

DIGUEM

UGT.cat | UJP
Unió de Jubilades
i Pensionistes

Maig 2025 n. 34

Revista de la Unió de Jubilades i Pensionistes de la UGT de Catalunya

4 DE MARÇ LA CANADENCA 1919 —————> 2025



8 DE MARÇ 2025



1r de maig 2025



Rambla del Raval, 29-35, planta baixa. Barcelona. Tel. 93 304 68 27

Web UJP: www.ugt.cat/jubilats - e-mail: jubilats@catalunya.ugt.org

UJP-UGT de Catalunya



Cuando leáis este editorial, que será el último que escriba, prácticamente la mayoría sabréis que no me he presentado a la reelección para un nuevo mandato como secretario general de la UJP-UGT de Catalunya.

Ha sido una decisión largamente meditada y no ha sido fácil, básicamente porque durante estos cuatro años, casi cinco, he tenido con carácter general el apoyo, la colaboración y, en algunos casos, la amistad para sentirme arropado por una organización formada por compañeros y compañeras comprometidos con proyectos y objetivos comunes.

También conoceréis la razón por la que he tomado la decisión de no presentarme, las previsiones de dedicación y de tiempo, que hicimos con el recordado Manel Gómez cuando me animaba a presentarme en el 2020, fueron unas, pero después las circunstancias hacen que los compromisos y las convocatorias se multipliquen, haciendo imposible la conciliación a pleno rendimiento de todas las obligaciones.

Cuando se tiene una responsabilidad se ha de estar a plena disponibilidad. Afortunadamente, gracias a la ayuda del resto de la Ejecutiva, de los compañeros y compañeras de la UJP-UGT, del secretariado y de las compañeras y compañeros de los departamentos y servicios de la UGT hemos podido desarrollar proyectos impulsados por nosotros, como poner el **Edadismo**, o discriminación por razón de edad, en el debate sindical y político; participar en los actos propios y ajenos y estar presente en la mayoría de foros, debates y organismos, defendiendo nuestras propuestas, reivindicando nuestros derechos y contribuyendo a la consecución, o que están camino de conseguirse, de algunas reivindicaciones o propuestas recurrentes, como son la Dirección General de las Personas Mayores, la celebración del **1 de octubre**, día internacional de las Personas Mayores, como una conmemoración festiva y reivindicativa, transversal y mayoritaria o la tramitación parlamentaria de la **LLei de les Persones Grans de Catalunya**.

Con carácter general creo que, entre todos, hemos conseguido que la percepción que se tiene de la UJP-UGT de Catalunya, esté mas cerca de identificarnos como lo que somos, una organización sindical compuesta por trabajadores/das jubilados/das que seguimos comprometidos con la defensa del estado del bienestar y de justicia social para nuestros afiliados/das y para todas las personas mayores, especialmente las más vulnerables.

Acabo agradeciendo a todos y cada uno de vosotros la confianza que demostrasteis al elegirme, la acogida de casi un recién llegado, la colaboración, el respeto y el afecto que me habéis demostrado durante estos años. He comprobado constantemente, que la tarea que hacéis, o hacemos, está basada en la generosidad y en la solidaridad. Como siempre... **¡¡hasta el último segundo, todo es vida!!!**

Manuel Becerra Hormigo.

Presidente de la UJP-UGT Catalunya.

4 de març a Barcelona. Manifestació per la reducció de la jornada laboral a les 37,5 hores

Unes 12.000 persones convocades per la UGT i CCOO s'han manifestat aquest dimarts 4 de març a Barcelona a favor de la reducció de la jornada laboral fins a les 37,5 hores.

El recorregut ha començat al voltant de les 12.30 davant l'estàtua de Colom. La manifestació ha durat una mitja hora i ha acabat davant les icòniques tres xemeneies de l'antiga fàbrica elèctrica de **La Canadenca**, on fa més d'un segle es va iniciar una vaga que va propiciar l'aprovació de la jornada laboral de 40 hores a Espanya.



Després de la manifestació, els sindicalistes s'han concentrat davant les tres xemeneies de l'antiga fàbrica de **La Canadenca**, i des d'una tarima els diferents representants han pronunciat discursos a favor de reduir la jornada laboral.

Álvarez ha dit que l'objectiu de la manifestació d'aquest dimarts és recuperar l'esperit de la vaga de **La Canadenca**, i ha apel·lat a la consciència històrica i als drets democràtics d'Espanya, perquè no veu cap raó "lògica" per no donar suport a la norma. Al seu judici, l'aprovació de la norma és una exigència dirigida especialment als grups polítics de Catalunya, ja que "és a les seves mans que es pugui avançar o no es pugui avançar en aquest procés".

Companys i companyes de la UJP-UGT de Catalunya, solidaris com sempre, s'han desplaçat a Barcelona de totes les comarques de Catalunya per participar en la manifestació.



8 de Març, Dia Internacional de les Dones

Aquest dissabte **dia 8 de març s'ha commemorat el Dia Internacional de les Dones**. La UGT de Catalunya ha celebrat arreu del territori de Catalunya diferents actes reivindicatius i commemoratius.

Dimecres 5 de març:

- Cornellà de Llobregat: a les 10.30 h a la seu de la UGT del Baix Llobregat. Taula rodona amb esportistes femenines: **"8M: Dones esportives fent història!"**.

Dijous 6 de març:

- Barcelona: amb la Secretaria d'Igualtat i LGTBIQA+ de la UGT de Catalunya, jornada **"Volem més igualtat real. Empoderem-nos!"** d'11 h a 13.15 h, a la seu de la UGT de rambla de Santa Mònica.
- Sabadell: a la UGT del Vallès Occidental, de 10 h a 13 h, el Punt d'informació, assessorament, i eines per treballar per la igualtat entre dones i homes en l'àmbit laboral: guies, cartelleria, música i marxandatge. Més tard, a les 18h, Contacontes amb perspectiva feminista (a partir de 5 anys), a càrrec d'Eva Ferrer, escriptora de contes infantils.

Divendres 7 de març:

- Lleida: a les 11 h, a la seu de la UGT de Lleida, col·loqui sobre la vida d'Isabel Vila, primera sindicalista catalana. A càrrec de Núria Bassa i Toni Strubell, autors dels textos de la publicació. Amb la participació de Marc Macià, professor d'Història i portaveu de la secció sindical de la UGT a la Universitat de Lleida.

Dissabte 8 de març:

Manifestació unitària a Barcelona convocada per l'Assemblea 8-M, que ha començat a la plaça de la Universitat, ha continuat per la Gran Via, el passeig de Gràcia fins a arribar a la ronda de Sant Pere, i després ha seguit pel passeig de Sant Joan fins a arribar a l'Arc de Triomf, on s'ha fet l'acte de cloenda amb la lectura del manifest.

La UJP-UGT de Catalunya ens hem reunit amb les companyes i companys a Gran Via amb Muntaner, punt de trobada de la UGT amb el secretari general, Pepe Álvarez i el de Catalunya, Camil Ros, per iniciar la manifestació.



“Volem més igualtat real. EMPODEREM-NOS!”



Reunió del Consell de la UJP-UGT de Catalunya

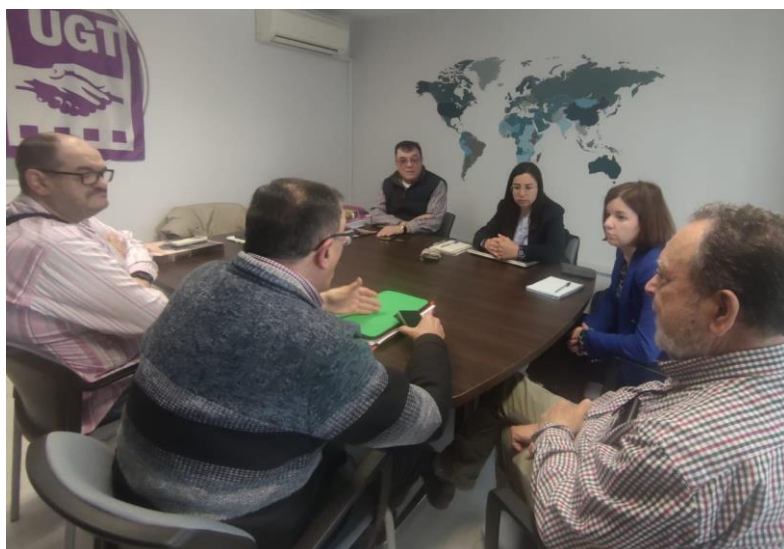


El dia 19 de març s'ha reunit el Consell de la UJP-UGT de Catalunya a la seu de rambla del Raval a Barcelona, durant el qual la Comissió Executiva ha informat els delegats i delegades territorials sobre el procés congressual.

Manuel Becerra ha comunicat que deixa la Secretaria General, i ha informat que hi ha hagut converses per poder presentar una executiva amb la companya M. Àngels Gómez com a nova secretària general, la continuïtat de les altres secretaries i la incorporació de dues companyes.

També ha informat que ha acceptat la petició que li ha fet la organització i el companys i companya perquè es presenti amb la nova executiva com a president. Tant la Comissió Executiva com la companya M. Àngels han demanat al Consell la conformitat i el suport a la proposta.

Reclamacions de cotitzacions a mutualitats a l'AEAT



El 25 de març, la Unió de Jubilats Jubilades i Pensionistes de la UGT Terres de Lleida, hem mantingut una reunió amb les senadores Sara Bailac, d'ERC, i Pasión Gador Romero García, del PSC, pel tema de les reclamacions de cotitzacions a mutualitats a l'AEAT.

Reunió a Vilanova i la Geltrú amb afiliats i afiliades d'UGT- APG



Dins de la sèrie de reunions amb els afiliats i afiliades realitzades a les delegacions d'UGT-APG a d'Igualada i a Vilafranca del Penedès, avui 28 de març ens hem reunit a Vilanova i la Geltrú. S'ha compartit amb els assistents la informació sobre l'èxit de la campanya sindical perquè el Ministeri d'Hisenda rectificués amb les devolucions de l'IRPF dels exercicis 2019-2022 per als pensionistes mutualistes, l'accés a les dades fiscals del 2024 i sobre la multipropietat.

Ens hi ha acompanyat M. Àngels Gómez Cámara, que ha presentat la candidatura com a secretària general de la Comissió Executiva de la UJP-UGT de Catalunya per al pròxim congrés.

Dia 28 de març a Badalona, acte central del Dia Internacional de la Dona UGT-Barcelonès Nord



Un any més la UGT de Catalunya ha commemorat la proclamació de la Segona República Espanyola



Aquest matí, un any més, la UGT de Catalunya ha commemorat la proclamació de la Segona República Espanyola al Cementiri de Montjuïc (Fossar de la Pedrera) davant del monòlit per honorar les víctimes.

L'acte l'ha obert el company **Cecilio Limiñana**, secretari de Memòria Democràtica de la UGT de Catalunya, i ha comptat amb la participació de l'historiador **David Ballester**, que ha fet un repàs del paper del sindicat durant la guerra civil.

Una delegació de la UJP-UGT de Catalunya hi ha participat acompanyant-hi el seu secretari general, Manuel Becerra.

Per concloure l'acte hem comptat amb la presència del secretari general de la UGT de Catalunya, **Camil Ros**.

Consell de les Gent Gran de Santa Coloma de Gramenet

El passat dia 11 la representació d'UJP-UGT del Barcelonès Nord hem participat en el Consell de la Gent Gran de Santa Coloma de Gramenet.

S'ha fet una reunió extraordinària del Consell Local per avançar la informació que ens ha proporcionat la Generalitat de Catalunya sobre la posada en marxa del Centre de Dia Joseфина Manresa. Encara en queda pendent la data concreta, però a principis de juny tindrem a punt aquest servei tant important.

S'ha pogut avançar també que s'ha feta una prereserva d'un nou equipament per a un futur centre de dia al barri del Raval.

Se seguirà treballant de la mà del Consell de la Gent Gran i de la Plataforma SOS Gent Gran @sosgentgrangramenet per ampliar els serveis i recursos per a la gent gran a Santa Coloma.

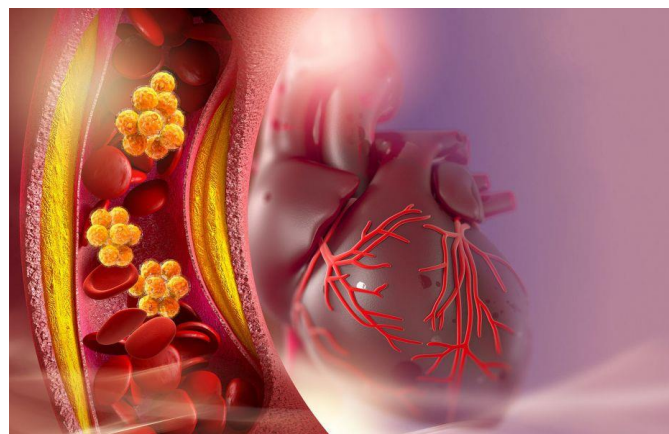


Dormir bien tiene un impacto "directo y positivo" en la salud de las **arterias**,

¿Cuántas horas debemos dormir para tener sanos el corazón y las arterias?

[Stefano Traverso](#)

Foto: Bigstock



Dormir bien tiene un impacto "directo y positivo" en la salud de las **arterias**, lo que se debe a varios factores que están interrelacionados con el descanso adecuado. La falta de sueño, en cambio, puede tener efectos negativos, como el aumento del riesgo de hipertensión, colesterol alto, y enfermedades cardiovasculares.

Así lo explica el doctor **Ignacio Sánchez Lázaro**, responsable de la Unidad de Cardiología del [Hospital Vithas Valencia 9 de Octubre](#), que expone que "las personas que duermen entre 7 y 9 horas tienen menos sobrepeso, diabetes tipo 2 e hipertensión que las personas que no descansan adecuadamente".

El sueño regula la presión arterial especialmente en las fases más profundas, ya que ésta tiende a bajar de manera natural. "Si no se duerme lo suficiente, --comenta el profesional--, **la presión arterial puede mantenerse elevada** durante más tiempo, lo que supone un mayor estrés en las arterias y aumenta el riesgo de [enfermedades cardiovasculares](#)". Por esta razón, tener una rutina de sueño adecuada y reparadora es fundamental para cuidar el corazón y las arterias a largo plazo. Además, reduce la inflamación.

"El sueño insuficiente se asocia con un aumento de la inflamación en el cuerpo. La inflamación crónica puede dañar las paredes de las arterias, favoreciendo la formación de placas que obstruyen el flujo sanguíneo y aumentan el riesgo de aterosclerosis (endurecimiento de las arterias). Al dormir bien, el cuerpo tiene la oportunidad de atenuar estos daños y reducir la inflamación", apunta el doctor en un comunicado.

Por otra parte, **un descanso adecuado regula el colesterol**. "Cuando no se duerme lo suficiente, el metabolismo de las grasas puede verse alterado, lo que puede llevar a un aumento en los niveles de colesterol LDL y triglicéridos, contribuyendo a la acumulación de placas en las arterias", subraya el doctor Sánchez Lázaro.

Se produce, además, un equilibrio hormonal ya que el sueño influye en la producción de varias hormonas, como la insulina, el cortisol y la hormona del crecimiento.

Tal como explica el especialista, "el estrés crónico y el desequilibrio hormonal pueden afectar negativamente a las arterias, promoviendo la acumulación de grasa y el endurecimiento de las arterias. El descanso adecuado mantiene estos niveles hormonales más estables, favoreciendo la salud arterial".

No hay que olvidar que un sueño reparador mejora la circulación sanguínea. "Cuando dormimos, el cuerpo entra en un modo de reparación y regeneración. Esto no solo afecta a los músculos y tejidos, sino también a los vasos sanguíneos. Un buen sueño contribuye a una mejor circulación sanguínea, lo que permite que las arterias funcionen de manera más eficiente y reducen el riesgo de obstrucciones", concluye el doctor Sánchez Lázaro.

PUBLICADO EN 65 y MAS

UGT de Catalunya 1r de maig 2025

Per assegurar un futur digne, sostenible i amb ocupació de qualitat per a tothom

Com cada any, amb motiu del 1r de maig, dia internacional dels treballadors i les treballadores, s'han fet manifestacions a tot Catalunya sota el lema conjunt "Protegir les conquestes, guanyar el futur".

La massiva manifestació a Barcelona ha finalitzat amb un míting amb la intervenció del secretari general d'UGT de Catalunya Camil Ros i la secretària de CCOO de Catalunya, Belén López.



Des del nostre sindicat, sota el lema propi de "Treballar menys, viure més", defensem la reducció de jornada laboral com un model necessari de treball. Reafirmem el nostre compromís amb un sindicalisme internacionalista, solidari, feminista i transformador, denunciem els conflictes bèl·lics que han tingut lloc els darrers anys i exigim una resposta per part de la comunitat internacional.

Davant l'extrema dreta, reclamem que Europa generi un escut social real i sigui més justa, cohesionada i compromesa amb els drets socials. Seguirem lluitant per impulsar el diàleg social per garantir salaris dignes, habitatge i la reducció de la jornada laboral a 37,5 hores. També, com històricament hem fet, defensem una transició ecològica justa i la regulació dels impactes de la digitalització.



Un any més, la Unió de Jubilats, Jubilades i Pensionistes d'UGT de Catalunya hem tornat a celebrar el 1r de maig, participant en les manifestacions convocades arreu de Catalunya, perquè ni la jubilació ni l'edat et treuen la pertinença a la classe obrera ni a la defensa dels teus drets socials.

1 de maig 2025

“Protegir les conquestes, guanyar el futur”



LLEIDA



TARRAGONA



GIRONA



IGUALADA



7 de maig de 2025. Inauguració de la Firagran a la Farga de l'Hospitalet. Les autoritats i les delegacions visiten l'estand de la UJP-UGT de Catalunya



Segon dia de Firagran: continuen els actes i les visites a l'estand, de les Delegacions de l'organització, Secretariat i Federacions



El matí del dia 8 de maig hem rebut al nostre estand la visita del membres del Secretariat Nacional de Catalunya: el secretari general, Camil Ros, el secretari d'Organització, David Papiol, i de l'Àrea Metropolitana, Omar Minguillón.

TROBADA DE CONSELLS COMARCALS DE PERSONES GRANS FIRAGRAN 2025



Més tard, i dins dels actes de la Fira de la Gent Gran, UIP-UGT participem en l'espai per crear vincles de les entitats locals relacionades amb la gent gran i els Consells Comarcals de la Gent Gran per a compartir experiències i aprendre mútuament. Com a exemple de treball que s'ha fet i ha donat els seus fruits destaquem el projecte de llei de la gent gran, que ja és en procés al parlament de Catalunya i que va tenir el seu origen en el Consell de **Gent Gran del Baix Llobregat**.

Divendres 9 de maig, finalitza la Firagran

Han estat tres dies intensos en què la UJP-UGT de Catalunya, des del seu estand, ha pogut entregar material informatiu sobre temes relatius a la gent gran, especialment en temàtiques socials com són les pensions, dependència, sanitat, etc., i s'ha informat de les accions que des de la UJP-UGT s'estan portant a terme per defensar aquests drets.



PRESENTACIÓ DELS ACTES PER A L'1 D'OCTUBRE DE 2025



A l'Àgora de la Gent Gran de FIRAGRAN a la Farga de l'Hospitalet, el secretari general d'UJP-UGT, Manuel Becerra, ha participat en la presentació dels actes per a l'1 d'Octubre de 2025, on les entitats promotores han anunciant la celebració d'una concentració a la plaça de Sant Jaume de Barcelona i la proposta de Manifest, activitats per a les quals es demana l'adhesió d'organitzacions i entitats.

FIRA MODERNISTA DE TERRASSA – 2025

Del 9 a l'11 de maig de 2025, la Fira Modernista de Terrassa ens transporta cent anys enrere per reviuire l'esplendor del modernisme a la ciutat. Aquesta fira de recreació històrica omple el centre de Terrassa d'ambientació d'època, espectacles, exposicions i activitats familiars que ens permeten descobrir com era la vida en el període modernista.

Per a la UGT la fira modernista és una forma de retre homenatge a totes les persones que han sigut, són i seran defensors dels drets de la classe treballadora de la mà de la Unió General de Treballadores i Treballadors.

La UJP ha participat aquest diumenge 11 de maig, a les 12 h, al pati del Museu de la Ciència de la rambla d'Ègara, 270, de Terrassa, junt amb els companys de la UGT del Vallès Occidental i la RMB, en la recreació de la vaga de paletes durant la construcció del Vapor Aymerich (1908). Hem viatjat al passat per reivindicar uns drets molt presents!





UGT.cat

UJP
Unió de Jubilades
i Pensionistes



**RAMBLA DEL RAVAL 29-35 PLANTA BAIXA
BARCELONA**