



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ
ΜΑΡΤΙΟΣ 2025

№ 63



Το ανέσπερο φως της Αναστάσεως Του Χριστού μας, ας φωτίζει πάντοτε τις καρδιές μας χαρίζοντας αγάπη, ειρήνη, ευφροσύνη, χαρά και Θείο φωτισμό

για το Α.Σ.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΤΡΑΜΠΑΣ

Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ ΣΑΠΟΥΝΑΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΙΚΑ ΝΕΑ

Ενημερώνουμε τα μέλη μας ότι αναμένεται να ανακοινωθούν στην ΔΕΘ από τον κο Πρωθυπουργό, μέτρα στήριξης της μεσαίας τάξης και των συνταξιούχων. Παράλληλα είμαστε σε αναμονή του νέου Μίνι Ασφαλιστικού.

Ωστόσο σύμφωνα με δημοσιογραφικές πληροφορίες βασικές ρυθμίσεις που θα περιλαμβάνονται στο νέο Νομοσχέδιο, προβλέπουν τα εξής:

ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΟ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ 13ης ΣΥΝΤΑΞΗΣ
Η Υπουργός Εργασίας, κα Νίκη Κεραμέως άφησε ανοιχτό το ενδεχόμενο χορήγησης 13ης σύνταξης, τονίζοντας ότι αυτό εξαρτάται από την πορεία της ελληνικής οικονομίας. Συγκεκριμένα η ίδια έκανε την ακόλουθη δήλωση μιλώντας σε δημοσιογράφους: «όσα περισσότερα εισπράττει το κράτος τόσα περισσότερα μπορεί να δίνει πίσω στην κοινωνία άρα αυτή είναι η προσπάθεια που γίνεται, θα συνεχίσει να γίνεται. Μάλιστα, ξεκαθάρισε πως όσο καλύτερα πηγαίνουν τα φορολογικά έσοδα, τόσο αυτό δημιουργεί δημοσιονομικό χώρο για να επιστραφούν τα χρήματα πίσω στην κοινωνία».

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΙΑΦΟΡΑ & ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ
Σύμφωνα με δημοσιογραφικές πηγές προβλέπεται

• Μερική κατάργηση της προσωπικής διαφοράς που προέκυψε από το 2016 στις συντάξεις και απορροφά οποιαδήποτε αύξησή τους. Συζητείται το ενδεχόμενο απαλοιφής της προσωπικής διαφοράς των συντάξεων, κατά το πρότυ-

πο των μισθών των δημοσίων υπαλλήλων.

• **Νέος τρόπος υπολογισμού αυξήσεων στις συντάξεις:** Θα συνδέει τις αυξήσεις των συντάξεων με τις συντάξιμες αποδοχές των ασφαλισμένων, ώστε να αποτελούν τη βάση υπολογισμού της ανταποδοτικής σύνταξης και να παύουν να αυξάνονται σύμφωνα με τον πληθωρισμό, αλλά να ακολουθούν το ποσοστό αύξησης του δείκτη μισθών όλων των εργαζομένων.

• **Ενιαία αντιμετώπιση των συντάξεων χρείας**



Το Υπουργείο επεξεργάζεται σχέδιο απαλλαγής των εργαζομένων συνταξιούχων από την εισφορά αλληλεγγύης.

Τι προβλέπει το σχέδιο απαλλαγής εργαζομένων συνταξιούχων από την εισφορά αλληλεγγύης

Η διάταξη για την εισφορά αλληλεγγύης θα προβλέπει ότι το ποσό της προσαύξησης σύνταξης λόγω απασχόλησης δεν θα λαμβάνεται υπόψη για την υπαγωγή του συνταξιούχου στην πρώτη κλίμακα της κράτησης υπέρ ΑΚΑΓΕ.



Ο ΛΑΪΚΟΣ ΖΩΓΡΑΦΟΣ ΝΩΝΤΑΣ ΡΕΝΤΖΗΣ



Ο Νώντας Ρεντζής γεννήθηκε το 1939 στον Δρυμώνα Τριχωνίδας και έζησε τα παιδικά του χρόνια μέσα στη δίνη της κοινής τραγικής μοίρας. Τελείωσε το Γυμνάσιο στο Μεσολόγγι, σπούδασε στην Οδοντιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και εργάστηκε στην Ηλιούπολη Αττικής.

Έλαβε μέρος στους πολιτικούς και κοινωνικούς αγώνες της γενιάς του.

"Τα τελευταία χρόνια ζωγραφίζει σε μια προσπάθεια εξομολόγησης εκ βαθέων, έκφρασης και επικοινωνίας". Είναι μέλος του Επιμελητηρίου Εικαστικών Τεχνών Ελλάδος.

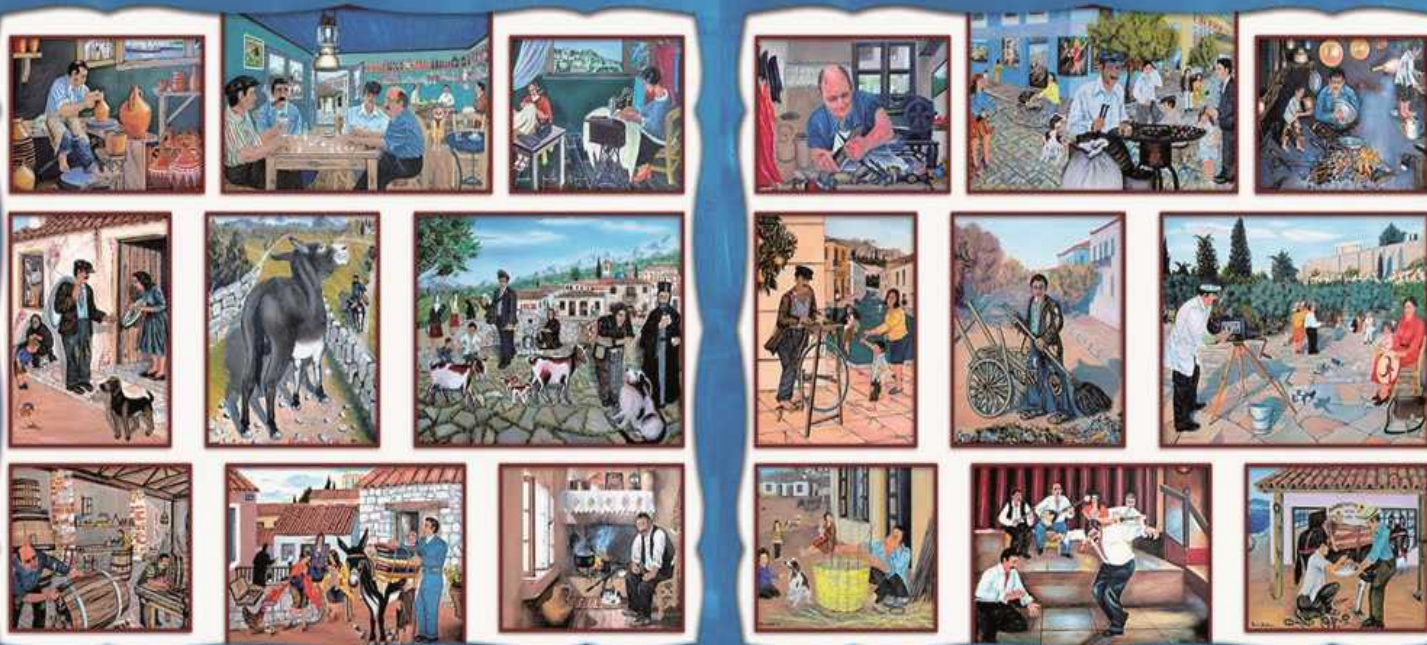
Έχει πραγματοποιήσει 32 ατομικές εκθέσεις και έλαβε μέρος σε περισσότερες από 400 ομαδικές στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Έργα του βρίσκονται σε ιδιωτικές συλλογές, σε Δημόσιες Πινακοθήκες και Μουσεία εντός και εκτός της χώρας.

Στην ιστοσελίδα nontas-rentzis.gr μπορείτε να δείτε δείγματα των έργων λαϊκής ζωγραφικής του κου Νώντα Ρεντζή.

Ο Κος Νώντας Ρεντζής είναι συνταξιούχος οδοντίατρος. Στην έκθεσή του εκθέτει έργα που υμνούν τους αγώνες των προγόνων μας για την Ελευθερία.

Ακολουθεί ένα μικρό δείγμα του λαϊκού ζωγράφου Νώντα Ρεντζή



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ

**ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ (Π.Ε.Σ.Υ.)**

Κάνιγγος 31 - 10682 Αθήνα

Τηλ: 210.3813066 & Fax: 210.3813088

e-mail: info@pesy.gr / www.pesy.gr

Εκδότης: ΓΡΑΜΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Συντακτική επιτροπή:

Γραμπάς Δημήτριος (Πρόεδρος)

Θεμιστοκλής Σαπουνάς (Γεν. Γραμματέας)

Παπαδάκη Μαίρη

Καπόπουλος Βασίλειος

Το Δ.Σ. της ΠΕΣΥ:

Γραμπάς Δημήτριος : **Πρόεδρος**

Κατσίκης Αθανάσιος: **Αντιπρόεδρος**

Σαπουνάς Θεμιστοκλής: **Γεν.Γραμματέας**

Καραπάνου Ανθούλα: **Ειδική Γραμματέας**

Σαλλακίδης Ιωάννης: **Ταμίας**

Μέλη:

Αγγέλου Δημητρούλα

Μέντζος Νικόλαος

Χρονόπουλος Κωνσταντίνος

Καπόπουλος Βασίλειος

Παπαδάκη Μαίρη

Χατζηπαναγιώτου Κωνσταντίνος

Μάνος Ιωάννης

ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΤΗΣ ΠΕΣΥ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΥΠΟΥΡΓΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Απεστάλη επιστολή της ΠΕΣΥ προς την Υπουργό Εργασίας κα Νίκη Κεραμέως όπου αναμένονται απαντήσεις σχετικά με τα θέματα που απασχολούν τους συνταξιούχους.

Θέματα μεταξύ των άλλων που αναφέρονται στην επιστολή της ΠΕΣΥ προς την Υπουργό Εργασίας είναι τα ακόλουθα :

A) Γενικά (που αφορούν και σε άλλους συνταξιούχους)

1. **Κατάργηση** : Εισφορά Αλληλεγγύης
: Προσωπικής Διαφοράς
: ΕΝΦΙΑ

2. **Απαλλαγή από συμμετοχή σε**: Φάρμακα, Εξετάσεις, Νοσήλεια κ. α.

B) Ειδικά (που αφορούν στους Υγειονομικούς μόνον)

1. **Μονοσυνταξιούχοι** :

Δεν λαμβάνουν την προσαύξηση του 50% επί της κανονικής σύνταξης του ΤΣΑΥ –ε ΕΦΚΑ παρά το ότι κατέβαλαν επιπλέον χρήματα, όταν ήταν εργαζόμενοι.

Δίκαιο είναι να λάβουν και αναδρομικά .

Συγκεκριμένα με τις διατάξεις του άρθρου 7 παρ. 8 του ν.982/1979, συστάθηκε στο πρώην ΤΣΑΥ ο Κλάδος Μονοσυνταξιούχων με σκοπό τη χορήγηση προσαύξησης της κύριας σύνταξης στους ασφαλισμένους του ανωτέρω πρώην Ταμείου εφόσον δεν υπάγονταν στην ασφάλιση άλλου φορέα κύριας ασφάλισης ή του Δημοσίου.

Με την αριθ. 58/10-12-2009 απόφαση του Δ.Σ. του πρώην ΕΤΑΑ αποφασίστηκε ότι η ασφάλιση στον Κλάδο Μονοσυνταξιούχων διακόπτεται.

2. **Στέγη Υγειονομικών**:

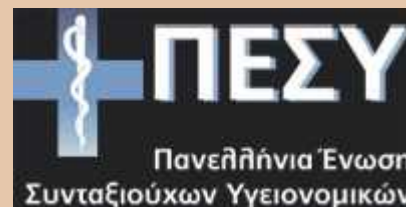
Η Στέγη Υγειονομικών του ΤΣΑΥ, δηλ. το εξάωρο κτήριο επί της οδού Λ. Αλεξάνδρας 175 στην Αθήνα, που παρείχε στέγη και περίθαλψη σε ηλικιωμένα ή ανίκανα για εργασία άτομα του υγειονομικού κλάδου, κτίστηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1960 κατόπιν σχετικής συμφωνίας με το ελληνικό Δημόσιο.

Η Στέγη Υγειονομικών σταμάτησε να λειτουργεί και να παρέχει τις προβλεπόμενες υπηρεσίες το 2005. Παρόλα αυτά από τότε μέχρι και σήμερα, όλοι οι εν ενεργεία Υγειονομικοί της χώρας, καθώς και οι συνταξιούχοι, εξακολουθούν να πληρώνουν εισφορά 2 ευρώ μηνιαίως δηλαδή 24 ευρώ ετησίως για κάτι που πλέον δεν υφίσταται. Έτσι επί δεκαετίες παρακρατούνται 2 € από όλους –εν ενεργεία και συνταξιούχους – τους Υγειονομικούς. Πρόκειται για πολλά εκατομμύρια ευρώ. Η καταβολή των 2 € συνεχίζεται. Θα θέλαμε να μας ενημερώσετε που πηγαίνει και γιατί , για ποιο λόγο καταβάλλεται;

Αναμένουμε και την συνάντησή μας με την Υπουργό προκειμένου να πάρουμε απαντήσεις στα ερωτήματα της Επιστολής μας.

ΔΡΩΜΕΝΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ 2024-2025

Ο Σύλλογος της ΠΕΣΥ πραγματοποίησε μονοήμερη Εκδρομή στον Μαραθώνα στις 2 Μαρτίου του 2024 , ημερήσια εκδρομή στις Μυκήνες και το Ναύπλιο στις 26 Απριλίου του 2024, διήμερη περιήγηση στα ορεινά χωριά της Αρκαδίας και την Αρχαία Ολυμπία στις 17 και 18 Μαΐου καθώς και μονοήμερη εκδρομή στην Ελευσίνα και στο Λουτράκι στις 19 Δεκεμβρίου του 2024.



Επίσης έγινε η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας του Συλλόγου μας στις 30 Ιανουαρίου του 2025, παρουσία και του προσκεκλημένου μας Προέδρου της ΑΓΣΣΕ κου Κουτσιμπογιώργου με την οποία βρισκόμαστε σε θετική συνεργασία. Θέλουμε να εκφράσουμε θερμές ευχαριστίες σε όσους παραβρέθηκαν, συμμετείχαν και μας τίμησαν με την παρουσία τους σε όλες αυτές τις δράσεις του Συλλόγου μας.

Η ΠΕΣΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ενημέρωση υπάρχει και στην Ιστοσελίδα του Συλλόγου που μπορείτε να βλέπετε ηλεκτρολογώντας ΠΕΣΥ όπου εκεί αναρτώνται οι εκδρομές μας, πολιτιστικά δρώμενα, θέματα που αφορούν τους συνταξιούχους κλπ.

ΑΝΑΔΡΟΜΙΚΑ

Πληρωμές αναδρομικών έως 16.835 ευρώ σε 85.211 συνταξιούχους

Πληρωμές αναδρομικών σε 85.211 συνταξιούχους, με ποσά που φτάνουν έως και 16.835 ευρώ, έρχονται σταδιακά από τον Μάιο έως τον Αύγουστο για εκκρεμείς επανυπολογισμούς συντάξεων που τακτοποιεί σταδιακά ο ΕΦΚΑ.

Ποιες κατηγορίες αφορούν οι επανυπολογισμοί

Οι επανυπολογισμοί αφορούν τις εξής τρεις κατηγορίες:

- Συνταξιούχους στους οποίους βρέθηκαν ελλείψεις στοιχείων στις αποφάσεις συνταξιοδότησης αναφορικά με τις συντάξιμες αποδοχές τους και με τους χρόνους ασφάλισης. Σε πολλά Ταμεία οι αποφάσεις δεν έχουν τα πλήρη στοιχεία για τις εισφορές που πληρώθηκαν, με αποτέλεσμα να μη γίνονται και οι επανυπολογισμοί.



- Συνταξιούχους με διαδοχική ή παράλληλη ασφάλιση. Πρόκειται για περίπου 25.000 συνταξιούχους του ΟΑΕΕΤΕΒΕ, συνταξιούχους του Δημοσίου με παράλληλη ασφάλιση σε ΤΣΑΥ, ΤΣΜΕΔΕ και Ταμείο Νομικών, καθώς και άλλες κατηγορίες μικρότερων Ταμείων (τραπεζών και ΔΕΚΟ).

- Συνταξιούχους που συνέχισαν να εργάζονται και έμειναν εκτός επανυπολογισμού μέχρι να διακόψουν την απασχόληση.

Στους συνταξιούχους που θα δουν αυξήσεις και αναδρομικά πέντε ετών συμπεριλαμβάνονται και περίπου 500 δικαιούχοι δύο συντάξεων.

ΕΠΙΔΟΜΑ ΤΩΝ 250€ ή 500€ ΚΑΘΕ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΣΕ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΥΣ

Σύμφωνα με δημοσιεύματα του Τύπου επίδομα 250 ευρώ ή 500 ευρώ για ζευγάρια δικαιούχων θα πάρουν, τον ερχόμενο Νοέμβριο, οι συνταξιούχοι άνω των 65 ετών με μηνιαίο εισόδημα από συντάξεις ή και από άλλες πηγές έως 1.167 ευρώ προ φόρου, αν είναι άγαμοι, χήροι ή χήρες, και έως 2.166 ευρώ προ φόρου, αν είναι έγγαμοι.



Τα ίδια ποσά θα λάβουν και οι δικαιούχοι αναπηρικών επιδομάτων του ΟΠΕΚΑ, καθώς και όσοι λαμβάνουν τη σύνταξη ανασφάλιστων υπερηλίκων. Η ενίσχυση θεσπίζεται από φέτος, θα είναι μόνιμη και θα καταβάλλεται κάθε χρόνο τον Νοέμβριο, αρχής γενομένης από τον Νοέμβριο του 2025. Το ηλικιακό όριο των 65 ετών, που ανακοινώθηκε ότι πρέπει να έχουν συμπληρώσει οι συνταξιούχοι για να πάρουν το επίδομα, εξετάζεται να μειωθεί στα 62, αλλά μόνον για όσους συνταξιοδοτήθηκαν με 40 χρόνια ασφάλισης. Πέραν του ηλικιακού ορίου στους συνταξιούχους, η ενίσχυση θα καταβάλλεται με εισοδηματικά και περιουσιακά κριτήρια, ενώ στις άλλες κατηγορίες (ΑμεΑ και ανασφάλιστοι) χωρίς κριτήρια.

ΝΕΑ ΔΟΜΗ ΚΕΠΑ ΣΤΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΚΙΝΗΤΑ ΣΤΟ ΓΑΛΑΤΣΙ

Από τη **Δευτέρα 28 Απριλίου 2025** τίθεται σε λειτουργία η νέα δομή διενέργειας Υγειονομικών Επιτροπών ΚΕΠΑ (Κέντρο Πιστοποίησης Αναπηρίας) στο Γαλάτσι, επί της Λ. Βεΐκου 139 (Τ.Κ. 11146. Η λειτουργία της νέας δομής εξυπηρέτησης στα **Ολυμπιακά Ακίνητα στο Γαλάτσι** εντάσσεται στον συνολικό σχεδιασμό αναβάθμισης των ΚΕΠΑ. Περιλαμβάνει και τη δημιουργία δεύτερης εγκατάστασης στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας.



Στη νέα δομή θα πραγματοποιούνται οι συνεδριάσεις των ΚΕΠΑ Υγειονομικών Επιτροπών για πολίτες που ανήκουν στις εξής Τοπικές Διευθύνσεις:

- Δ' Βόρειου Τομέα Αθήνας (**Μαρούσι**)
- ΣΤ' Κεντρικού Τομέα Αθήνας (**Νέα Φιλαδέλφεια**)
- Δ' Κεντρικού Τομέα Αθήνας (**Πατησίων**)

Οι εξεταζόμενοι θα ειδοποιούνται με γραπτό μήνυμα (SMS) για την ημερομηνία και ώρα προσέλευσής τους.

Το γραφείο της ΠΕΣΥ λειτουργεί ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΕΤΑΡΤΗ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ από τις 11:00πμ έως τις 3:00μμ

Ο ΕΦΚΑ ΣΤΗΝ ΟΘΟΝΗ ΤΟΥ ΚΙΝΗΤΟΥ ΜΑΣ

Στο τέλος του 2025 θα έχει ολοκληρωθεί από τον ΕΦΚΑ, το μεγαλύτερο μέρος ενός σχεδίου, που είναι ίσως από τα πλέον φιλόδοξα σχέδια της διοίκησης και το οποίο εάν υλοποιηθεί θα αλλάξει άρδην την εικόνα του ενιαίου ασφαλιστικού φορέα της χώρας. Πρόκειται για το Ολοκληρωμένο Πληροφοριακό Σύστημα (ΟΠΣ) του ΕΦΚΑ, με προϋπολογισμό 35 εκατ. ευρώ και χρηματοδότηση από το Ταμείο Ανάκαμψης. Κεντρικό ρόλο σ' αυτό αναμένεται να διαδραματίσει η νέα ψηφιακή υπηρεσία που σχεδιάστηκε για να προσφέρει κεντρική, προσωποποιημένη και εύκολα προσβάσιμη πληροφόρηση στους ασφαλισμένους και τους συνταξιούχους, το «Dashboard του πολίτη». Είναι μια σύγχρονη ψηφιακή υπηρεσία, η υλοποίηση της οποίας «τρέχει» και μάλιστα -σύμφωνα με όλες τις ενδείξεις - γρηγορότερα από το αναμενόμενο. Στόχος είναι στο τέλος του 2025 να έχει ολοκληρωθεί το μεγαλύτερο μέρος αυτής, ενώ έως το τέλος Μαρτίου 2026 εκτιμάται ότι θα παραδοθεί το σύνολο του έργου για το ΟΠΣ του e-ΕΦΚΑ.



Το 2024 ήταν μία ακόμη χρονιά κατά την οποία τα ζητήματα κοινωνικής ασφάλισης και πρόνοιας ήταν πρώτα στις καταγγελίες των πολιτών, σύμφωνα με την πρόσφατη ετήσια έκθεση του Συνηγόρου του Πολίτη, με συνολικά 2.395 αναφορές. Σύμφωνα με την ίδια έκθεση συνεχίστηκε η «πρωτοκαθεδρία» του ΕΦΚΑ ως φορέα του Δημοσίου, προς τον οποίο αναφέρεται η μεγάλη πλειονότητα των υποθέσεων που διερεύνησε η ανεξάρτητη αρχή. Τα δύο αυτά γεγονότα επιβεβαιώνουν από μόνα τους, τη σπουδαιότητα του εγχειρήματος και καταδεικνύουν την ανάγκη ολοκλήρωσής του, ώστε ο ΕΦΚΑ να μετατραπεί σε μια σύγχρονη ψηφιακή δημόσια υπηρεσία, που θα προσφέρει κεντρική προσβάσιμη πληροφόρηση στους ασφαλισμένους και τους συνταξιούχους. Για τον λόγο αυτό, άλλωστε, η διοίκηση του ΕΦΚΑ στηρίζει όλες τις προσπάθειές της προκειμένου μέχρι το τέλος του 2025 να λειτουργεί ο πίνακας ελέγχου (dashboard) του Ταμείου που θα παρέχει άμεση και συγκεντρωτική ενημέρωση του πολίτη για όλα τα θέματα κοινωνικής ασφάλισης που τον αφορούν.

ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΚΑΓΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ 60+ του Κου Αντώνη Μπιρμπιλή (απόσπασμα)

Για την αντιμετώπιση της δημογραφικής κρίσης στο συνταξιοδοτικό σύστημα με το νόμο 3655/2008 συνεστήθη από 1/1/2009 το Ασφαλιστικό Κεφάλαιο Αλληλεγγύης Γενεών (ΑΚΑΓΕ).

Το Ελεγκτικό Συνέδριο στην Ειδική Έκθεση ελέγχου (1ος 2024) επισήμανε τα εξής:

- Το νομοθετικό πλαίσιο πάσχει από έλλειψη συνοχής και σαφήνειας που το καθιστά επισφαλές και δυσλειτουργικό εξαιτίας πληθώρας τροποποιήσεων.
- Δεν υπάρχουν εγκεκριμένοι ετήσιοι απολογισμοί και ισολογισμοί και επίσης δεν διενεργείται τακτικός έλεγχος της διαχείρισης
- Μεγάλου ύψους οφειλές των ασφαλιστικών ταμείων αλλά και του δημοσίου που δεν μπορούν επακριβώς να προσδιοριστούν αλλά εκτιμώνται πάνω από ένα δις και δεν έχει επιδιωχθεί η είσπραξή τους.



- Για τις πληρωμές από τους προσωρινά συσταθέντες εντός ΑΚΑΓΕ λογαριασμούς Εισφορά Αλληλεγγύης Συνταξιούχων (ΕΑΣ) και της Ειδικής Εισφοράς Συνταξιούχων Επικουρικής Ασφάλισης δεν έχουν σε πολλές περιπτώσεις τηρηθεί

όλες οι νόμιμες διαδικασίες!!!

Σημειώνουμε ότι προκειμένου να συγκεντρωθεί επαρκές κεφάλαιο, ρητώς είχε νομοθετηθεί ο αποκλεισμός ανάλωσης οποιουδήποτε ποσού πριν την 1/1/2019.

Παρά ταύτα από τους Συνταξιούχους η παρακράτηση γίνεται μηνιαίως σε ένα λογαριασμό που δεν έχει εγκεκριμένους ισολογισμούς και απολογισμούς και το κυριότερο δεν αναφέρεται πουθενά και πόσα είναι τα χρήματα από τους τόκους που έπρεπε να έχει αυτό το κεφάλαιο ως απόδοση.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΓΩΓΕΣ

Ενημερώνουμε όσα μέλη του Συλλόγου μας, έκαναν Αγωγές με την Νομική μας Σύμβουλο και αναμένουν τις αποφάσεις της εκδίκασης των Δώρων, ότι έχει βγει μια οριστική απόφαση έως τώρα βάσει της οποίας θα λάβουν χρήματα κάποια από τα μέλη μας και όσων αφορά τις υπόλοιπες αποφάσεις για τα λοιπά μας μέλη αναμένονται. Για περισσότερες πληροφορίες για το ποια μέλη αφορά η πρώτη αυτή απόφαση εκδίκασης σχετικά με τα Δώρα και τα ποσά καθώς επίσης και για τις υπόλοιπες αποφάσεις που αναμένονται και τα μέλη που θα λάβουν τα αναδρομικά ποσά, παράκληση όπως επικοινωνήσετε με την Νομική μας Σύμβουλο.

ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΦΚΑ

Ψηφιακός βοηθός του gov.gr

Ο ψηφιακός βοηθός (chatbot) είναι μία εφαρμογή Τεχνητής Νοημοσύνης (ΤΝ) που βοηθάει να βρει κανείς τις πληροφορίες που ψάχνει στο gov.gr, απαντώντας στα ερωτήματά του. Ωστόσο η εφαρμογή αυτή βρίσκεται ακόμα σε δοκιμαστικό στάδιο ανάπτυξης και εκπαίδευσης, συνεπώς ενδέχεται να μην δίνει πάντα σωστές απαντήσεις σε ερωτήματα. Μπορεί ωστόσο να παρέχει πληροφορίες σχετικά με συνταξιοδοτικά θέματα που αφορούν την ελληνική κυβέρνηση και τις διαδικασίες της, αλλά δεν μπορεί να εκτελέσει διαδικασίες ή να παρέχει προσωπικές συμβουλές. Για περισσότερες λεπτομέρειες ή για να προχωρήσει κανείς σε συγκεκριμένες διαδικασίες, μπορεί κανείς να επισκεφθεί τον επίσημο Ιστότοπο του e-ΕΦΚΑ ή να επικοινωνήσει με το 1555, ή εναλλακτικά να επισκεφθεί τον ΕΦΚΑ της περιοχής του.

Βοήθεια στο σπίτι

Σκοπός του προγράμματος "βοήθεια στο σπίτι", είναι η παραμονή των ηλικιωμένων καθώς και των ανθρώπων με αναπηρία στο οικείο φυσικό και οικογενειακό τους περιβάλλον, η αποφυγή ιδρυματικής φροντίδας ή καταστάσεων κοινωνικού αποκλεισμού, η εξασφάλιση αξιοπρεπούς και υγιούς διαβίωσης, η διατήρηση της συνοχής της οικογένειας και η βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Στόχος των προγραμμάτων είναι η παροχή οργανωμένης και συστηματικής πρωτοβάθμιας κοινωνικής φροντίδας από ειδικούς επιστήμονες σε μη αυτοεξυπηρετούμενους πολίτες, ηλικιωμένους και άτομα με αναπηρίες, ώστε να αποκτήσουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία και κοινωνική ευημερία. Στην ομάδα έργου συμμετέχουν Κοινωνικοί Λειτουργοί, Ψυχολόγοι, Κοινωνιολόγοι, Νοσηλευτές και Βοηθητικό Προσωπικό. Το πρόγραμμα επικεντρώνεται μεταξύ άλλων στην παροχή εξής υπηρεσιών: Συμβουλευτική και ψυχοσυναισθηματική υποστήριξη σε ωφελούμενους και την οικογένεια.

Εξασφάλιση υπηρεσιών, παροχών, και μέτρων κοινωνικής προστασίας Έμπρακτη υπεράσπιση και προώθηση ατομικών και κοινωνικών δικαιωμάτων και ευαισθητοποίηση του άμεσου ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος. Νοσηλευτική πρωτοβάθμια φροντίδα. Οικιακή φροντίδα και ικανοποίηση πρακτικών αναγκών διαβίωσης. Φροντίδα ατομικής υγιεινής και καθαριότητας, διευκόλυνση επικοινωνίας και (όπου απαιτείται) συνοδεία ατόμου σε νοσηλευτικά ιδρύματα και υπηρεσίες. Διευκόλυνση αναγκών μετακίνησης, ενημέρωσης και επικοινωνίας. Ενίσχυση φιλικών δεσμών και κοινωνικών σχέσεων όπως και συμπεριφορών κοινωνικού ενδιαφέροντος. Περισσότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα "βοήθεια στο σπίτι" παρέχονται από το τμήμα Κοινωνικής Υπηρεσίας /Πρόνοιας του Δήμου που ανήκουν οι ενδιαφερόμενοι.



Τρόποι εξυπηρέτησης συνταξιούχων

Στα υποκαταστήματα του ΕΦΚΑ ανά την επικράτεια όπου μπορεί κανείς να τα αναζητήσει και μέσα από την υπηρεσία "Μάθε που ανήκεις" και ηλεκτρολογώντας τον κτ της περιοχής του τον τοπικό ΕΦΚΑ, καθιερώνεται ο θεσμός του Υπαλλήλου Υποδοχής και του Υπαλλήλου Ροής που ήδη αποτελεί πραγματικότητα σε 27 υποκαταστήματα σε Αθήνα, Πάτρα, Θεσσαλονίκη και Κρήτη και θα υποστηριχθεί σε πρώτη φάση από 126 υπαλλήλους.

Ο υπάλληλος υποδοχής -που βρίσκεται στην είσοδο του υποκαταστήματος του ΕΦΚΑ σε περίπτωση που κάποιος δεν έχει κλείσει ηλεκτρονικό ραντεβού- μπορεί να του κλείσει ραντεβού ή και σε κάποιες περιπτώσεις (ΑμέΑ, έγκυες, ηλικιωμένοι) να τον βοηθήσει να εξυπηρετηθεί επί τόπου. Καθοδηγούν τους

ασφαλισμένους σε ποιο τμήμα πρέπει να πάνε και ενημερώνουν και εκπαιδεύουν τους πολίτες για τις παρεχόμενες ηλεκτρονικές υπηρεσίες του φορέα και για το κλείσιμο των ραντεβού ηλεκτρονικά μέσω της σχετικής πλατφόρμας.

Ο υπάλληλος ροής βοηθά και κατευθύνει τους ασφαλισμένους στο αρμόδιο τμήμα και ενημερώνει για τα απαιτούμενα για κάθε υπηρεσία δικαιολογητικά καθώς επίσης συνδράμει στον έλεγχο της πληρότητάς τους. Έτσι ο πολίτης ξέρει που ακριβώς πρέπει να απευθυνθεί

Έτσι συνοψίζοντας υπάρχουν πλέον οι κάτωθι τρόποι εξυπηρέτησης του πολίτη στις συναλλαγές του με τον ΕΦΚΑ

- Τα υποκαταστήματα του ΕΦΚΑ ανά την επικράτεια, όπου διεκπεραιώνουν όλες τις ανάγκες των πολιτών και με την τοποθέτηση υπαλλήλων ροής και υποδοχής κυρίως στα πιο πολυσύχναστα υποκαταστήματα.

- Υπάρχει η δυνατότητα των ηλεκτρονικών ραντεβού μέσω της Ιστοσελίδας του ΕΦΚΑ

- Το τηλεφωνικό κέντρο του ΕΦΚΑ 1555 που λειτουργεί δωρεάν 24ωρες 7 ημέρες την εβδομάδα

- Η δυνατότητα διεκπεραίωσης των συναλλαγών του ΕΦΚΑ μέσα από τα ΚΕΠ

- Το ψηφιακό δωμάτιο επικοινωνίας που αφορά κυρίως πολίτες που έχουν υποβάλλει το συνταξιοδοτικό τους αίτημα, αλλά και όποιον πρόκειται να βγει στην σύνταξη και βρίσκεται στην Ιστοσελίδα του e ΕΦΚΑ, και έχει σχετικά αιτήματα, ερωτήματα κλπ

- Το σύστημα απομακρυσμένης επικοινωνίας my EFKALive που απευθύνεται σε κατοίκους ορεινών, νησιωτικών, και απομακρυσμένων περιοχών.

- Η Ιστοσελίδα του e ΕΦΚΑ όπου ο κάθε ασφαλισμένος ενημερώνεται αλλά και βρίσκει τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες προκειμένου να υποβάλλει τα αιτήματά του και να εξυπηρετηθεί, καθώς και έντυπα προς συμπλήρωση για τις διάφορες υπηρεσίες/τμήματα που κάθε φορά απαιτούνται.

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΠΕΣΥ ΣΤΗ ΝΕΜΕΑ ΣΤΙΣ 14 ΙΟΥΝΙΟΥ 2025

Η ΠΕΣΥ διοργανώνει ημερήσια εκδρομή στην Νεμέα στις 14 Ιουνίου, ημέρα Σάββατο και ώρα 9πμ.

Η συγκέντρωση θα γίνει στις 8:40πμ και η αναχώρηση θα γίνει στις 9:00πμ ακριβώς, στο πίσω μέρος του κτηρίου της Ακαδημίας Αθηνών επί της οδού Ακαδημίας.

Η εκδρομή περιλαμβάνει την άφιξη στην Νεμέα, τόπος σημαντικός στην Αρχαιότητα εξαιτίας του γνωστού μύθου του Ηρακλή και του λιονταριού της Νεμέας. Η περιοχή υπήρξε επίσης ιδιαιτέρως σημαντική μιας και ήταν ο τόπος όπου διοργανώνονταν αθλητικοί αγώνες κάθε 2 χρόνια. Θα έχουμε την δυνατότητα να επισκεφτούμε τον αρχαιολογικό χώρο του Ιερού του Διός της Αρχαίας Νεμέας καθώς και το αρχαιολογικό Μουσείο όπου θα γίνει ξενάγηση και θα έχουμε την δυνατότητα μεταξύ των άλλων να δούμε συλλογές αρχαίων νομισμάτων, αντικειμένων σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες της Νεμέας, προϊστορικά ευρήματα, συλλογές αγγείων και κοσμημάτων.

Κατόπιν θα επισκεφτούμε τους αμπελώνες του γνωστού Οينوποιείου Λαφαζάνη όπου παράγονται μοναδικά και εξαιρετικής ποιότητας κρασιά και θα γίνει σχετική ξενάγηση.

Το μεσημεράκι θα αναχωρήσουμε για τα Ίσθμια για βόλτα και φαγητό.

Εν συνεχεία θα πάρουμε τον δρόμο της επιστροφής και το απογευματάκι θα πιούμε καφεδάκι στην γραφική Πάχη.

Η επιστροφή στην Αθήνα υπολογίζουμε ότι θα είναι γύρω στις 7:30μμ με 8μμ.

Μην ξεχάσετε το καπελάκι σας λόγω καλοκαιριού.

Για την είσοδο στο Αρχαιολογικό Μουσείο ενδέχεται να ζητήσουν την ηλικία σας, γι' αυτό να έχετε την ταυτότητά σας για την πιστοποίηση αυτής, είτε και σε φωτοτυπία το πίσω μέρος αυτής που να αναγράφεται η ημερομηνία γέννησης, ακόμα και αν την έχετε αποθηκευμένη στο κινητό σας.

Η τιμή κατ' άτομο είναι 15 € και θα περιλαμβάνει τα έξοδα μετακίνησης καθώς και τα εισιτήρια στο Μουσείο και τον Αρχαιολογικό χώρο. Η ξενάγηση στον Αρχαιολογικό χώρο και το Μουσείο καθώς και η είσοδος και η ξενάγηση στο Οينوποιείο είναι προσφορά της ΠΕΣΥ.

Παράκληση το αντίτιμο των 15 ευρώ να είναι ακριβές από όλους προς διευκόλυνση όλων μας.

Για δηλώσεις συμμετοχής μπορείτε να μας καλέσετε τις ώρες λειτουργίας του Γραφείου ήτοι: Δευτέρα –Τετάρτη – Παρασκευή από τις 11:15πμ έως 3μμ.

Η προθεσμία για τις δηλώσεις συμμετοχής τηλεφωνικά είναι έως τις 6 Ιουνίου ημέρα Παρασκευή και ώρα 3μμ.

Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Πάρτε τους φίλους σας και ελάτε!

Σας περιμένουμε !!!

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΝΕΡΟ

ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η κατανάλωση έξι έως οκτώ φλιτζανιών νερού κάθε μέρα μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή διαφόρων παθήσεων –από τις πέτρες στους νεφρούς έως τις ημικρανίες –καθώς και να προαγάγει την απώλεια βάρους σύμφωνα με ανάλυση που δημοσιεύθηκε στις 25 Νοεμβρίου 2024 στην ηλεκτρονική έκδοση του Jama Network Open. Ερευνητές ανασκόπησαν 18 προηγούμενες κλινικές μελέτες (θεωρούνται ο χρυσός κανόνας στην έρευνα) που αξιολογούσαν τις επιδράσεις που είχε στην υγεία η αλλαγή της ημερήσιας πρόληψης νερού κατά συγκεκριμένες ποσότητες για περιόδους που κυμαίνονται από τέσσερις έως πέντε χρόνια. Οι συμμετέχοντες που άλλαξαν την ποσότητα νερού που έπιναν συγκρίθηκαν με αυτούς που συνέχισαν να πίνουν τις ίδιες ποσότητες με πριν. (Η πρόσληψη υγρών από την τροφή και άλλα ποτά δεν καταμετρήθηκε και δεν συνυπολογίστηκε στο σύνολο). Τα στοιχεία που θεωρήθηκαν τα πλέον ισχυρά υποστήριζαν την κατανάλωση νερού ως τρόπο πρόληψης των νεφρικών λίθων και προαγωγής της απώλειας βάρους. Αρκετές κλινικές μελέτες έδειξαν ότι η κατανάλωση οκτώ φλιτζανιών την ημέρα μείωσε σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης ενός δεύτερου ή επόμενου νεφρικού λίθου, ενώ η κατανάλωση περίπου έξι φλιτζανιών την ημέρα συνδέθηκε με απώλεια βάρους. Μεμονωμένες μελέτες έδειξαν ότι η κατανάλωση περισσότερου νερού βοήθησε στην πρόληψη των ημικρανιών και των ουρολοιμώξεων, καθώς επίσης και στον έλεγχο του διαβήτη και στη μείωση αρτηριακής πίεσης.

Ακόμη και λίγη επιπλέον άσκηση θα μπορούσε να μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Ακόμη και μόλις πέντε επιπλέον λεπτά έντονης άσκησης κάθε μέρα –όπως το ανέβασμα σκάλας ή το περπάτημα σε ανηφόρα– θα μπορούσε να συμβάλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύθηκε στις 6 Νοεμβρίου 2024 στην ηλεκτρονική έκδοση του Circulation. Ερευνητές ανέλυσαν τα δεδομένα υγείας από σχεδόν 15.000 άτομα που συμμετείχαν σε έξι ξεχωριστές μελέτες σε πέντε χώρες (μέσος όρος ηλικίας 54 ετών, 53% γυναίκες). Όλοι οι συμμετέχοντες φορούσαν στον μηρό τους συσκευή για τη μέτρηση της δραστηριότητας και της αρτηριακής πίεσης σε όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας. Η καθημερινή δραστηριότητα χωρίστηκε σε έξι κατηγορίες: ύπνος, καθιστική συμπεριφορά (π.χ. κάθισμα σε καρέκλα), αργό περπάτημα, γρήγορο περπάτημα, όρθια στάση και πιο έντονη άσκηση, όπως τρέξιμο, ποδηλασία ή ανέβασμα σκάλας. Χρησιμοποιώντας στατιστικά μοντέλα, οι ερευνητές εκτίμησαν πως επηρέαζε την αρτηριακή πίεση η αντικατάσταση ενός τύπου συμπεριφοράς από έναν άλλον.

Ακόμη και μόλις πέντε λεπτά πρόσθετης έντονης άσκησης κάθε μέρα μείωνε τον μέσο όρο της συστολικής αρτηριακής πίεσης (της μεγάλης), κατά 0,68 mm Hg και τον μέσο όρο της διαστολικής αρτηριακής πίεσης (της μικρής) κατά 0,54 mm Hg. Οι ερευνητές βρήκαν επίσης ότι η εκτιμώμενη συστολική αρτηριακή πίεση μπορούσε να βελτιωθεί κατά 2 mm Hg εάν η έντονη άσκηση αντικαθιστούσε 20 έως 27 λεπτά κάποιας άλλης ημερήσιας δραστηριότητας.

Αν όλοι οι άνθρωποι έκαναν αυτές τις αλλαγές, αυτό θα μείωνε τη συχνότητα εμφάνισης της υψηλής αρτηριακής πίεσης και της καρδιοπάθειας στον πληθυσμό, δηλώνουν οι συγγραφείς της μελέτης.

ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΟΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΝΙΧΝΕΥΣΟΥΝ ΟΙ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΙ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΑΝΑΖΗΤΟΥΝ

Καρκίνος του στόματος : Η παρουσία σκληρών κηλίδων, οίδηματος, εξογκωμάτων ή ανεξήγητης αιμορραγίας στη στοματική κοιλότητα μπορεί να υποδηλώνει καρκίνο στην κεφαλή και στον τράχηλο, ενώ το ίδιο μπορεί να μαρτυρούν και κάποιες βλάβες στο πρόσωπο, στα χείλη, στη γνάθο ή στον λαιμό. Οι κακοήθειες της κεφαλής και του τραχήλου αποτελούν μόνο το 4% περίπου των συνολικών καρκίνων στις Η ΠΑ. αλλά είναι συχνότερες στους ηλικιωμένους.

«Ορισμένες ερυθρές ή λευκές κηλίδες στον βλεννογόνο αλλά και ορισμένοι όγκοι ή πληγές είναι κάποια από τα πράγματα που οι οδοντίατροι μπορεί να θεωρήσουν ύποπτα», αναφέρει η δρ Riedy. «Οι επισκέψεις στον οδοντίατρο σε τακτική βάση είναι πραγματικά σημαντικές για τον εντοπισμό αυτών των αλλαγών»

Διαβήτης : Περίπου 9% των Αμερικανών έχουν διάγνωση διαβήτη, αλλά εκτιμάται ότι 23% των ενηλίκων με αυτή την πάθηση δεν γνωρίζουν ότι την έχουν, σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας . Όταν το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα είναι αυξημένο, τότε είναι αυξημένο και στον σίελο. Τα βακτήρια στην οδοντική πλάκα τρέφονται από αυτό το σάκχαρο, με αποτέλεσμα φλεγμονή και αιμορραγία στα ούλα. Ο διαβήτης μπορεί επίσης να προκαλέσει ξηροστομία και λοιμώξεις στο στόμα οι οποίες χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να επουλωθούν.

«Κάποιοι οδοντίατροι έχουν συμπεριλάβει τον έλεγχο της HbA1c (η οποία προσδιορίζει το επίπεδο σακχάρου στο αίμα κατά τους τελευταίους τρεις μήνες) στους ελέγχους που διεξάγουν,

έτσι ώστε να μπορούν να διαπιστώσουν κατά πόσο ένας ασθενής έχει διαβήτη παρατηρεί η δρ Riedy.

Υπνική άπνοια : Περισσότεροι από το ένα τέταρτο των ενηλίκων Αμερικανών πιστεύει ότι έχουν υπνική άπνοια, δηλαδή συχνές διακοπές της αναπνοής στη διάρκεια του ύπνου, οι οποίες συχνά συνοδεύονται από έντονο ροχαλητό. Αν δεν αντιμετωπιστεί, η πάθηση αυτή αυξάνει τον κίνδυνο για σοβαρές παθήσεις όπως καρδιοπάθεια, διαβήτη και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

Οι οδοντίατροι μπορεί να υποπτευθούν υπνική άπνοια αν παρατηρήσουν διόγκωση των αμυγδαλών, της γλώσσας ή των μυών της γνάθου, ερυθρότητα στο εσωτερικό του λαιμού, ενδείξεις τριξίματος των δοντιών. «Επειδή κι άτομα με υπνική άπνοια κοιμούνται με το στόμα ανοιχτό, μπορεί να έχουν ξηροστομία, η οποία δημιουργεί ένα περιβάλλον κατάλληλο για στοματική νόσο», επισημαίνει η δρ Riedy.



Οστεοπόρωση : Η προοδευτική απώλεια της οστικής πυκνότητας που χαρακτηρίζει αυτή την πάθηση, η οποία είναι τέσσερις φορές πιο συχνή στις ηλικιωμένες γυναίκες από ότι στους άνδρες μπορεί να παρατηρηθεί σε ακτινογραφίες των δοντιών

και της γνάθου. Η απώλεια δοντιών ή η χαλάρωση των δοντιών μπορεί επίσης να αποτελεί ένδειξη οστεοπόρωσης. «Με την απώλεια οστικής πυκνότητας, η γνάθος γίνεται πιο αδύναμη και τα δόντια χάνουν τη σταθερότητά τους», εξηγεί η δρ Riedy.

Παλινδρόμηση οξέων : Η διάβρωση του σμάλτου των οπίσθιων δοντιών είναι μια σημαντική ένδειξη ότι κάποιος έχει παλινδρόμηση οξέων, ενώ μπορεί επίσης να παρατηρείται αποχρωματισμός των δοντιών. «Τα άτομα μπορεί να εμφανίζουν στομαχικό καύσο (καούρες στο στομάχι) και να μη συνειδητοποιούν ότι το γαστρικό οξύ έχει στην πραγματικότητα φτάσει στο στόμα τους», αναφέρει η δρ Riedy. «Νομίζουν ότι το πρόβλημα επικεντρώνεται στον θώρακα».

Διατροφικές διαταραχές : Μπορεί να προκαλεί έκπληξη, σχολιάζει η δρ Riedy, το γεγονός πως οι οδοντίατροι είναι συχνά οι πρώτοι επαγγελματίες υγείας που αναγνωρίζουν τα σημεία μιας διατροφικής διαταραχής, ιδίως στα άτομα που αποβάλλουν την τροφή προκαλώντας έμετο.

Πολλά άτομα με διατροφικές διαταραχές -οι οποίες πλήττουν δύο φορές συχνότερα τα κορίτσια και τις γυναίκες από ότι τα αγόρια και τους άνδρες- επιδίδονται σε κύκλους αδηφαγίας-πρόκλησης εμέτου, οι οποίοι δεν επηρεάζουν ιδιαίτερα το βάρος ή την εμφάνισή τους.

«Εξωτερικά, μπορεί να μη φαίνεται ότι έχουν διατροφική διαταραχή, αλλά οι οδοντίατροι μπορούν να δουν επιδείνωση στα πίσω δόντια και διάβρωση του σμάλτου λόγω του οξέος», προσθέτει η δρ Riedy.

**Από τα θέματα Υγείας του
Harvard Health Publishing**