

REVISTA UEP

NÚMERO 7

UEP



**POR UNA SOCIEDAD MEJOR
Y
UNAS PENSIONES DIGNAS**

www.unioneuropeadepensionistas.org

OCTUBRE-2022

INDICE

PÁGINA

1 ÍNDICE	2
2 INTRODUCCIÓN	3
3 2023, AÑO DE REENCUENTRO ELECTORAL	3
4 NUESTRA AFILIACIÓN	4
5 ELECCIONES MUNICIPALES Y AUTONÓMICAS 2023	7
6 MADRIDIANO	9
7 EL CEREBRO DE UNA PERSONA MAYOR	11
8 QUE PASA CON LAS PENSIONES A PARTIR DE NOVIEMBRE 2022	16
9 NOTICIAS: ACUERDO CON LA COMUNIDAD ROMANI DE VALENCIA	17
10 ¿HAY PRESIONES AL GOBIERNO SOBRE EL INCREMENTO DE LAS PENSIONES?	18
11 ESPACIO PUBLICITARIO	19
12 DEMOCRACIA EN ESPAÑA	20
13 ORGANIZACIÓN UNIÓN EUROPEA DE PENSIONISTAS (UEP) DELEGACIONES	22
14 ¿CÓMO ENCONTRARNOS?	24



UNION EUROPEA DE PENSIONISTAS



UNION EUROPEA DE PENSIONISTAS

INTRODUCCIÓN

Bienvenid@s a nuestro Partido Político. Somos un grupo de personas de toda la geografía nacional, Jubilad@s, Pensionistas y Activ@s laboralmente, con delegaciones, a fecha de hoy 30/09/2022 en 32 provincias y creciendo, nuestra ideología es y será siempre **Pro-Pensionista**. Nuestros seguidores nos conocen perfectamente, y nuestro trabajo dedicado a las Pensiones **Actuales y Futuras** y resto de la **Sociedad**. Queremos contar **CONTIGO** en este ilusionante **PROYECTO**, para eso hemos nacido. **COLABORA** y **AFILIATE** y síguenos en Facebook. (**Unión Europea de Pensionistas, PARTIDO POLÍTICO**). Os enviamos nuestro **Nº 6 de la Revista UEP**.

2023 AÑO DE REENCUENTRO ELECTORAL

Ya va quedando menos **TIEMPO**, y éste para nosotr@s los **MAYORES** es muy **IMPORTANTE** y como todos/as conocéis, el próximo año tenemos de nuevo cita con las **URNAS**, en **UEP (Partido Político)** sin animo de lucro y después de haber trabajado y cotizado todos/as sus integrantes mas de 40 años a la **Seguridad Social**, deseamos contar con todos Vosotr@s y poder presentar nos en listas en todas las **Provincias** posibles.



**NO TENGAS MIEDO,
SOMOS COMO TÚ,
TRABAJAMOS POR UNA
SOCIEDAD MEJOR,
COLABORA CON UEP**

Para ello, necesitamos tener **colaboradores, afiliados/as y simpatizantes** suficientes en vuestras Localidades, donde mediante el Delegado o Delegada, pueda presentar a los/las **CANDIDATOS/AS**, necesarios para defender a los mas desfavorecidos, así como las **Pensiones** actuales y futuras. Poneros en contacto en:

unioneuropadepensionistas@gmail.com

**FECHA PREVISTA DE COMICIOS:
MUNICIPALES: MAYO/JUNIO 2023
GENERALES: NOVIEMBRE/DICIEMBRE 2023**

NUESTRA AFILIACIÓN

Para este tema, y de cara a **2023, ELECCIONES MUNICIPALES Y/O GENERALES**, os adjuntamos las dos hojas de **AFILIACIÓN**.

Informando que la cuota es una sola y anual, (35€/año), una sola vez, ya que esta cuota resulta mensualmente 2,9€/mes, y las entidades Bancarias nos cobran una comisión superior por recibo emitido, eso ya lo sufrimos todas y todos a diario.

En la **Primera** hoja, está la ficha personal de cada afiliado/a, de cara a una posible inspección por el Ministerio de Hacienda y poder desgravar dicha cuota o donación posible en la **Declaración de Renta**.

En la **Segunda** hoja, se encuentran los Datos Bancarios, donde ingresar la **CUOTA INICIAL**, por el motivo de autorizaciones Bancarias. También se encuentra el texto de la **LOPD (Ley Orgánica de Protección de Datos)**.

Modo de actuar:

1º **IMPRIMIR** ambas hojas.

2º **RELLENAR** los Datos

3º **FOTO**: Hacéis una foto de ambas y las enviáis :

a) Bien al correo de **UEP (*) (unioneuropeadepensionistas@gmail.com)**

b) Bien la pasáis al **wasap** personal de Toni Herranz (Móvil **659565097**)

c) Podéis hacer un **escaneado** de las hojas y pasarlas al **correo de UEP (*)**.

¿Por qué la necesidad de AFILIARSE?

Unión Europea de Pensionistas (UEP), como todas y todos conocéis, **no dependemos** de nadie **ni Políticamente ni Económicamente**, no tenemos ningún ingreso de ninguna parte Oficialmente ni Privadamente, y de cara a las próximas **ELECCIONES MUNICIPALES Y/O GENERALES**, os podéis imaginar que existen **GASTOS** de diferentes tipos: Panfletos por Población, Pancartas, Banderolas, Publicidad, Desplazamientos, Correos o envíos, y un etcétera bastante grande que podéis pensar e imaginaros.

Como habéis podido leer en nuestros **Grupos de Facebook**:

Unión Europea de Pensionistas PARTIDO POLÍTICO.

Amanecer de l@s Pensionistas.

Partido de las JUBILADAS/OS

Pensionistas Unid@s

Hemos hecho un llamamiento a crear las **MÁXIMAS LISTAS** posibles en vuestras Poblaciones y para eso, necesitamos **VUESTRA COLABORACIÓN**.

() RELLENAR SOLO LOS DATOS PERSONALES, LOS OTROS DEJARLOS EN BLANCO*



UNION EUROPEA DE PENSIONISTAS

FICHA DE AFILIADO
PARTIDO POLÍTICO A NIVEL NACIONAL

UNION EUROPEA DE PENSIONISTAS

NUMERO DE AFILIADO	SEDE LOCAL	FOTO _(no obligatoria)
--	NOMBRE	
	APELLIDOS	
	D.N.I.	
DOMICILIO		
POBLACIÓN		
PROVINCIA	CODIGO POSTAL	
MÓVIL	TELEF. FIJO	
CORREO ELECTRÓNICO		
FECHA DE NACIMIENTO	POBLAC/PROV.	
ESTADO CIVIL	PROFESIÓN EN ACTIVO,	
JUBILADO/PENSIONISTA	(S/N)	
FECHA DE ALTA EN UEP		
CUENTA CTE BANCARIA	ENTIDAD (Nombre)	
TIPO DE AFILIACIÓN	CUOTA	
	DONACIÓN	
FECHA DE PAGO		
BAJA DE UEP (S)	MOTIVO DE LA BAJA	
HISTORIAL POLÍTICO		



UNION EUROPEA DE PENSIONISTAS

FICHA DE AFILIADO
PARTIDO POLÍTICO A NIVEL NACIONAL

UNION EUROPEA DE PENSIONISTAS

AUTORIZACIÓN BANCARIA

Sr. Director del Banco

D/Dña.

D.N.I.

Entidad

Sucursal

Provincia

Población

Ruego a Ud. que hasta nuevo aviso por escrito, haga efectivo al Partido **UNIÓN EUROPEA DE PENSIONISTAS**, en concepto de cuota de **AFILIACIÓN**, los recibos que le presente periódicamente con cargo a mi cuenta corriente/libreta nº **ES** por importe de euros, y con abono en la cuenta nº **ES09 2100 0407 2102 0017 8209**

Agradecido de antemano le saludo:

Firma del AFILIADO

Declaro bajo mi responsabilidad: Me comprometo a respetar, cumplir, hacer cumplir y a no difundir, el contenido de los **ESTATUTOS** y del **CODIGO ÉTICO** del Partido **UNION EUROPEA DE LOS PENSIONISTAS**, como **AFILIADO** al mismo.

De conformidad con lo establecido en la legislación vigente en Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que sus Datos serán incorporados al sistema de tratamiento Digital del Partido UNIÓN EUROPEA DE PENSIONISTAS con NIF G01641109, y con domicilio en C/ DELS PINS n 35, 5ª-T4º, de MALGRAT DE MAR, (08380) Barcelona, con la finalidad de poder atender sus consultas, gestionar su afiliación y remitirle información relacionada con el Partido que pueda ser de su interés.

Igualmente de acuerdo con la Legislación vigente, el Partido UNIÓN EUROPEA DE PENSIONISTAS, le informa que sus Datos serán conservados durante el plazo estrictamente necesario para cumplir con los preceptos relacionados con la autoridad.

Mientras no nos comunique lo contrario, entendemos que sus datos no han sido modificados, que Usted se compromete a notificarnos cualquier variación de los mismos y que tenemos su consentimiento para utilizarlos para los fines mencionados.

El Partido UNIÓN EUROPEA DE PENSIONISTAS, le informa que procederá a tratar los datos de manera lícita, leal, transparente, adecuada, pertinente, limitada, exacta y actualizada. Es por ello que el Partido UNIÓN EUROPEA DE PENSIONISTAS, se compromete a adoptar todas las medidas razonables para que estos se supriman o rectifiquen, sin dilación, cuando sean inexactos.

De acuerdo con los derechos que le confiere la legislación vigente en Protección de Datos, podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, limitación de tratamiento, supresión, portabilidad y oposición al tratamiento de Datos de carácter personal, así como el consentimiento prestado para el tratamiento de los mismos, dirigiendo su petición a la dirección postal indicada más arriba o al correo electrónico.

Así mismo y de acuerdo con lo establecido, en la ley 34/2002, de 11 de julio, de Servicios de la Sociedad de la Información y de Comercio Electrónico, en su artículo 21, solicitamos también su consentimiento expreso para enviarle publicidad e información de nuestras actividades, que consideremos puedan ser de su interés, por correo electrónico o por cualquier otro medio de comunicación electrónica equivalente.

Le informamos que podrá revocar, en cualquier momento el consentimiento prestado a la recepción de comunicaciones comerciales enviando un e-mail a la dirección del correo electrónico del Partido. (unioneuropeadepensionistas@gmail.com).

He leído y acepto recibir publicidad e información del Partido UNIÓN EUROPEA DE PENSIONISTAS.

En a de 20

Fdo.:

Pág. 2

ELECCIONES MUNICIPALES Y AUTONÓMICAS 2023

Ya tenemos a la vuelta de la esquina las próximas **elecciones** que en este caso serán municipales y autonómicas.

Los partidos políticos ya **han puesto en marcha la maquinaria** del convencimiento para que los electores queden y estén seguros que han de votar a tal o cual partido, y para eso están haciendo el trabajo subterráneo de hacer declaraciones en contra de “**todo lo que se menea**” en España, porque tanto los políticos de color rojo, los azules, los verdes, los morados y alguno que otro más, no cuentan con mejores argumentos para el convencimiento de una población que sabe cuál es el problema que les acucia, pero que no es capaz de analizar la raíz del mismo y lo más sencillo es culpar al del partido contrario de las desgracias que les acosan.

HEMOS DE SER CRITICOS CON QUIEN NOS GOBIERNA Y CON QUIEN NOS HA GOBERNADO ANTES E INCLUSO CON ESOS QUE QUIEREN GOBERNARNOS PROXIMAMENTE

Nosotros somos la **UNION EUROPEA DE PENSIONISTAS** y les volvemos a reiterar que somos un partido **PRO-PENSIONISTA**, en el que tienen cabida todos los españoles y españolas, porque unos somos pensionistas, los otros lo serán dentro de poco y los más jóvenes, si no hacemos nada al respecto no serán pensionistas nunca.

Les indicamos que hemos de cuidar de nuestro propio **bienestar** porque el modelo económico que hemos disfrutado hasta ahora, ha cambiado totalmente, es decir, la curva de población ha derivado a aglutinar a un gran contingente de personas mayores de 65 años (**actualmente somos 9.527.000**), con la tendencia a aumentar en los próximos años, porque somos una población que no regenera por la falta de nacimientos y la longevidad de la población (en el 2021 la esperanza de vida era de 83,0 años).

Por lo que hemos dicho anteriormente hemos de **tomar decisiones** y no aceptar **que se arrincone a la población mayor de 65 años**, pero del mismo modo hemos de procurar un futuro esperanzador para nuestros hijos y nietos, ofreciéndoles lo que ningún partido político quiere conceder, ya que su único interés se basa en administrar en beneficio propio y de unos cuantos amiguitos un **presupuesto general** del estado que es **de 458.970.000.000 euros** , es decir casi MEDIO BILLON DE EUROS, y que como no se tiene ningún proyecto de futuro, permiten que todos los sectores se marchiten en un sinfín de impuestos y dificultades para seguir adelante, con lo que adicionalmente eso conlleva una baja manifiesta del empleo (el 45% de los jóvenes y el 49% de los seniors, están en situación de desempleo).

La industria desaparece de España por la falta de facilidades para la instalación y desarrollo corporativo, la agricultura, la ganadería y la pesca, mueren lentamente por obligarles a trabajar por debajo de costes de producción (un pescador vende pescadilla a 0,15€ el kilo y el mercado la pone a precio de público en 3,90€ el kilo y eso solamente beneficia a los intermediarios no productivos. Esta circunstancia que todos detectamos, ningún gobierno interviene ni ha intervenido ni intervendrá para corregirla), la industria

de transformación se apunta al carro **de aumentar inmoralmemente los precios** beneficiándose de cualquier situación coyuntural de la política mundial (petróleo, gas, transporte, suministros, etc.).

Así con esta visión apocalíptica de lo que nos está pasando (por cierto los precios (inflación) **han aumentado el 10,5%** con respecto al año 2021, y no hemos terminado el 2022) tenemos que unirnos para hacer ver a los gobiernos tanto del PP, como del PSOE, y ni les cuento a los de PODEMOS o VOX, que no estamos dispuestos a consentir que se nos aparte y **que queremos vivir una vida digna**, beneficiándonos de los resultados de nuestro trabajo, pudiendo alimentarnos, calefaccionarnos, guarnecernos y cuidarnos médicamente, como nos merecemos, exigimos puestos de trabajo bien remunerados, control de precios, atenciones sanitarias, vivienda asequible, disminución de la burocracia y esfuerzo de las administraciones por controlar el dinero público.

Hemos de conseguir rebajar los gastos superfluos de la política, se ha de poder obligar a los políticos a que una vez terminada su actividad se integren en el régimen de la SS.SS. en las mismas condiciones que cualquier trabajador, se han de rebajar las dotaciones ministeriales para corregir de antemano los déficits presupuestarios del estado y muchas más cosas que resolveremos al llegar a los foros donde se toman las decisiones.

POR LO TANTO, HEMOS DE HACER VER A ESTE GOBIERNO Y A LOS QUE QUIEREN GOBERNAR, QUE HASTA AQUÍ HEMOS LLEGADO

AYUDENSE USTEDES MISMOS Y CREEN DELEGACIONES DE U.E.P. EN SUS POBLACIONES PARA QUE PODAMOS TENER VOZ EN LOS AYUNTAMIENTOS Y EN LOS PARLAMENTOS AUTONOMICOS, porque somos nosotros y nadie más los que hemos levantado este país después de la cruel guerra civil y nos negamos a seguir con la cabeza agachada y en silencio.

Notas aparecidas en diversos medios de comunicación:

Dan Patrich, vicegovernador de Texas dice que: Los abuelos deberían sacrificarse para salvar la economía y no paralizar al país norteamericano. Deben MORIR. O Cristina Lagarde, presidenta del Banco Central Europeo, dice: Los ancianos viven demasiado y eso es un riesgo para la economía global. También los Ministros de Economía y Finanzas de Japón, Shinzo Abe y Taro Aso dicen: Pido a los ancianos se den prisa en morir para que el estado no tenga que pagar su atención.



**Joan Pau Rica López
(Presidente de UEP)**

Unión Europea de Pensionistas



Unión Europea de Pensionistas

Comienzan a aflorar nuevas formaciones de cara a las próximas elecciones Municipales de de mayo. Este miércoles, la agrupación **Unión Europea de Pensionistas (UEP)** ha anunciado que se presentará en los próximos comicios donde tengan Delegación, con el objetivo de **“luchar por el bienestar de la población en general priorizando las clases más desfavorecidas”** y bajo la visión de la **“manifiesta necesidad de dar voz y voto al colectivo de pensionistas españoles y europeos”**.

Tal y como han remitido a los medios de comunicación, la creación del partido **UEP** es **“la consecuencia del desaliento y desanimo que las clases más desfavorecidas** tienen respecto a las medidas que los diferentes gobiernos adoptan frecuentemente con respecto a la población en general, a la que no consideran”.

Según sostienen, los diferentes gobiernos **“desatienden** a los actuales y por supuesto a los futuros pensionistas, desoyen a las clases dependientes, obviando la manifiesta deriva hacia la pobreza que amenaza a la población en general, desfavoreciendo a los emprendedores para la creación de pymes”, al tiempo que denuncian que continúan **“estrangulando económicamente a los pequeños comercios y a los trabajadores autónomos** y desatendiendo a los trabajadores desempleados no proporcionándoles los medios adecuados y necesarios para encontrar nuevos empleos”.

Por todo ello, señalan, **“estamos dispuestos a ser consecuentes con la situación actual”** y **“argumentar, defender y debatir convenientemente con la clase política de España desde donde se toman las decisiones”** para **“luchar por el bienestar de la población en general priorizando las clases más desfavorecidas”**.

“Contamos con delegaciones en 25 provincias españolas a la espera de ampliarlas hasta la totalidad de las provincias de España, y necesitamos de la sensibilidad de todos y todas para que nuestra voz sea escuchada y nuestro voto llegue al Parlamento español”, señalan

Estructura y propuestas

Tanto la organización interna como la filosofía de **UEP** es la de **“manifestar una ideología ‘propensionista’**”, para lo que cuentan con una lista encabezada por el **presidente Joan Pau Rica López** y el **secretario general Antonio Luis Herranz Alarcón**, quienes conjuntamente y **“con un extraordinario equipo de secretarios y**

secretarías sectoriales y delegados y delegadas”, dan forma a un modo de “hacer política totalmente diferente a la que nos tiene acostumbrados el arco político actual, basado en la contundencia de la denuncia y el máximo respeto hacia los adversarios políticos”.

En esta visión se basan desde **UEP** para la conformación de sus propuestas electorales, un total de 14, entre las que destacan conseguir “que las pensiones **queden blindadas en los PGE**, que sean **revalorizables con el IPC real**, consiguiendo la percepción de la **prestación a las amas de casa y resolviendo las pensiones de viudedad**”, así como luchas para que el Estado tome “**bajo su control a las personas dependientes, pasando a percibir las prestaciones por ese motivo directamente de la Seguridad Social**”. En este punto, señalan que “se crearán residencias y centros de día suficientes y públicos para la atención de los sectores necesitados, **debidamente controlados e inspeccionados**”.

Por otro lado, proponen que se cree una “**tarjeta de atención sanitaria única para todo el Estado español**” y aseguran “**acabar con las listas de espera hospitalarias**, dotando de mayor número de personal sanitario y **eliminaremos el copago** total de medicamentos para los pensionistas y dependientes”.

En términos económicos, **UEP** señala que “**anularemos totalmente el impuesto de sucesiones y donaciones**, modificaremos el **impuesto de sociedades** mediante un escalado, acabaremos definitivamente con la **economía sumergida**, exigiremos la total **devolución de las ayudas a entidades bancarias** hasta la restitución de los **60.000 millones** de ayudas entregadas y no devueltas”.

Prometen establecer “**la gratuidad de la educación infantil para alumnos de 0 a 3 años**” y crear “**líneas públicas de enseñanza obligatoria y pública para alumnos de 3 a 5 años**”, todo ello incentivando al mismo tiempo y “eficazmente” **las escuelas de aprendices y de Formación Profesional**. Asimismo, señalan que “resolveremos la concesión de becas de estudio y de comedor para la población más necesitada, estableceremos un modelo educativo consensuado entre todas las regiones españolas para unificar la excelencia en educación y haremos que los **libros de texto sean gratuitos** para el alumnado de las escuelas públicas”.

En lo referido a medio ambiente, la **UEP** propone priorizar “**las energías renovables, controlar los precios de la energía eléctrica**” y la creación de una “**compañía estatal de energía eléctrica que se nutra de energías renovables**”.

EL CEREBRO DE UNA PERSONA MAYOR



(El cerebro de una persona mayor - Gamma Knife ACTUALIDAD)

El director de la Facultad de Medicina de la Universidad George Washington sostiene que el cerebro de una persona mayor es mucho más plástico de lo que comúnmente se cree. A esta edad, la interacción de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro se vuelve armoniosa, lo que amplía nuestras posibilidades creativas. Es por eso que entre las personas mayores de 60 años se pueden encontrar muchas personalidades que acaban de iniciar sus actividades creativas.

Por supuesto, el cerebro ya no es tan rápido como en la juventud. Sin embargo, gana en flexibilidad. Por eso, con la edad, es más probable que tomemos las decisiones correctas y de que estemos menos expuestos a las emociones negativas. El pico de la actividad intelectual humana ocurre alrededor de los 70 años, cuando el cerebro comienza a funcionar con toda su fuerza.

Con el tiempo, aumenta la cantidad de mielina en el cerebro, sustancia que facilita el paso rápido de señales entre neuronas. Debido a esto, todas las habilidades intelectuales se incrementan en un 300% en comparación con la media. Y el pico de producción activa de esta sustancia cae entre los 60 y 80 años de edad.

También es interesante el hecho de que después de los 60 años, una persona puede usar los dos hemisferios al mismo tiempo. Esto le permite resolver problemas mucho más complejos. El profesor Monchi Uri de la Universidad de Montreal cree que el cerebro de una persona mayor elige el camino que consume menos energía, corta lo innecesario y deja solo las opciones correctas para resolver el problema. Se realizó un estudio en el que participaron diferentes grupos de edad. Los jóvenes se confundieron mucho al pasar las pruebas, mientras que los mayores de 60 años tomaron las decisiones correctas.

Repasemos ahora las características del cerebro de un ser humano de entre los 60 y 80 años de edad.

Características del cerebro de una persona mayor:

1. Las neuronas del cerebro no mueren. Las conexiones entre ellas simplemente desaparecen si una persona no se dedica al trabajo mental.
2. La distracción y el olvido aparecen por sobreabundancia de información. Por lo tanto, no es necesario que concentres toda tu vida en nimiedades innecesarias.

3. A partir de los 60 años, una persona, al tomar decisiones, no usa un hemisferio al mismo tiempo, como los jóvenes, sino ambos.

Asimismo, una detallada investigación realizada por un equipo de médicos y psicólogos, publicada en *New England Journal of Medicine* demostró formalmente que:

- La primera etapa humana más productiva de una persona es de los 60 a los 70 años de su vida.
- La segunda etapa humana más productiva de una persona es la edad de los 70 a los 80 años de su vida.
- La tercera etapa humana más productiva de una persona es la edad comprendida entre los 50 a los 60 años de su vida. Antes de eso, la persona aún no ha alcanzado su punto máximo de madurez.
- La edad media de las personas que han alcanzado los premios Nobel es 62 años.
- La edad promedio de los presidentes de las 100 empresas más grandes del mundo es 63 años.
- La edad promedio de los pastores en las 100 iglesias más grandes de los Estados Unidos es 71 años.
- La edad promedio de los papas católicos es 76 años.

Esto confirma que a los 60 años alcanzas la cima de tu potencial emocional y mental, y esto continúa hasta los 80 años. Por lo tanto, si tienes 60, 70 u 80 años, estás en el mejor nivel de tu vida.

¿Qué le ocurre al cerebro durante el envejecimiento?

El envejecimiento cerebral es inevitable hasta cierto punto, pero no uniforme; afecta a todos o a cada cerebro, de manera diferente. Disminuirlo o detenerlo por completo sería el máximo elixir para lograr la eterna juventud. Ante ello, cabe preguntarnos: ¿El envejecimiento del cerebro es una pendiente resbaladiza que debemos aceptar? ¿O existen aspectos que podemos poner en marcha para reducir el deterioro?

Con alrededor de 1.300 gramos de peso, el cerebro humano es una hazaña asombrosa de ingeniería con alrededor de 100 mil millones de neuronas interconectadas a través de trillones de sinapsis.

A lo largo de nuestra vida, nuestro cerebro cambia más que cualquier otra parte de nuestro cuerpo.

Desde el momento en que el cerebro comienza a desarrollarse en la tercera semana de gestación hasta la vejez, sus complejas estructuras y funciones están cambiando, las redes y las vías de conexión y separación.

Durante los primeros años de vida, el cerebro de un niño forma más de un millón de nuevas conexiones neuronales por segundo. El tamaño del cerebro aumenta cuatro veces en el período preescolar y para los seis años alcanza aproximadamente el 90% del volumen adulto.

Los lóbulos frontales el área del cerebro responsable de las funciones ejecutivas, como la planificación, la memoria operativa y el control de los impulsos se encuentran entre las últimas áreas del cerebro en madurar, y es posible que no estén completamente desarrollados hasta los 35 años de edad.

Envejecimiento cerebral normal

A medida que envejecemos, todos los sistemas de nuestro cuerpo disminuyen gradualmente, incluido el cerebro. Los «despistes de la mente» están asociados con el envejecimiento. La gente a menudo experimenta esos mismos lapsos de memoria cuando tiene 20 años y sin embargo no le da mayor importancia. Tener leves problemas de memoria es normal tanto en las personas más jóvenes como en los adultos mayores.

Las personas mayores a menudo se preocupan por estos fallos de memoria debido al vínculo entre la memoria deteriorada y la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias no son parte del proceso de envejecimiento normal.

Los cambios de memoria comunes que están asociados con el envejecimiento normal incluyen:

Dificultad para aprender algo nuevo: almacenar nueva información en la memoria puede llevar más tiempo.

Multitareas: el procesamiento lento puede dificultar el procesamiento y la planificación de tareas paralelas.

Recordar nombres y números: la memoria que ayuda al recuerdo de nombres y números comienza a disminuir a los 20 años.

Recordar citas: sin pistas o ayudas para recuperar la información, las citas se pueden almacenar de forma segura y luego pueden ser inaccesibles si no estimulamos la memoria. Mientras que algunos estudios muestran que un tercio de las personas mayores tienen dificultades con la memoria declarativa (recuerdos de hechos o eventos que se han almacenado y pueden recuperarse), otros estudios indican que una quinta parte de las personas de 70 años realiza pruebas cognitivas tan acertadas como sus opuestos de 20 años.

Los científicos están reconstruyendo secciones del rompecabezas gigante de la investigación del cerebro para determinar cómo el cerebro se puede alterar sutilmente con el tiempo para causar estos cambios.

Los cambios generales que se cree que ocurren durante el envejecimiento cerebral incluyen:

Masa cerebral: la contracción que tiene lugar en el lóbulo frontal y el hipocampo áreas involucradas en la función cognitiva superior y la codificación de nuevos recuerdos comienza alrededor de los 60 o 70 años.

Densidad cortical: adelgazamiento de la superficie externa del surco debido a la disminución de las conexiones sinápticas. Menos conexiones pueden contribuir a un procesamiento cognitivo más lento.

Materia blanca: consiste en fibras nerviosas mielinizadas que se agrupan en tractos y transmiten señales nerviosas entre las células cerebrales. Se cree que la mielina se reduce con la edad y, como resultado, retrasa el procesamiento y reduce la función cognitiva.

Sistemas de neurotransmisores: los investigadores sugieren que el cerebro genera menos mensajeros químicos con el envejecimiento, y es esta disminución de la actividad de la dopamina, la acetilcolina, la serotonina y la norepinefrina la que puede jugar un papel en la disminución de la memoria y la cognición y un aumento de la depresión.

Al comprender la base neuronal del deterioro cognitivo, los investigadores pueden descubrir qué terapias o estrategias pueden ayudar a retrasar o prevenir el deterioro cerebral. Ocho tips para conservar la salud cerebral de las personas mayores. La población de personas mayores a nivel mundial está aumentando a ritmos agigantados. Según los últimos datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se calcula que entre el 2010 y el 2050, la proporción de personas mayores aumente del 11% al 22%.

Adicionalmente, más del 20% de las personas que superan los 60 años de edad sufren algún trastorno neuronal o mental. La demencia y la depresión son los trastornos más comunes en este segmento de edad.

La salud mental y el bienestar de los adultos mayores puede afectar a cualquier nivel del núcleo familiar; por ello, les compartimos ocho recomendaciones útiles para conservar la salud cerebral de las personas mayores.

1. Fomente un estilo de vida activo; la práctica de actividades aeróbicas hace que nuestro cerebro aumente el número de neuronas.
2. Prefiera una dieta rica en Omega-3 (pescados), hierro (vegetales y hortalizas), vitaminas, ácido fólico (frutas y frutos secos) y antioxidantes (cacao), esta aportará todos los nutrientes que el cerebro necesita.
3. Evite las actividades pasivas o rutinarias que no presenten un desafío a nivel cerebral.
4. Ejercite tu cerebro con actividades como la meditación o a través de juegos de estimulación cognitiva.
5. Aléjese de la exposición continuada a situaciones de estrés, este estado puede disminuir el volumen de las neuronas cerebrales.
6. Propóngase nuevos retos, la vejez es la edad perfecta para aprender. Tener interés por el entorno o ampliar conocimientos y habilidades a través de cursillos redundan en el cuidado de la mente.
7. Sea una persona socialmente activa. Mantener relación con un grupo de amigos fomenta el debate y, por lo tanto, mantiene en una dinámica positiva a la actividad cerebral.
8. No olvide ir al médico. Lleve un estricto control de las visitas realizadas y de las futuras citas.

Conclusión:

Si una persona lleva un estilo de vida saludable, se mueve, tiene una actividad física factible y tiene plena actividad mental, las habilidades intelectuales no disminuyen con la edad, solo crecen, alcanzando un pico en edades comprendidas entre los 80-90 años. Así que no le tenga miedo a la vejez. Esfuércese por desarrollarse intelectualmente.

¡Aprenda nuevas manualidades, haga música, aprenda a tocar instrumentos musicales, pinte cuadros! ¡Baile! Interésate por la vida, conoce y comunícate con tus amigos, haz planes para el futuro, viaja todo cuanto puedas. No olvides ir a tiendas, cafés, conciertos. No te encierres solo, es destructivo para cualquier persona.

Por favor transmita esta información a sus familiares y amigos de 60, 70 y 80 años para que se sientan orgullosos de su edad. Viva con el pensamiento: ¡todas las cosas buenas todavía están por delante de mí!

(Fuentes: seniorsenred.org www.qmayor.com)



Josep María Claravalls Montala

Delegado de Tarragona

Qué pasa con las pensiones a partir de noviembre 2022

El Gobierno aprobó el pasado mes de enero de 2022 la revalorización de las **pensiones**, de acuerdo a la nueva fórmula para asegurar su poder adquisitivo. Así, se aprobaba una revalorización del 2,5%, que correspondía a la **inflación** promedio de los 12 meses previos hasta noviembre de 2021.

Este noviembre se volverán a hacer cálculos para actualizar las pensiones de cara al próximo año, **ya que la revalorización está ligada al Índice de Precios de Consumo (IPC), que se encuentra en máximos históricos.**

Así repercutirá en los pensionistas

De esta manera, la gran pregunta ahora entre los pensionistas es **qué pasará a partir de este mes con el aumento exponencial de la inflación.** Según los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), en el mes de agosto el IPC se ha situado en el 10,5%.

Cómo influirá el aumento de la inflación en las pensiones

En este sentido, el ministro de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, José Luis Escrivá, ha lanzado un mensaje de tranquilidad a los pensionistas asegurando que la revalorización de las pensiones para enero de 2023 **se actualizará en función del IPC medio que se registre en noviembre, "aunque esa cifra sea del 8%"**.

El propio presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, aclaraba este lunes que las pensiones se actualizarán conforme al IPC. **"Nunca más un pensionista perderá poder adquisitivo en la actualización anual"**, subrayaba el presidente del Ejecutivo al respecto.



unioneuropeadepensionistas.org
unioneuropeadepensionistas@gmail.com

NOTICIAS

ACUERDO CON LA COMUNIDAD ROMANI DE VALENCIA



Fue en el año **1425** en el que el Rey Alfonso V concedió carta de seguro al que es aceptado como el primer gitano en llegar a la Península. En 1.498 cuatro gitanos pisaron el nuevo mundo, acompañando a Cristóbal Colón, en su tercer viaje a América. Pero no fue hasta el 2005 en que se aprobó en el **Congreso de los Diputados**, con la totalidad de los votos emitidos a favor, un reconocimiento a la labor de los ciudadanos gitanos y gitanas, en una proposición no de ley. Esto, ya no es suficiente, los gitanos y gitanas son ciudadanos españoles de pleno derecho, establecidos mayormente en Andalucía, Cataluña y la Comunidad Valenciana y con una población actual cercana a los **800.000** ciudadanos, gozan de una cultura propia, reconocida, que supone una riqueza añadida, para la sociedad de la que todos formamos parte. Y muy a pesar de todo esto, todavía, no ocupan el lugar que les corresponde en las instituciones políticas. En 1978 hubo un político, Juan de Dios Ramírez Heredia, que dejó su impronta gitana como representante parlamentario y actualmente son cuatro, dos parlamentarios y dos parlamentarias (PP, PSOE, Ciudadanos y Podemos) los representantes de etnia gitana. En la Comunidad Valenciana no hay ningún parlamentario gitano o gitana. El pueblo gitano sigue padeciendo, abandono escolar temprano, dificultades para el acceso a la vivienda, al trabajo, marginación. Desde **UEP Comunidad Valenciana**, pensamos que nuestra propuesta no podía ser pedirles el voto para defender estas injusticias, sino, pedirles que **se incorporen** al Partido para que sean ellos mismos los que defiendan sus problemas ocupando el lugar que les corresponde en las distintas Autonomías. Con la llegada de **José Quirós** a **UEP**, gitano respetado y al que se le consulta cuando surgen problemas entre los ciudadanos de etnia gitana, vamos a intentar conseguir la confianza, con mucho trabajo y la normalidad social y política, de unos ciudadanos, los gitanos y las gitanas que se merecen ocupar el lugar que les corresponde en nuestra Sociedad, que es la suya y en la vida política de nuestras ciudades y pueblos. Juntos conseguiremos acabar con las desigualdades que siguen castigando a las minorías étnicas. Abrazamos al pueblo gitano y le damos la bienvenida a este camino, difícil pero satisfactorio, nos encontrarán unidos hasta que ocupemos los centros de decisión de la vida política, que marca la de los ciudadanos.

UEP COMUNIDAD VALENCIANA

¿HAY PRESIONES AL GOBIERNO SOBRE EL INCREMENTO DE LAS PENSIONES?

El economista advirtió de que los pensionistas son los "**potenciales perjudicados**" ante las posibles imposiciones del BCE como 'moneda de cambio' a las medidas que tiene pensado tomar para evitar que la prima de riesgo se desboque.

El economista **Gonzalo Bernardos** expresó en Más Vale Tarde su preocupación por las posibles imposiciones del **Banco Central Europeo (BCE)** a España como 'moneda de cambio' a las medidas que tiene pensado tomar para evitar que nuestra prima de riesgo vuelva a "desbocarse". "No lo hará solo con nosotros. En primer lugar, hay un gran privilegiado, que será Italia, que tiene los tipos de interés del bono a diez años un punto más que España", señaló Bernardos, a lo que añadió que el BCE también tomará medidas "para Grecia, Portugal, Italia y posiblemente para Bélgica".

"La idea es **no repetir errores** de 2010, que lo único que hicieron fue arruinar a Grecia y meternos a nosotros en tres años más de crisis. Si eso sucede, puede ser que tengamos algún detalle en las cuentas públicas", subrayó el profesor de Economía, quien advirtió de que "*aquí los potenciales perjudicados son los pensionistas*".

En este sentido, el economista alertó de que "hay muchas presiones al Gobierno para que no suba las pensiones lo que toca el año que viene", ya que, según indicó, "les tocaría una subida bastante alta, probablemente, **por encima del 6%**". "Las tenemos del Banco de España, posiblemente vengan de la Comisión Europea y no descarto que vengan del **BCE** también", manifestó.

Así, Bernardos advirtió de que si se producen estas imposiciones, "los pensionistas, indiscutiblemente, están en peligro". "Hace un mes hubiera dicho que estaba asegurada la subida de las pensiones, pero hoy no lo tengo tan claro porque no va a salir gratis y la fijación hoy en el exceso de gasto es en los pensionistas", señaló.

Por otro lado, el profesor de Economía de la Universidad de Barcelona analizó la posibilidad de que **el combustible llegue a los 3 euros el litro este verano**: "Es normal que en verano el precio del petróleo y la gasolina suba, pero un incremento tan espectacular que nos lo lleve de 2,2 euros a 3, yo lo veo sumamente improbable", afirmó Bernardos, a lo que añadió: "Lo veo francamente difícil porque, en este momento, el precio del petróleo en barril Brent, el más usado de Europa, está en 113 dólares y debería situarse por encima de los 160".

FUENTE



ESPACIO PUBLICITARIO



**OPTIMIZACION DE
EMPRESAS Y
ASESORAMIENTO
EMPRESARIAL**



**Teresa González Abad
Quiromasajista**

**C/ Sarjalet, 10, 2^o4^a
08024 (Barcelona)**

Tel.: 932 106 287

Móvil: 626 67 23 43



carrer martí JULIÀ, 9
08911 BADAJONA

Hores convingudes
93 464 29 73
645 690 423



ESPACIO DESTINADO A PUBLICIDAD

CONTACTAR CON

unioneuropeadepensionistas@gmail.com



DEMOCRACIA EN ESPAÑA

España es un **Estado democrático**, de derecho y de bienestar, con una economía de mercado. Es un Estado cuya forma política es una **monarquía parlamentaria**. El sistema de gobierno se basa en la **soberanía** nacional, la división de poderes y un sistema parlamentario. Es un sistema parlamentario por el papel central que tiene el **poder legislativo o Parlamento**.

La soberanía nacional corresponde al pueblo español, es decir, todos los ciudadanos son titulares del poder público y de él derivan los **poderes legislativo, ejecutivo y judicial**. Los ciudadanos participan en los asuntos públicos a través de los **representantes** que se eligen en **elecciones libres, universales, secretas y plurales**. Los ciudadanos también participan en los asuntos públicos de forma directa, en los casos previstos por las normas por ejemplo: iniciativa legislativa popular, ocupando cargos públicos, ejerciendo el derecho de petición, votando en referéndum y participando en consultas, entre otras.

La división de poderes implica atribuir el ejercicio de las distintas formas del poder **político - legislativo, ejecutivo y judicial** a distintas instituciones. Esta división no es absoluta, hay relaciones, equilibrios y controles recíprocos entre las distintas instituciones. Las distintas instituciones en ocasiones necesitan colaborar entre sí, en otras actúan de forma independiente ó controlan a otras instituciones. Esta organización de las instituciones es muy importante; **evita el abuso en el ejercicio del poder**.

La Constitución Española de 1978, establece la organización institucional de España y encabeza nuestro sistema legal. Las demás normas legales la desarrollan. Es un gran logro de consenso y convivencia. Fue aprobada mediante referéndum por una amplia mayoría de votantes y electores.

Aquí se dibujan los principales trazos del sistema institucional que permite convivir y tomar decisiones:

- España es una democracia, un estado de derecho y un estado de bienestar. **Tenemos una economía social de mercado.**
- Los valores de nuestro modelo de convivencia son: **la libertad, justicia, igualdad, solidaridad, pluralismo político, dignidad de la persona y el respeto los derechos fundamentales y a las libertades públicas.**
- **La Constitución protege los derechos fundamentales** de las personas y establece unos principios para orientar las actuaciones de los poderes públicos. Se destacan algunos rasgos de este marco constitucional:

- **Derechos a la igualdad**, no discriminación, libertad de ideología, religiosa, orientación sexual, expresión, enseñanza, reunión, manifestación, asociación, partidos político, sindicatos, asociaciones empresariales y huelga.
 - Reserva un espacio para **propiedad privada y libertad de empresa**.
 - **Impulsa la participación** de todos en los asuntos públicos a través de representantes y en algunos casos de forma directa.
 - **Presta atención a la educación, sanidad, seguridad social**. Se refiere al trabajo y la vivienda. Considera a los consumidores, familias, mayores, jóvenes y discapacitados. Valora la ciencia, cultura, patrimonio artístico y medio ambiente entre otros.
 - Especialmente nuestra carta magna protege **la diversidad cultural** como parte del patrimonio de todos.
 - **El castellano es la lengua española oficial del Estado. Las demás lenguas españolas serán también oficiales en las respectivas Comunidades Autónomas de acuerdo con sus Estatutos.**
 - Los derechos se complementan con deberes para todos, **respetar la legalidad, los derechos de los demás, contribuir a los gastos públicos y defender España**.
- **La soberanía corresponde al pueblo español**, es decir, a todos los españoles, de él derivan los poderes del estado: **legislativo, ejecutivo, judicial**.
 - Establece una monarquía parlamentaria y un sistema de gobierno basado en la **representación parlamentaria**. Ver el apartado **Instituciones del Estado** .
 - **Establece la unidad del estado y la autonomía de las Comunidades Autónomas (regiones)**
 - Territorialmente España es uno de los estados más descentralizados del mundo.
 - Se pueden diferenciar (Ver el apartado:
 - **Comunidades Autónomas y Administraciones Locales**):
 - unas instituciones comunes para todo el territorio;
 - **17 Comunidades Autónomas** (regiones) con amplios poderes,
 - **dos ciudades autónomas** y
 - **Más de 8.100 entes locales**.
 - **España es miembro de la Unión Europea** y participa en este proyecto económico y político. Como otros estados ha cedido competencias económicas y políticas a las instituciones europeas; comparte su ejercicio con otros 27 Estados Miembros y sus ciudadanos. Ver el apartado **Unión Europea** .



ORGANIZACIÓN UNION EUROPEA DE PENSIONISTAS (UEP) DELEGACIONES

DELEGADA VALENCIA:

Sra. ROSA BOTET ORTS

FORMACIÓN EN INFORMÁTICA

EXPERTA EN MEDIO AMBIENTE

FORMACIÓN EN COMUNICACIÓN, SELECCIÓN D PERSONAL

CERAMISTA

AGENTE DE SEGUROS

JUBILADA



COORDINADOR COMUNIDAD VALENCIANA:

Sr. CESAR SALVO GARCÍA

DIPLOMADO "TECNICO EN DESARROLLO LOCAL"

LICENCIADO EN LITERATURA ESPAÑOLA

LICENCIADO EN FILOLOGÍA CATALANA

CRONISTA OFICIAL DEVILLAR DEL ARZOBISPO (VALENCIA)

ESCRITOR

JUBILADO



DELEGADO DE CADIZ:

Sr. MANUEL SANCHEZ HINIESTA

DELINIANTE PROYECTISTA

DISEÑADOR GRÁFICO

EXPERTO EN CONSTRUCCIÓN

TRABAJO EN EQUIPOS CON ARQUITECTOS

DISEÑADOR DE PROYECTOS

JUBILADO



DELEGADO DE HUESCA:

Sr. ANTONIO MAS LEON

JUBILADO



DELEGADA BARCELONA OESTE SEC. 3ª EDAD, PENS. Y RESIDEN.:

Sra. BENITA GIMENO RODRÍGUEZ

LICENCIADA EN FILOLOGÍA HISPÁNICA (UB)
TÉCNICO SUPERIOR, PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
25 AÑOS DEDICADA A LA DOCENCIA
20 AÑOS DIRECTORA SUC. BCN MUTUA INTERCOMARCAL
JUBILADA



DELEGADO DE BARCELONA SUR:

Sr. JOSEP VERDAGUER i PUISAC

GERENTE GRUPO INMOBILIARIO
BANCA (INTERVENTOR Y APODERADO)
GERENTE AUTOMOCIÓN
MARKETING
DELINEANTE
TENEDURIA DE LIBROS (CONTABLE)
JUBILADO



DELEGADO DE BARCELONA / HOSPITALET :

Sr. MANUEL ORDOÑEZ GÓMEZ

TÉCNICO EN ENSAYOS NO DESTRUCTIVOS (END)
CONTROL DE CALIDAD, COORDINADOR DE PROYECTOS
NACIONALES E INTERNACIONALES
INSPECTOR EN TRABAJOS TÉCNICOS INDUSTRIALES
JUBILADO



DELEGADO DE GRAN CANARIA:

Sr. ISMAEL SÁNCHEZ

ESTUDIOS SUPERIORES
DIRECTOR REGIONAL (GERENTE) EN HARRY WALKER
FORMADOR DE COMERCIALES
ENCARGADO Y FORMADOR EN VENTAS
JUBILADO



DELEGADO DE ALICANTE:

Sr. MIGUEL ESPINAR DIEGUEZ

DELINEANTE PROYECTISTA
CONOCIMIENTOS Y FORMACION EN INFORMATICA
FORMACION NO REGLADA EN HOSTELERIA Y TURISMO
GESTION EMPRESARIAL (Proveedores, Pedidos, cobros, ...)
GESTION DE PERSONAL (Selección y contratación de Personal)
ACTUALMENTE: CURSANDO ESTUDIOS EN DERECHO
DIRECTOR DEL DEPTO. DE LICITACIONES (D.S. INGENIERÍA)
JUBILADO



¿Cómo encontrarnos?



Unión Europea de Pensionistas

A F I L I A T E

**CONTAMOS CONTIGO
COLABORA Y PARTICIPA**

CORREO :

unioneuropadepensionistas@gmail.com

WEB :

www.unioneuropadepensionistas.org

CANAL YouTube :

union europea de pensionista uep

INSTAGRAM:

uepensionistas

TWITTER:

@alherranz83

TOD@S NOS NECESITAMOS

Para mas información

JOAN PAU RICA

Móvil: 695551631

(PRESIDENTE)

TONI HERRANZ

Móvil: 659565097

(SECRETARIO GENERAL)

Sede en Barcelona

C/ Puig y Cadafalch nº 5 Bajos
Montbau (BARCELONA)
(junto a Residencia Valle Hebron)
(concertar cita previa)



U E P - ESPAÑA - SEPTIEMBRE - 2022