Γηριατρικό Κέντρο Αποκατάστασης «Ο Άγιος Γεώργιος» είναι Πρότυπη Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων με εφαρμοσμένη γηριατρική γνώση και φροντίδα.

Αποτελείται από τρία παραρτήματα:

• Μοσχάτο: Χρυσοστόμου Σμύρνης 120 (Γέφυρα Μοσχάτου). Τηλέφωνο: 210 9418266

• Παλιό Φάληρο: Νηρέως 3 (Πάρκο Φλοίσβου). Τηλέφωνο: 210 9219181

• Γλυφάδα: Γρηγορίου Λαμπράκη 25 (Oceanis Hotel). Τηλέφωνο: 211 4112142

• Τηλεφωνικό Κέντρο: 211 7705838, www.agge.gr, email: agge@agge.gr

#### «ΕΛΙΑ»

Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων Σπάρτης 7, Γλυφάδα Τηλ: 210 9600933

#### ΑΓΙΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ

Κουκάκι  
Κύριος Μαθιός  
211 4111896

### ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΔΕΛΦΩΝ

Με στόχο την διεύρυνση του πεδίου αναφοράς και θεματολογίας της εφημερίδας του Συλλόγου, αλλά και την καθιέρωση μιας αμφίδρομης επικοινωνίας και πληροφόρησης, η εφημερίδα μας θα δέχεται επιστολές και κείμενα των μελών, ποικίλου περιεχομένου, προς δημοσίευση στο **Το Βήμα των Συναδέλφων**, όπως: προτάσεις με θέματα κοινού ενδιαφέροντος, για συλλογικές δραστηριότητες, για την περιφέρεια, αναφορές σε τοπικά ιστορικά ή πολιτιστικά γεγονότα, μικρά λογοτεχνικά κείμενα, αφηγήματα - ποίηση, λαογραφικά, ενημερωτικά σημειώματα για τη διεξαγωγή και τη συμμετοχή συναδέλφων σε εκθέσεις κλπ.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** τα κείμενα θα πρέπει να είναι μικρά ώστε να διευκολύνεται η δημοσίευση όσο γίνεται περισσότερων σε κάθε φύλλο εφημερίδας και να αποστέλλονται στο Σύλλογο με την ένδειξη για το «Ελεύθερο Βήμα».

### «Εμείς οι παλαιοί ως προσέξουμε τους νέους»

«Αν στα είκοσι δε μάθεις, στα τριάντα δεν κάνεις, στα σαράντα δεν έχεις, τότε στα πενήντα ούτε θα μάθεις, ούτε θα κάνεις, ούτε θα έχεις», είχε πει ο Μάρκος Αυρήλιος. Με όλα αυτά που συμβαίνουν στην πατρίδα μας με την ανεργία των νέων και τις αλλαγές στο ασφαλιστικό σύστημα που ανακοινώνονται και ακολουθούν στο επόμενο διάστημα το προηγούμενο ρητό που ίσχυε δύο χιλιάδες χρόνια πριν, στις μέρες μας σχεδόν ακυρώνεται. Ειδικά με τις παρούσες συνθήκες όσο και να επενδύσεις στα είκοσι και στα τριάντα που δεν έχεις δυνατότητα λόγω ανεργίας στα σαράντα στα πενήντα και στα γεράματα δεν θα έχεις τίποτα.

Η γενιά των είκοσι και των τριάντα που έχουν βγει στην αγορά εργασίας και αμείβονται χειρότερα

από ποτέ και σε μεγάλο ποσοστό από «μαύρη» εργασία δεν έχει να περιμένει σχεδόν τίποτα. Είναι η γενιά που δεν έζησε τη φούσκα της ευημερίας τους μεγάλους μισθούς και τα επιδόματα καλείται όμως να πληρώσει τις αμαρτίες των προηγούμενων σ' ένα κράτος στα όρια της κατάρρευσης και σε μία κοινωνία που αναζητά προσανατολισμό κινούμενη σε θολές κατευθύνσεις. Δικαιώματα και κεκτημένα πολλών ετών ανήκουν στο παρελθόν. Λύση στον ορίζοντα δεν φαίνεται ή φαίνεται μακρινή και οι νέοι απελπίζονται και ζητούν από εμάς τους παλαιούς εξηγήσεις. Οι εξηγήσεις είναι δύσκολο να δοθούν αλλά συστήνεται ψυχραιμία, σύνεση, ομοψυχία και αλληλεγγύη.

Ας οπλιστούμε όλοι με όλες αυτές τις αρετές για καλό μας.

### «ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΩΝ ΤΡΑΠΕΖΟΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ 1941 – 1944»

(με την ευκαιρία της επετείου του «ΟΧΙ» του ελληνικού λαού την 28η Οκτωβρίου)

Συναδέλφισσες, Συνάδελφοι

Ο ελληνοϊταλικός πόλεμος, το κύπημα των γερμανικών στρατευμάτων και η κατοχή της Ελλάδας για 1270 ημέρες δημιουργούν συνθήκες ανείπωτης ζωής και μιας τραγωδίας με εξευτελισμούς, συλλήψεις, φυλακίσεις, βασανιστήρια, στρατόπεδα συγκέντρωσης στη Γερμανία, πείνα, θανάτους Ελλήνων, μπλόκα και εκτελέσεις σε όλη την Ελλάδα.

Απ' τον Απρίλη του 1941, που η χιτλερική Γερμανία κηρύσσει την πόλεμο κατά της Ελλάδος και προσέτρεξε σε βοήθεια της φασιστικής Ιταλίας του Μουσολίνι, για να αποφύγει το όνειδος της ήττας της στο Αλβανικό Μέτωπο, οι μάχες αίματος και θανάτου αποτελούν την καθημερινότητα της εποχής.

Οι Έλληνες πολίτες στις μεγάλες πόλεις της χώρας, οι εργαζόμενοι και ιδιαίτερα σε μεγάλους ή πιο συγκροτημένους κλάδους όπως οι τραπεζοϋπάλληλοι, δε στάθηκαν μοιρολατρικά απέναντι στους κατακτητές και στο φασισμό.

Καθ' όλη τη διάρκεια της Κατοχής και μέσα σε συνθήκες βαθείας φτώχειας, πείνας, τρομοκρατίας από κατοχικά στρατεύματα, τάγματα ασφαλείας και δωσίλογους, έδωσαν αγώνες, μάχες για την επιβίωση την κοινωνική ζωή και κυρίως οι πατριώτες με περισσή ζωντάνια και θαρραλέα στάση, δεν θεωρούσαν υποχρέωσή τους να σεβαστούν τους «νόμους» και τις διαταγές της δωσίλογης – φασιστικής κυβέρνησης και των γερμανο – ιταλών.

Απ' το 1942 συγκροτείται η ΕΣΤΟ (Επιτροπή Συνεργασίας Τραπεζοϋπαλληλικών Οργανώσεων) σε μια προσπάθεια συσπείρωσης σωματείων και απλών εργαζομένων σε μικρές και μεγάλες τράπεζες.

Οι συνάδελφοί μας της Αγροτικής Τράπεζας προσέφεραν τότε συσσίτια σε οικογένειες συναδέλφων, σε κατασκήνωση που έστησαν στην Πεντέλη και προσπάθησαν σε συνεργασία με το νεοϊδρυθέν Ταμείο Υγείας (ΤΥΠΑΤΕ) να σταθούν δίπλα στους άρρωστους και πεινασμένους συναδέλφους.

Η ΟΤΟΕ τιμώντας τους αγωνιστές συναδέλφους μας αυτής της περιόδου, διοργάνωσε με επιτυχία εκδήλωση την Τρίτη 25/10/2016 στις 7μ.μ. στο Αμφιθέατρο του Μεγάρου Καρατζά της ΕΤΕ (Αιόλου 82-84).



## Από τους αγώνες του συλλόγου μας

### ΝΑ ΜΕΙΩΘΕΙ Η ΕΙΣΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΥΠΕΙΘΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ

Συναδέλφισσες, Συνάδελφοι,

• Ο Σύλλογός μας αποφάσισε να ασκηθεί πιλοτική αγωγή στα Διοικητικά Δικαστήρια, που αφορά στην εισφορά υπέρ Υγείας, από την ένταξή μας στο ΙΚΑ-ΕΤΑΜ, (1.6.2013), μέχρι σήμερα, ώστε το ποσοστό της εισφοράς να υπολογίζεται στο καθαρό και ΟΧΙ στο μεικτό ποσό σύνταξης, με συντελεστή 4% αντί 6 %.

• Ο Σύλλογός μας με υπομνήματά του διαμαρτύρεται προς το ΕΤΕΑ και Υπ. Εργασίας, για τον παράλογο και παράνομο τρόπο με τον οποίο, απ' το Σεπτέμβριο του 2016, υπολογίζεται η Εισφορά Αλληλεγγύης. Δηλαδή το ποσό της κράτησης που ίσχυε πριν τον επανυπολογισμό των Επικουρικών Συντάξεων, αντί του υπολογισμού στη νέα μειωμένη μεικτή Επικούρηση.

Επισημαίνουμε δε ότι εάν δεν ισχύσει η νομιμότητα, είμαστε υποχρεωμένοι να ασκήσουμε κάθε νόμιμο μέσο, για την προάσπιση των συμφερόντων των μελών του Συλλόγου μας.

### ΟΟΣΑ: Οι Έλληνες τέταρτος πιο εργατικός λαός παγκοσμίως - 36η η Γερμανία

Στην τέταρτη θέση των πιο εργατικών λαών παγκοσμίως βρίσκονται οι Έλληνες, όπως προκύπτει από τη σχετική λίστα που έδωσε στη δημοσιότητα ο Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ) λαμβάνοντας υπόψη την πλήρη/μερική απασχόληση, τις υπερωρίες, τους εποχικούς υπαλλήλους, καθώς και άλλους παράγοντες.

Με βάση τη νέα έκθεση του ΟΟΣΑ, το Fortune υπολόγισε τις ώρες εργασίας εβδομαδιαίως. Οι Έλληνες εργαζόμενοι, λοιπόν, βρίσκονται στην 4η θέση της λίστας των χωρών με 39,27 ώρες την εβδομάδα κατά μέσο όρο. Στην 1η θέση κατατάσσονται οι Μεξικανοί με 42,85 ώρες, στη 2η οι Κοσταρικανοί με 42,62, στην 3η οι Κορεάτες με 40,85 και στην 5η οι Χιλιανοί με 38,27 ώρες την εβδομάδα.

Όσον αφορά τις τελευταίες χώρες της λίστας, στην 32η βρίσκονται οι Γάλλοι με 28,22 ώρες την εβδομάδα κατά μέσο όρο, στην 33η οι Δανοί με 27,62, στην 34η οι Νορβηγοί με 27,44, στην 35η οι Ολλανδοί με 27,40 και στην 36η θέση βρίσκονται οι Γερμανοί με 26,37 ώρες εβδομαδιαίως.

### Δηλώστε ακατάσχετο το λογαριασμό που πιστώνεται η σύνταξή σας

Επειδή οι φορολογικές, τραπεζικές και άλλες υποχρεώσεις των συνταξιούχων αυξάνονται διαρκώς (φόρος εισοδήματος, ΕΝΦΙΑ, διακανονισμός οφειλών στο Δημόσιο-εφορία, δόσεις τραπεζικών δανείων κλπ), με παράλληλη απάνθρωπη μείωση των συντάξεών μας (κύρια σύνταξη μείωση έως 42%, επικουρική σύνταξη μείωση έως 93%!), η πλειοψηφία των συναδέλφων αδυνατεί πλέον να αποπληρώνει έγκαιρα τις υποχρεώσεις της και δηλώνει ακατάσχετο (έως 1.250 €) τον λογαριασμό που πιστώνεται η σύνταξη για να προστατεύσει το όποιο μηνιαίο εισόδημα έχει απομείνει.

Η δήλωση ακατάσχετου ενός και μοναδικού τραπεζικού λογαριασμού στον οποίο πιστώνεται η σύνταξή μας πρέπει να γίνει: α) προς την Φορολογική Διοίκηση (για οφειλές προς το Δημόσιο) και β) προς την Τράπεζα στην οποία τηρείται ο Λογαριασμός (για οφειλές προς τρίτους-τραπεζικά δάνεια).

Α) Για την δήλωση του ακατάσχετου στο taxinet για οφειλές προς το Δημόσιο, μπορείτε να απευθυνθείτε στον Λογιστή σας. Όμως μπορείτε και μόνοι σας να το δηλώσετε μπαίνοντας στο [www.gsis.gr](http://www.gsis.gr), κατόπιν πάμε εκεί που γράφει ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΡΟΣ ΠΟΛΙΤΕΣ. Πατάμε εκεί που γράφει ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ και ανοίγει ένας κατάλογος με επιλογές. Επιλέγουμε αυτό που λέει «ΔΗΛΩΣΗ ΜΟΝΑΔΙΚΟΥ ΑΚΑΤΑΣΧΕΤΟΥ ΤΡΑΠΕΖΙΚΟΥ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ» πατώντας τώρα πάνω σε αυτή την επιλογή, ανοίγει ένα νέο παράθυρο και ζητάει τους κωδικούς τους TAXISNET. Βάζοντας τους κωδικούς και πατώντας ok μας βάζει στην εφαρμογή και δηλώνουμε το IBAN του λογαριασμού που πιστώνεται η σύνταξή μας.

Β) Για την δήλωση του ακατάσχετου προς τρίτους (Τράπεζες-δάνεια κλπ), παίρνουμε από το περίπτερο μια ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ (άρθρο 8 Ν. 1599/1986), συμπληρώνουμε τα στοιχεία μας και στο κάτω μέρος δηλώνουμε υπεύθυνα ότι: «τον λογαριασμό Νο.....ΑΚΑΤΑΣΧΕΤΟ από τρίτους και ότι είναι ο μοναδικός λογαριασμός σε όλο το τραπεζικό σύστημα».

Την υπεύθυνη δήλωση την προσκομίζουμε (ή την στέλνουμε) στο τμήμα καταθέσεων, στο τραπεζικό κατάστημα στο οποίο τηρείται ο λογαριασμός της σύνταξής μας.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΜΑΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

ΤΟ Δ.Σ. του Συλλόγου υπόσχεται μια πλούσια πολιτιστική χρονιά με :

- Ξεναγήσεις σε αρχαιολογικούς χώρους.
- Επισκέψεις σε μουσεία.
- Ομιλίες με ενδιαφέροντα θέματα.
- Θεατρικές παραστάσεις με ομαδικά και μη, οικονομικά εισιτήρια.

Προγραμματίζονται :

- Κινηματογραφικές βραδιές στο χώρο του Συλλόγου.
- Οργάνωση τμήματος δωρεάν διδασκαλίας «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ ΑΓΓΛΙΚΩΝ». Το τμήμα ξεκίνησε στις 24.10.2016.

- ΒAZAAR, στο α' 10ημερο του Δεκεμβρίου, στα γραφεία του Συλλόγου.

- Επίσκεψη στους χώρους του Ιδρύματος «ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ».

- Επίσκεψη στο ΕΘΝΙΚΟ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ, στην ειδική Έκθεση με θέμα «Οδύσσειες» του Ελληνισμού για τα 190 χρόνια από την ίδρυση του Μουσείου.

- Επίσκεψη στο Μουσείο Ακρόπολης, στην ειδική Έκθεση για το Μαντείο Δωδώνης.

- Επισκέψεις σε μουσεία και γκαλερί που φιλοξενούν ειδικές εκθέσεις.

- \* Συνεχίζεται η λειτουργία της Λέσχης Ανάγνωσης για δεύτερη χρονιά.

Επικοινωνείτε μαζί μας, μέσω mail και facebook.

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας [www.syntaxiouxosatebank](http://www.syntaxiouxosatebank).

### Συνεχίζουμε τους αγώνες

Συναδέλφισσες, συνάδελφοι,

Ο Σύλλογος Συνταξιούχων είναι γνωστό ότι συνεχίζει τους αγώνες του για τα θέματα που μας απασχολούν, ενημερώνει, στηρίζει και προσπαθεί έχοντας σαν μότο του το ότι «οι θεμελιώδεις ανθρώπινες αξίες είναι εκείνες που πηγάζουν και έχουν ως υπέρτατη και αδιαμφισβήτητη αξία τον ίδιο τον άνθρωπο».

**Το Δ.Σ.**

### Αλλάζει κλίμακα η παρακράτηση φόρου

Νέο φαλίδισμα των αποδοχών τους θα έχουν οι συνταξιούχοι μετά την αυξημένη παρακράτηση φόρου απ' την Εφορία με τις νέες φορολογικές κλίμακες που θα ισχύσουν απ' τις 24 Μαΐου 2016. Όσο για τον επιπλέον φόρο που θα προκύψει λόγω της αναδρομικής μείωσης του αφορολογήτου ορίου που αφορά τα εισοδήματα, τα οποία αποκτήθηκαν από την 1η Ιανουαρίου 2016 μέχρι την 27η Μαΐου 2016, θα εισπραχθεί από την κατάθεση της φορολογικής δήλωσης το 2017. Υπάρχουν όμως και μειώσεις φόρου για τα εισοδήματα από 28.000 μέχρι 43.000 ευρώ. Με το νέο νόμο, το αφορολόγητο όριο είναι διαφορετικό για κάθε φορολογούμενο και εξαρτάται απ' τον αριθμό των προστατευόμενων παιδιών του φορολογούμενου. Έτσι από 2.100 ευρώ που ήταν η έκπτωση του φόρου μέχρι το 2015 για όλους ανεξαιρέτως τους μισθωτούς και συνταξιούχους αυτή μειώνεται ως εξής: Στα 1.900 ευρώ για μισθωτούς και συνταξιούχους χωρίς παιδιά. Στα 1.950 ευρώ για μισθωτούς και συνταξιούχους με ένα προστατευόμενο παιδί.

Παραμένει η έκπτωση φόρου στα 2.100 ευρώ για όσους μισθωτούς και συνταξιούχους επιβαρύνοντας με τρία παιδιά και άνω.

Η παρακράτηση της ειδικής εισφοράς αλληλεγγύης στα εισοδήματα από μισθούς και συντάξεις θα γίνεται σύμφωνα με νέα κλίμακα κι όχι με συντελεστές στο σύνολο τους εισοδήματος όπως γινόταν στο παρελθόν.

Περισσότερα και με λεπτομέρειες θα αναφερθούμε στο επόμενο τεύχος της εφημερίδας μας αφού λάβουμε την ερμηνευτική εγκύκλιο του Υπουργείου Οικονομικών.