



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2022 - ΤΕΥΧΟΣ #8

ΕΝΩΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΤΡΑΠΕΖΑΣ Ε.Φ.Γ. EUROBANK - ERGASIAS

ΕΝΩΤΙΚΑ ΝΕΑ – COVID19 EDITION

«Τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα κάθε εταιρείας είναι οι πελάτες της, επειδή χωρίς πελάτες δεν υπάρχει εταιρεία»*

Για άλλη μια χρονιά η Eurobank συμμετέχει στην εθνική εβδομάδα εξυπηρέτησης πελατών, που διοργανώνεται την πρώτη εβδομάδα του Οκτωβρίου κάθε χρόνο από το Ελληνικό Ινστιτούτο Εξυπηρέτησης Πελατών. Από παλιά βέβαια δεν είχε και το καλύτερο όνομα στο κομμάτι αυτό.

Πάντα φρόντιζε να διατηρεί μια απόσταση από τον πελάτη. Η «Eurobank 2030» όμως μάλλον το έχει απογειώσει. Δε γνωρίζουμε αν οι εμπνευστές του συστήματος αυτού έχουν αντιληφθεί τι συμβαίνει για παράδειγμα τις ημέρες αιχμής που πολλοί επικοινωνούν αρχικά τηλεφωνικά για να κανονίσουν την ώρα για παράδειγμα που θα καταθέσουν τη δόση του δανείου. Η λύση βέβαια δίνεται από τους συναδέλφους που για ακόμη μια φορά καλούνται να βγάλουν το φίδι απ' την τρύπα (που ξαναμπαίνει μέσα), πολλές φορές υπερβάλλοντας ε-

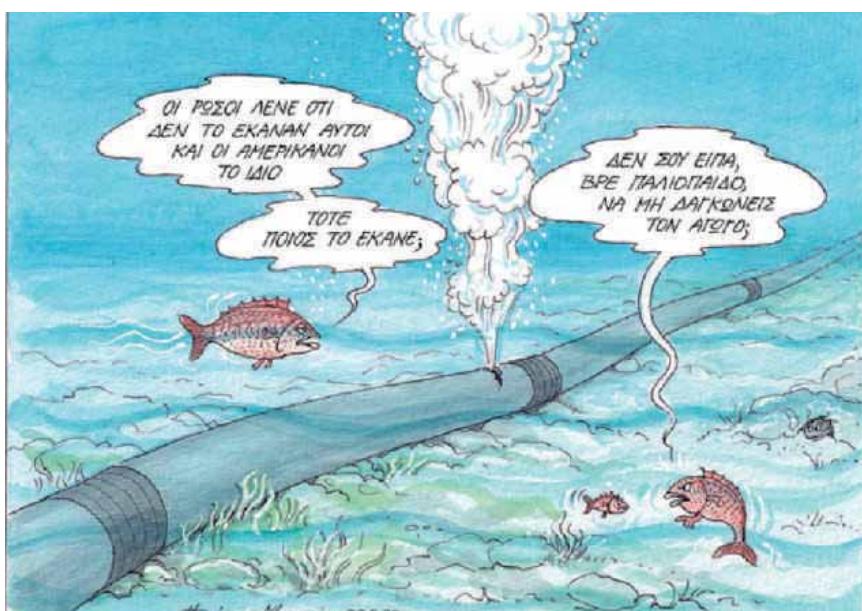


Αν στο παραπάνω προσθέσουμε το νέο ωράριο λειτουργίας ταμείων αρχικά 08:00-10:00 και 13:00-14:00 καταλαβαίνουμε ότι δύσκολα θα βρεθεί πελάτης ειδικά καταστήματος με αξιόλογο βαθμό ικανοποίησης, όσες φιλότιμες προσπάθειες και αν καταβάλουν οι συνάδελφοι.

Εμείς θα επαναλάβουμε την απορία μας: Υπάρχει άραγε απολογισμός δράσης για τα νέα κάθε φορά επιχειρηματικά μοντέλα που εφαρμόζονται; Και ποιο είναι το αποτέλεσμα της συμμετοχής στην ετήσια καμπάνια; Θα λογοδοτήσει κάποιος κάποια στιγμή, για τις άστοχες ενέργειες που γίνονται χωρίς τη συμμετοχή στο σχεδιασμό αυτών που καλούνται να τις φέρουν εις πέρας;

* Michael Leboeuf

Συγγραφέας Επανειρήσεων & πρώην Καθηγητής Διαχείρισης του Πανεπιστήμιου της N. Ορλεάνης



@Lila_Ka_

ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΕΣ
ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ
ΒΙΑΣ & ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗΣ

ethicshotline@eurobank.gr

Τηλ.: 2144058990

(βλ. πολιτική 1.0/20-5-2022)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ

Με σχεδόν δύο μηνιαίους κατώτερους μισθούς επιβαρύνονται οι Έλληνες εργαζόμενοι από την αύξηση των τιμών του ρεύματος, σύμφωνα με τα στοιχεία που έδωσε πρόσφατα στη δημοσιότητα η Συνομοσπονδία Ευρωπαϊκών Συνδικάτων (ETUC).

Αν υπολογίσουμε και την αύξηση των επιτοκίων δανεισμού αρκετοί εργαζόμενοι θα δουν τον οικογενειακό τους προϋπολογισμό να ανατρέπεται και να μειώνεται η αγοραστική τους δύναμη υποβαθμιζόντας την ποιότητα ζωής.

Επανέρχεται με τον χειρότερο τρόπο στο προσκήνιο το αίτημά μας για ενίσχυση του bonus των 300€, η επαναφορά των διατακτικών σίτισης, η μισθολογική αύξηση που οι περισσότεροι έχουν να δουν πάνω από 10ετία και η αναβάθμιση των παροχών (αρκετών μέσω grades). Η ανακοίνωση θετικών αποτελεσμάτων σε συνδυασμό με το αίτημα της Τράπεζας στον SSM για τη διανομή μερίσματος στους μετόχους, συνηγορούν στο ότι και οι εργαζόμενοι πρέπει να εισπράξουν το μερίδιο που δικαιούνται καθώς έχουν βάλει πλάτη κάτω από ιδιαίτερα δύσκολες συνθήκες (υποστελεχωμένα καταστήματα, απλήρωτες υπερωρίες, mobbing).

Οι υποχρεώσεις τρέχουν αλλά σίγουρα δεν καλύπτονται με υποσχέσεις!!!



ΤΑΠΙΛΤ-ΑΤ

Ενημερώθηκαν οι μερίδες των ασφαλισμένων του Ταμείου μετά την εκπόνηση της αναλογιστικής μελέτης του Α' διάστηματος 2022.

Μειωμένες κατά 15% περίπου εμφανίζονται οι μερίδες καθώς η γενικότερη γεωπολιτική αστάθεια αλλά και ο «ενεργειακός πόλεμος» επηρεάζουν σημαντικά την περιουσία του Ταμείου η οποία είναι κατανεμημένη σε διάφορες επενδυτικές κατηγορίες.

Εύκολα μπορεί κάποιος ασφαλισμένος να δει το υπόλοιπο της μερίδας του μέσα από το www.tapilitat.gr, καταχωρώντας τα ατομικά στοιχεία που ζητούνται στο πεδίο Ατομική Μερίδα.



George®

@Geosoho · Ακολουθήστε



Η σωστή, η αληθινή ΕΥΠ



10:49 π.μ. · 9 Αυγ 2022

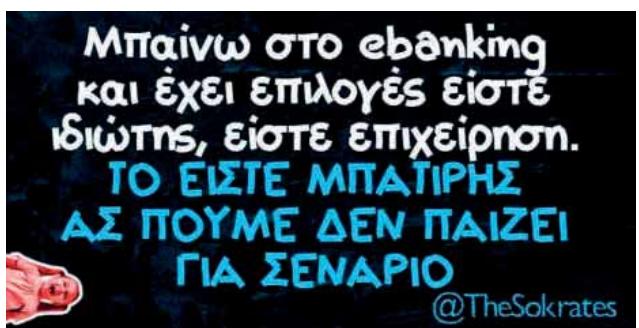


3,3 χιλ.

Απάντηση

Κοινοποίηση

Ανάγνωση 25 απαντήσεων



ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΝΣΗΜΩΝ

Οι ασφαλισμένοι μπορούν να εντοπίσουν αναλυτικά τα ένσημα τους στο πληροφοριακό σύστημα «ΑΤΛΑΣ» χρησιμοποιώντας τους κωδικούς TaxisNet και τον AMKA τους.

Μέσω του site www.efka.gov.gr και στον ατομικό λογαριασμό ασφάλισης (IKA) μπορεί ο ενδιαφερόμενος να κάνει εγγραφή σύμφωνα με τις οδηγίες.

Θυμίζουμε ότι στο site του Συλλόγου, υπάρχει αναρτημένος αναλυτικός ασφαλιστικός οδηγός τον οποίο μπορούν να συμβουλεύονται τα μέλη μας.

ΨΗΦΙΟΠΟΙΗΣΗ: ΑΝΑΔΙΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΛΙΑΝΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΙΚΗΣ

Mια πολύ ενδιαφέρουσα έκθεση με θέμα την ψηφιοποίηση στον τραπεζικό κυρίως κλάδο, παρουσιάστηκε στη θεματική διάσκεψη της Uni-Finance που πραγματοποιήθηκε στο Δουβλίνο από 13-15 Σεπτεμβρίου 2022.

Ο στόχος της παρουσίασης ήταν να περιγράψει τις πρόσφατες αναδιαρθρώσεις στον τομέα των χρηματοπιστωτικών υπηρεσιών (με έμφαση στις τράπεζες λιανικής) και να αναλύσει τον βαθμό στον οποίο η ψηφιοποίηση και τα αποτελέσματα αυτής επηρεάζουν την απασχόληση και την οργάνωση της εργασίας.

Η πανδημία επιτάχυνε την μετάβαση των συναλλαγών σε ψηφιακή μορφή αλλά το κύριο συμπέρασμα είναι ότι οι τράπεζες επενδύουν (τεράστια ποσά) στην ψηφιοποίηση με τη δαπάνη να αποσβένει η μείωση προσωπικού!!!

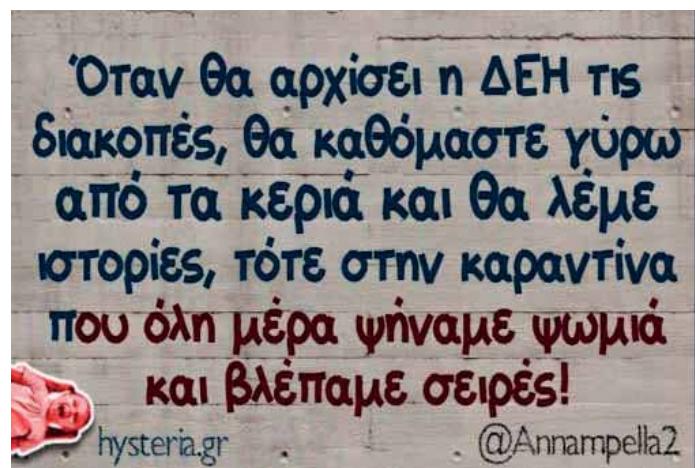
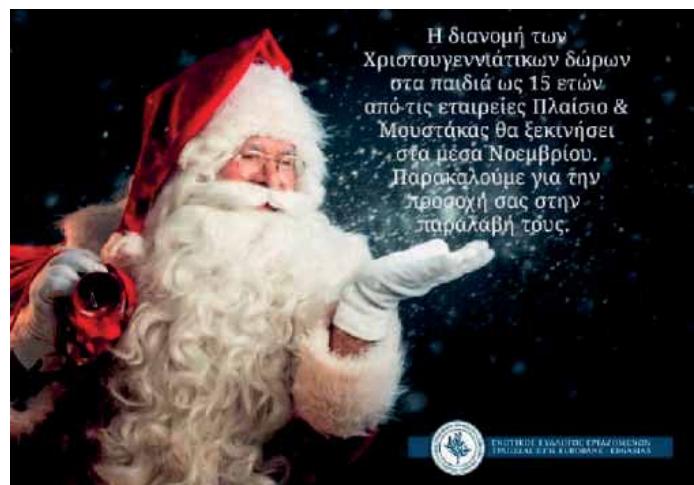
Οι τεχνολογικές επενδύσεις, διαταράσσουν την οργάνωση της εργασίας και της απασχόλησης.

Ενδεικτικά αναφέρουμε την εντατικοποίηση της εργασίας, τις μισθολογικές αποκλίσεις των δύο φύλων, τη μεγάλη συρρίκνωση των δικτύων καταστημάτων, την πρόωρη απομάκρυνση εργαζομένων (μέσω μη υπο-

ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΗ ΣΤΟΝ ΕΦΚΑ

Τα μέλη μας που τα παιδιά τους επιτυγχάνουν σε ΑΕΙ θα πρέπει να καταχωρούν τη βεβαίωση σπουδών μέσω του www.efka.gov.gr στην εφαρμογή του IKA στην ενότητα **Χορήγηση Ασφαλιστικής Ικανότητας έμμεσου μέλους**, με τη χρήση των κωδικών Taxis Net, ώστε να συνεχίζεται η ασφαλιστική κάλυψη.

Η αποστολή βεβαίωσης σπουδών και στο HR είναι απαραίτητη.



χρεωτικών «απολύσεων») λόγω πρόσληψης άλλων μικρότερης ηλικίας άρα χαμηλότερου μισθολογικού κόστους και βέβαια την ανάδειξη της τηλεργασίας ως κύριας μορφής απασχόλησης.

Πηγή:

www.eurofound.europa.eu/publications/report/2022/going-digital-restructuring-trends-in-retail-banking

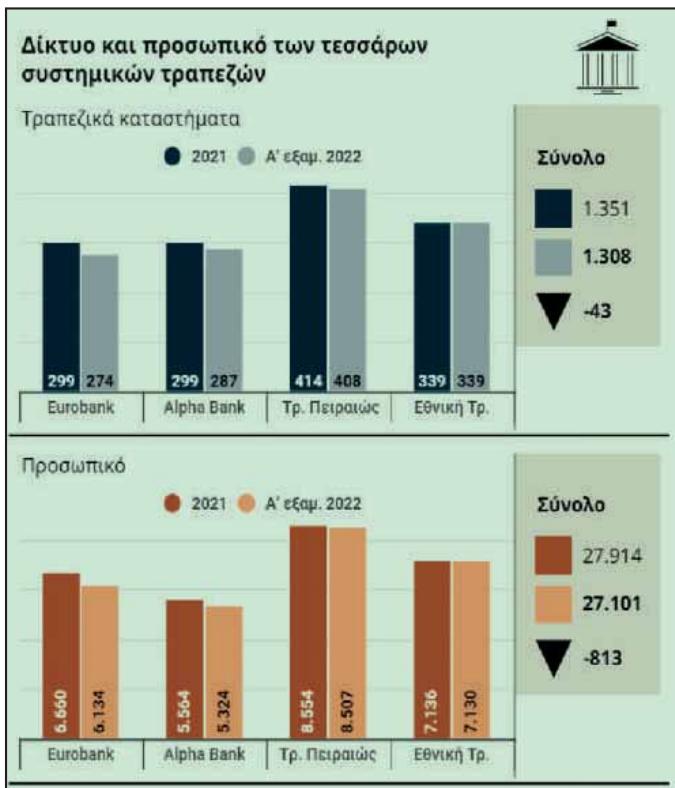
ΨΗΦΙΑΚΗ ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σε πλήρη λειτουργία από το μήνα Οκτώβριο μπήκε η ψηφιακή κάρτα εργασίας με τα συνεργεία του ΣΕΠΕ να επιβάλλουν πρόστιμα στους παραβάτες.

Της «επισύνδεσης» όμως επικρατεί στη Eurobank, χωρίς μάλιστα να χρειάζεται έρευνα, καθώς ο άστοχος τρόπος συνολικής εφαρμογής του μέτρου μεταφέρει την ευθύνη στους επικεφαλής, οι οποίοι λόγω της κεντρικής γραμμής που ισχυρίζονται ότι τους έχει δοθεί για την αποφυγή υπερωριών, «προτρέπουν» (με την καλή έννοια) τους εργαζόμενους να χτυπούν κάρτα στη λήξη του ωραρίου αλλά να συνεχίζουν τη δουλειά τους (δεν τελειώνει ποτέ άλλωστε) ή να παραμένουν για τις γνωστές ανούσιες συναντήσεις ή στην καλύτερη να συνεχίζουν τη δουλειά από το σπίτι τους μια και κάποιες εφαρμογές τυχαίνει να λειτουργούν όλο το 24ωρο. Ο Σύλλογός μας προτείνει την σύνδεση όλων των εφαρμογών της Τράπεζας με την ψηφιακή κάρτα και τη δυνατότητα υπενθύμισης έναρξης/λήξης ακόμα και μέσα από smartphone. Αντί το HR να στέλνει μηνύματα στους εργαζόμενους θα έπρεπε να στέλνει «ραβασάκια» στους υπευθύνους που δεν φρόντισαν να εξασφαλίσουν τις απαιτούμενες υπερωρίες, φροντίζοντας μάλλον για το μέρισμα των μετόχων.

Η κατάσταση δυστυχώς έμοιαζε ανεξέλεγκτη, οδηγώντας το Σύλλογο σε πλήθος παρεμβάσεων το προηγούμενο διάστημα. Άλλα μέσα από αυτές προέκυψε και το εξής παράδοξο. Ότι αρκετοί εργαζόμενοι αποφεύγουν να διεκδικούν τις υπερωρίες τους!!! Υπενθυμίζουμε λοιπόν ακόμα μια φορά ότι:

- Οι επικεφαλής οφείλουν να καταχωρούν υπερωρίες. Όσο δύσκολο και να είναι να προβλέψουν μια έκτακτη ανάγκη παραμονής λόγω πχ διαφοράς ή παραμονής πελάτη στο κατάστημα μετά τη λήξη του ωραρίου συναλλαγών ή κάποια αλλαγή σε project, η υπερωρία πρέπει να πληρώνεται τελικά στον εργαζόμενο. Η καταχώρηση των υπερωριών στο ΕΡΓΑΝΗ γίνεται ακόμα και λίγο πριν την υλοποίησή τους.
- Το ότι τα καταστήματα λειτουργούν με



ελλείψεις είναι γνωστό (λύση δεν βλέπουμε). Πρώτο μέλημα παραμένει η συμφωνία ταμείων. Καλό είναι οι ανεφοδιασμοί ATM να γίνονται νωρίς το πρωί. Όπως και να έχει οι υπερωρίες όμως είναι υπερωρίες.

- Αν έχει προγραμματιστεί συνάντηση η κάρτα «χτυπιέται» στην αποχώρηση, όχι στη λήξη του ωραρίου.
- Ελέγχουμε πάντα την ορθότητα των στοιχείων που καταχωρεί η τράπεζα στο ΕΡΓΑΝΗ.

Σε κάθε περίπτωση που δεν έχει εξασφαλιστεί η νόμιμη υπέρβαση του ωραρίου (υπερωρίες) ο εργαζόμενος οφείλει να αποχωρεί από το χώρο εργασίας.

Στις τράπεζες την Ψηφιακή Κάρτα Εργασίας χρησιμοποιούν 26.598 εργαζόμενοι σε σύνολο 29.181 (32.206 μείον 3.025 που κατέχουν θέσεις ευθύνης), δηλαδή ποσοστό 91,15 %.

Ο Σύλλογος συνεργάζεται με την ΟΤΟΕ, η οποία με τη σειρά της έχει ζητήσει συνάντηση με τον αρμόδιο Υπουργό (βλ. Ανακοίνωση ΟΤΟΕ No 12/27-7-2022) ώστε να διευκρινιστεί ακριβώς το καθεστώς των ελεύθερων ωραρίου, να ελεγχθεί το καθεστώς της τηλεργασίας και να παταχθούν οι εργοδοτικές αυθαιρεσίες.

ΟΙ ΤΡΑΠΕΖΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΑΠΕΥΘΥΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ ΤΗΣ SILICON VALLEY ΤΟΥ 2030;

Από την εμφάνιση της πανδημίας μέχρι σήμερα, οι τράπεζες στην Ελλάδα έχουν επιδοθεί σε ένα άνευ κριτηρίων εμμονικό κυνήγι μείωσης του αριθμού των εργαζομένων τους και συρρίκνωσης των καταστημάτων τους.

Παρότι έχουν βελτιωθεί σε ικανοποιητικό βαθμό οι προκλήσεις που τις ταλαιπωρούσαν και η κερδοφορία επανήλθε σε προκρίσης επίπεδα, συνεχίζουν να απομειώνουν το μεγαλύτερο κεφάλαιο που διαθέτουν. Το προσωπικό τους.

Μπορεί να διανύουμε μια περίοδο πιστωτικής επέκτασης, η οποία επηρεάζεται μεν από τον πόλεμο στην Ουκρανία, αλλά οι επιχειρηματικές επιλογές συνεχίζουν να εστιάζουν στην περαιτέρω επιδείνωση των δεικτών πρόσβασης κι εξυπηρέτησης του πληθυσμού σε τραπεζικές υπηρεσίες και προϊόντα.

Με αιχμή την ψηφιοποίηση και το υψηλό κόστος εφαρμογής της, οι διοικήσεις συνεχίζουν τη μείωση του προσωπικού με κατεύθυνση της πελατείας σε εναλλακτικά δίκτυα εξυπηρέτησης.

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία της ΕΚΤ (2021) η φυσική παρουσία στα γκισέ των ελληνικών τραπεζών είναι ο μεγαλύτερος στην Ευρωζώνη και αντιστοιχεί σε 62.300 κινήσεις ετησίως ανά κατάστημα, έναντι 5.984 ανά κατάστημα στην Ευρωζώνη.

Το 20% του πληθυσμού στη χώρα μας για το 2021 δεν έχει χρησιμοποιήσει ποτέ το διαδίκτυο, έναντι 7% στην Ευρωζώνη. Ενώ μόνο το 54% χρησιμοποίησε e-banking έναντι 66% στην Ευρωζώνη.

Θα πρέπει να θυμίσουμε ότι το ελληνικό δημόσιο έχει διαθέσει το 40% του ΑΕΠ για την στήριξη των τραπεζών και την αποφυγή κατάρρευσης στην περίοδο της οικονομικής κρίσης αφήνοντας τη ζημιά κληρονομιά στις επόμενες γενιές (περίπου € 36,5 δις).

Τα διοικητικά συμβούλια των τραπεζών θεωρούν ότι διαθέτουν «κβαντική τε-

χνογνωσία» και απευθύνονται σε κατοίκους της Silicon Valley που είναι μόνιμα συνδεδεμένοι εξ αποστάσεως με συσκευές internet of things, ξεπερνώντας κάθε παράμετρο σύγκρισης ακόμα κι έναντι ψηφιακά ανεπτυγμένων χωρών.

Στατιστικά στοιχεία (2020 vs 2021):

Αρ. Καταστημάτων Ευρωζώνης: 182.478 / 114.180 (-37,4%)

Αρ. Προσωπικού Ευρωζώνης: 2.138.750 / 1.740.579 (-18,6%)

Αρ. Καταστημάτων Ελλάδας: 4.005 / 1.560 (-61%)

Αρ. Προσωπικού Ελλάδας: 63.408 / 30.998 (-51,1%)

Κάτοικοι ανά τραπεζοϋπάλληλο Ευρωζώνης: 149 / 197 (-32,2%)

Κάτοικοι ανά τραπεζοϋπάλληλο Ελλάδας: 175 / 344 (-96,6%)

Κάτοικοι ανά κατάστημα Ευρωζώνης: 1.813 / 3000 (-65,5%)

Κάτοικοι ανά κατάστημα Ελλάδας: 2.777 / 6.845 (-146,5%)

Αρ. καταστημάτων ανά 100.000 κατοίκους Ευρωζώνη: 68,66 / 41,71 (-39,3%)

Αρ. καταστημάτων ανά 100.000 κατοίκους Ελλάδας: 44,98 / 18,22 (-59,5%)

Πηγή: Γραμματεία Χρηματοπιστωτικού ΟΤΕ (Μάρκος Τσατσούλης)

Πιο είναι το πιο γρήγορο τελικά;

...Το πί και φί;

...Το τάκα τάκα;

...Το μάνι μάνι;

...Το τσάκ μπαμ;

...Το σε χρόνο dt;

...Το πιτς φυτίλι;

...Το άφε σβήσε;

...ή το πατ κιούτ;

«ΣΙΩΠΗΛΗ ΑΠΟΛΥΣΗ»

Μεγάλη κουβέντα γίνεται τον τελευταίο καιρό για την σιωπηλή παραίτηση αλλά κανείς δεν μιλάει για την σιωπηλή απόλυση.

Τα σημάδια που προσδιορίζουν τη σιωπηλή απόλυση του εργαζομένου είναι:

- Δεν λαμβάνει καθόλου σχόλια για την ποιότητα της δουλειάς, ούτε κρίσιμες πληροφορίες για την ολοκλήρωσή της
- Έχει μεγάλο χρονικό διάστημα να πάρει αύξηση
- Αναβάλλονται συχνά προγραμματισμένες συναντήσεις με τους προϊσταμένους, ούτε γίνεται συζήτηση για κάποια πιθανή ανέλιξη
- Μένει εκτός συμμετοχής σε μεγάλα projects

Ο εργαζόμενος φτάνει τελικά σε σημείο να αισθάνεται ανίκανος ή απομονωμένος και η απόδοσή του πέφτει σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Τελικά αποχωρεί οικειοθελώς σε αναζήτηση νέας εργασίας (αν το καταφέρει).

Σας θυμίζουν κάτι αυτά;

Μάλλον ναι...

Πηγή: www.moneyreview.gr



ΑΞΙΟΠΟΙΩ ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΤΟΥ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ;

Σύγουρα υπάρχουν καλύτεροι τρόποι να αξιοποιήσουμε τις μέρες αυτού του μήνα αλλά η αξιολόγηση του 2022 είναι πλέον διαθέσιμη προς διαμόρφωση και οριστικοποίηση των προτεραιοτήτων (λήξη 30/11/2022).

Προσοχή στην προτροπή για συμφωνία με τον Διευθυντή / Προϊστάμενο των προτεραιοτήτων σύμφωνα με τους στόχους ή τα έργα που έχουν ανατεθεί (ως συνήθως εκτός πραγματικότητας).

Τι θα πει συμφωνία; Όλα πρέπει να είναι μετρήσιμα κι εφικτά. Δεν γνωρίζουν από πριν τι έγινε τη χρονιά που αξιολογούνται και ποιες αναπροσαρμογές έγιναν; Επιβεβαιώνεται για άλλη μια φορά ότι, ο εργαζόμενος είναι μόνιμα υπόλογος για την επιτυχία του.

Δίνουμε λοιπόν ιδιαίτερη προσοχή στη διαδικασία, για να μην βρεθούμε προ εκπλήξεων και τεκμηριώνουμε τις διαφωνίες μας.

Προετοιμαζόμαστε έτοι σιγά σιγά για την ετήσια αξιολόγηση της απόδοσης 2022, που λογικά θα ξεκινήσει κάπου το Φεβρουάριο.

Οι αντιεπαγγελματικές «κατευθυνόμενες» αξιολογήσεις υποτίθεται ότι δεν ταιριάζουν στην κουλτούρα της Τράπεζας (τουλάχιστον αυτό διαμηνύει).

Στην ανακοίνωσή μας Νο 9/28-1-2022 αναφερόμαστε αναλυτικά στην αξιολόγηση της απόδοσης και καλό είναι να ρίξετε μα ματιά πριν ξεκινήσετε τα διαδικαστικά.

www.setee.gr

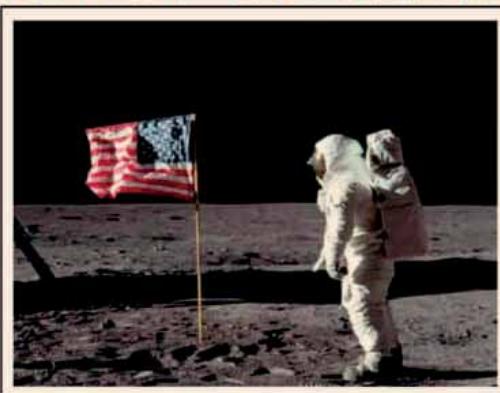
ΟΡΓΑΝΩΣΕ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

Η κατάλληλη εποχή.

Τα βασικά κριτήρια είναι δύο: ο καιρός και η τουριστική περίοδος. Αν περπατήσεις μια πόλη είναι ο καλύτερος τρόπος για να την ανακαλύψεις και να τη γνωρίσεις, επομένως το πολύ κρύο ή η βροχή είναι αναστατικοί παράγοντες. Αυτονόητο είναι ότι τα περισσότερα μέρη είναι πιο όμορφα υπό το φως του ήλιου. Ο πολὺς τουρισμός επίσης, μπορεί να χαλάσει την εικόνα, να αυξήσει το χρόνο αναμονής σε αξιοθέατα, να αυξήσει το κόστος των ξενοδοχείων και εισιτηρίων και φυσικά να επηρεάσει καθοριστικά την ποιότητα των υπηρεσιών. Και επειδή συνήθως καλός καιρός και υψηλή τουριστική περίοδος πάνε πακέτο, πρέπει να αναζητηθεί η χρυσή τομή ανάμεσα στα δύο.



ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ



Όχι ακόμα...

Έχουμε όλα τα υπόλοιπα !

Έρευνα για τον προορισμό.

Πόσες μέρες χρειάζονται για το μέρος που επέλεξες; Η απάντηση προκύπτει εύκολα από μια έρευνα στο διαδίκτυο, διαβάζοντας κάθε είδους

πληροφόρηση μέσα από: ταξιδιωτικά blogs, προγράμματα ανάλογων εκδρομών από ταξιδιωτικά γραφεία που δημοσιεύονται στα MME (έντυπα και ηλεκτρονικά), στα social, στα videos του "you tube" και από το ξεφύλλισμα ταξιδιωτικών οδηγών (Lonely planet, Explorer, Aller & Retour Gallimard, Dorling Kindersley κ.ά.). Υπάρχουν κοντινές πόλεις που αξίζει να δεις; Είναι αυτός ο προορισμός τελικά κατάλληλος για σένα; Χρειάζεται διαβάτηριο ή βίζα για να ταξιδέψεις; Η απάντηση στα ερωτήματα θα δοθεί διαβάζοντας ταξιδιωτικά blogs που έχουν αναλυτικό πλάνο ημερών, τι να κάνεις και τι να δεις σε πόσες μέρες. Γενικά, για μια Ευρωπαϊκή πόλη χρειάζεσαι περίπου 3 μέρεςτο λιγότερο αν είναι η πρώτη φορά που θα την επισκεφτείς. Για πιο μακρινούς προορισμούς καλό είναι να έχεις μια βδομάδα καθώς αρκετές ώρες θα τις περάσεις στην πτήση και το ταξίδι θα είναι κουραστικό. Πολλές φορές μας πιάνει ο ενθουσιασμός να επισκεφτούμε ένα προορισμό που ακούσαμε από έναν γνωστό είτε γιατί είδαμε μια φωτογραφία, είτε γιατί είναι της μόδας, αλλά μερικές φορές ψάχνοντας παραπάνω συνειδητοποιούμε ότι τελικά δεν είναι για εμάς. Για παράδειγμα, η βόρειος Αφρική δημιουργεί κάποια άγχη, όπως για παράδειγμα με το φαγητό (καθαριότητα, ποιότητα, τοπικός χαρακτήρας κουζίνας), ή με την τοπική μετακίνηση (ασφάλεια, μέσα μεταφοράς κτλ). Άρα τα πράγματα δεν είναι και τόσο ανέμελα όπως θα μπορούσε αρχικά κανείς να φαντασθεί. Καλό είναι λοιπόν να γίνει μια σύντομη έρευνα και να αναγνωσθούν μερικά άρθρα ώστε να σιγουρευτεί ο ενδιαφερόμενος ότι είναι κατάλληλος προορισμός για τον ίδιο και τους συνταξιδιώτες του, κυρίως αν πρόκειται να ταξιδέψει οικογενειακώς πρέπει να γίνει μια πιο λεπτομερής αναζήτηση για να

Συνέχεια από τη σελ. 7

διαπιστωθεί αν ο προορισμός είναι φιλικός και για τα παιδιά.

Εάν απαιτείται διαβατήριο ή Visa θα πρέπει επίσης να έχει γίνει η κατάλληλη προετοιμασία έτοι ώστε να υπάρχει αρκετό χρονικό περιθώριο από την ημερομηνία λήξης αφού κανείς δεν επιθυμεί να υπάρξουν "εκπλήξεις" κατά την διάρκεια του ταξιδιού. Χρήσιμο είναι να γνωρίζεις προ της αναχώρησης την δ/νση και τα τηλέφωνα της Ελληνικής πρεσβείας και των προξενικών αρχών του μέρους που θα επισκεφθείς.

Κλείσε εγκαίρως τα αεροπορικά.

Για έναν μακρινό ή δημοφιλή προορισμό, ίσως χρειαστεί να κλεισθούντα εισιτήρια ακόμα και 6 μήνες νωρίτερα για ναεπιτευχθεί καλή τιμή αλλά για να εξασφαλισθεί θέση. Για παράδειγμα στις Βρυξέλες πετούν πολλές αεροπορικές εταιρείες αλλά λόγω και της έδρας της Ευρωπαϊκής Ένωσης τα αεροπλάνα είναι γεμάτα και τα εισιτήρια ακριβά. Όμως για κάποιον κοντινό προορισμό όπως η Ρώμη και το Μιλάνο, ίσως να είναι δυνατόν να κλεισθούν και 2 μήνες νωρίτερα. Ο κανόνας λέει ότι την τελευταία στιγμή τα πληρώνεις και τριπλάσια τιμή από ότι πριν 6 μήνες, άσε που δεν βρίσκεις. Χρειάζεται συνεχής παρακολούθηση στις διάφορες πλατφόρμες αναζήτησης φθηνών εισιτηρίων.

Τακτοποίησε εγκαίρως και τη διαμονή.

Στη διαμονή δεν ισχύει απαραίτητα ότι και στα εισιτήρια των αεροπλάνων αν δεν υπάρχει ζήτηση για κάποιο συγκεκριμένο λόγο. Υπάρχει το ενδεχόμενο να γίνουν προσφορές την περίοδο που έχει επιλεγεί για ταξίδι (ειδικά στα city hotels) αν δεν μιλάμε για high season. Βεβαίως καλό είναι να υπάρξει μέριμνα αρκετά νωρίς ώστε να υπάρχουν περισσότερες επιλογές και καλύτερες τιμές. Σε δημοφιλείς προ-

ορισμούς (όπως το Κιότο τη περίοδο των ανθισμένων κερασιών ή το Μόναχο στο Oktoberfest ή η Βιέννη την περίοδο των Χριστουγέννων) πρέπει να γίνει κράτηση ίσως και νωρίτερα από μήνες προ της άφιξης για να είναι δυνατή η εύρεση καλού δωματίου σε λογική τιμή. Οι ηλεκτρονικές πλατφόρμες προσφέρουν και κράτηση με δωρεάν ακύρωση και χωρίς προπληρωμή. Αν το ζητούμενο είναι δωμάτιο σε ξενοδοχείο ηλεκτρονική πλατφόρμα booking.com που έχει μεγάλη ποικιλία σε ξενοδοχεία για όλα τα budgets και τα γούστα, είναι ο "παράδεισος".



Ο χάρτης του site δείχνει την ευρύτερη περιοχή και την θέση όλων των ξενοδοχείων που προτείνονται, με αποτέλεσμα να υπάρχει άμεση συγκριτική εικόνα. Υπάρχουν και λιγότερο διάσημες εναλλακτικά (Hotels.com, Agoda, Trivago κ.ά.) αλλά πάντα χρειάζεται και μια ματιά στις τιμές των επίσημων ιστοσελίδων των ξενοδοχείων γιατί ενδεχομένως να υπάρχει καλύτερη τιμή. Το κριτήριο επιλογής συνήθως περιλαμβάνει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: καλό πρωινό που συμπεριλαμβάνεται στο συνολικό κόστος, κεντρική και ασφαλής τοποθεσία με καλή πρόσβαση σε συγκοινωνίες και αξιοθέατα. Εάν υπάρχει ενοικιαζόμενο αυτοκίνητο η

ύπαρξη parking στο ξενοδοχείο ή εκεί κοντά. Η ύπαρξη εστιατορίων στην περιοχή με πρόσβαση χωρίς χρήση μεταφορικού μέσου. Οι άνετοι χώροι του καταλύματος για διάφορες δραστηριότητες (πισίνα, γήπεδα, γυμναστήριο, σάουνα κλπ) αλλά και απλά για να απολαύσεις την βραδιά σου. Αφού επιλεγούν τα ξενοδοχεία που προτιμώνται για την περίσταση, χρήσιμο είναι να διαβάσει κανείς τις κριτικές προηγούμενων επισκεπτώντο booking και ειδικά στο **trip advisor** (το οποίο προσφέρει και φωτογραφίες αναρτημένες από τους πελάτες) για να καταλήξει στην καλύτερη επιλογή. Αν το ζητούμενο είναι σπίτι, διαμέρισμα ή βίλα, τότε το **airbnb.com** ή το **homeaway.gr** είναι οι... "γκουρού". Αμφότερα είναι πολύ γνωστά και έχουν μεγάλη ποικιλία.

Επειδή στα σπίτια κουμάντο κάνουν οι ιδιώτες, είναι απαραίτητο η επιλογή να γίνει με βάση τις κριτικές που έχουν λάβει και μάλιστα τις αρνητικές. Μάλιστα είναι εύλογο οι οικοδεσπότες τους (hosts) να έχουν πολλές κριτικές ώστε να είναι όσο πιο αντικειμενικές γίνεται. Αφού καταλήξεις σε κάποιο σπίτι, κάνε μια έρευνα μήπως το βρεις σε κάποιο άλλο site σε καλύτερη τιμή. Ορισμένα σπίτια είναι καχωρημένα και στο **booking.com**.

com όπου δεν χρεώνεται προμήθεια υπηρεσίας. Το θετικό με τα σπίτια σε σύγκριση με τα ξενοδοχεία, είναι ότι βρίσκεις διαμονή σε κεντρικά σημεία της πόλης σε πολύ καλές τιμές, που κατά κανόνα η εκεί διαμονή είναι απλησίαστη σε ξενοδοχείο. Ειδικά για οικογένειες ή παρέες είναι συνήθως η πιο οικονομική λύση. Αρνητικό σημείο είναι η κατά κανόνα έλλειψη σερβιριζόμενου πρωινού και το γεγονός αν τελικά το σπίτιείναι αυτό που είδες στις καταχωρημένες φωτογραφίες.

Ηλεκτρονικό κλείσιμο εισιτηρίων.

Ανάλογα με το προορισμό που θα επιλεχθεί αλλά και το ταξιδιωτικό σου προφίλ, μπορείς να ψάξεις το χρονολόγιο των τοπικών θεαμάτων στην περιοχή που θα βρίσκεσαι (θεατρικές παραστάσεις, συναυλίες, κονσέρτα, όπερα, ποδοσφαιρικούς αγώνες) κατά τη περίοδο του ταξιδιού σου. Ειδικά



αν πρόκειται για δημοφιλή θεάματα καλό είναι να κλειστούν εισιτήρια ηλεκτρονικά. Οι τιμές ίσως να μην είναι πιο οικονομικές αλλά τουλάχιστον θα εξασφαλισθεί η είσοδος σε αυτά. Επίσης, αν έχεις υπόψη σου να επισκεφτείς κάποιο δημοφιλές μουσείο, τότε ψάξε μήπως μπορείς να κλείσεις ηλεκτρονικά το εισιτήριό σου για να γλυτώσεις τις ουρές αναμονής (Λούβρο, Πράδο, Ρικς Μουσείουμ, Βατικανό κ.α.). Για παράδειγμα στην Μαδρίτη, στο Πράδο, λίγες ώρες πριν

Συνέχεια από τη σελ. 9

το βραδινό κλείσιμο του μουσείου η είσοδος είναι ελεύθερη αλλά και οι ουρές μεγάλες. Δυστυχώς μόνο κάποιοι από τους μπροστινούς καταφέρνουν να μπουν.

Προετοιμασία για το ημερήσιο πλάνο.

Αρκετά πριν την αναχώρηση, μπορεί να γίνει ένα πλάνο με το τι μπορεί να δει και να κάνει ο ταξιδιώτης την κάθε μέρα. Προτεραιότητα θα πρέπει να δοθεί αναλόγως των ενδιαφερόντων. Είναι βέβαιο ότι σχεδόν πάντα δεν είναι εφικτή η εξάντληση του προγράμματος καθώς όλο και κάτι εμβόλιμο (βόλτα, ατραξιόν, εστιατόριο η καφέ και κυρίως τα ψώνια "τρώνε χρόνο" με αποτέλεσμα να κάνεις κάτι ή και πολλά από αυτά που άφησες τελευταία στην λίστα. Όταν φτιάχνεις το πρόγραμμα, υπολόγισε τον ανάλογο χρόνο που χρειάζεται για όλα τα παραπάνω αλλά και για την επιστροφή στο ξενοδοχείο και κυρίως για λίγη ξεκούραση. Ενημερώσου για τον καιρό από τα προοπτικά δελτία που βρίσκεις στα ανάλογα sites και τροποποίησε το πλάνο σου ανάλογα. Σε μια βροχερή μέρα για παράδειγμα θα μπορούσες να επισκεφτείς κλειστούς χώρους (μουσεία, εκθέσεις), να κάνεις τα ψώνια σου και να πιεις ένα καφέ παραπάνω. Αν ταξιδεύεις με παιδιά τότε φτιάξε ένα πιο χαλαρό πλάνο, αφιέρωσε χρόνο σε δραστηριότητες που θα τους αρέσουν και ετοιμάσου να τους αγοράσεις γλυκά και παγωτά για να τους εμψυχώσεις όταν αρχίσουν τα παράπονα για κούραση. Πέρα από τα αξιοθέατα, καλό είναι να έχεις γίνει και μια έρευνα για τα εστιατόρια και τα φαγητά που "επιβάλλεται" να δοκιμάσεις εκεί (στην Μασσαλία την μπουγιαμπέσα, στην Ρώμη τα Fettuccine Alfredo, στο Μιλάνο Ossobuco, στην Μαδρίτη Tapas, στην Βουδαπέστη Goulash, στην Βιέννη Snitchel κ.ο.κ.). Πιθανότατα, για δεί-

πνο, να χρειαστεί να γίνει κράτηση λιγες μέρες πριν την επίσκεψη εκεί, καθώς οι περισσότεροι τουρίστες αλλά και οι ντόπιοι βγαίνουν το βράδυ για φαγητό. Αν έχει ενοικιασθεί αυτοκίνητο για μετακινήσεις, χρειάζεται μεγάλη προσοχή για τα ραντάρ που "γράφουν" χωρίς να τα αντιλαμβάνεσαι και τις υπηρεσίες των δήμων που ελέγχουν τα παρκαρισμένα αυτοκίνητα αν έχουν πληρώσει το αντίτυπο στα μηχανήματα αυτόματης είσπραξης.

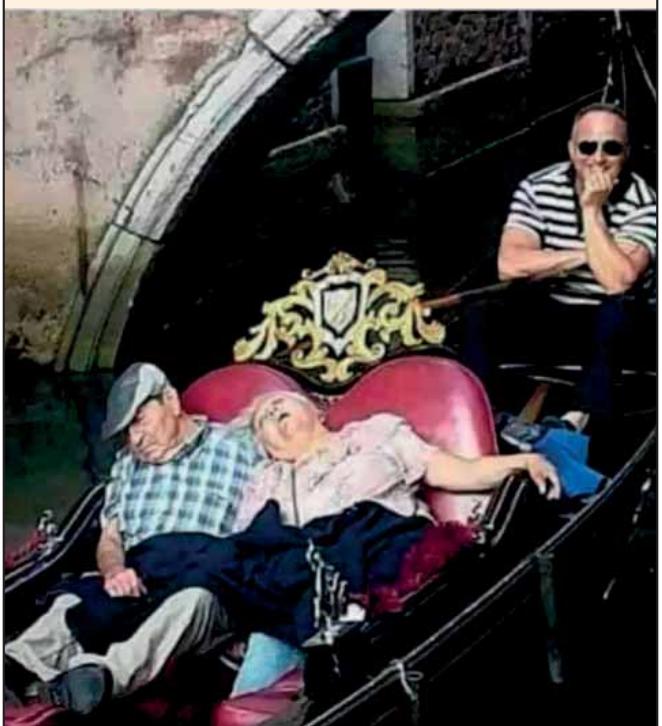


Τα κακά μαντάτα συνήθως φθάνουν ταχυδρομικώς αρκετά μετά την επιστροφή στην Ελλάδα και εφόσον δεν πληρωθούν μέσω internet στις προβλεπόμενες προθεσμίες, είναι δυνατόν (τουλάχιστον στα κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης) να απαιτηθούν με τόκους ακόμα και με καταλογισμό τους ως οφειλή στην εφορία. Οι δε εταιρείες ενοικιάσεως χρεώνουν εκ των υστέρων και αυτοβούλως κάποιο συγκεκριμένο ποσό (ανά κλήση) στην πιστωτική κάρτα του ταξιδιώτη που δόθηκε αρχικά για εγγύηση, με το σκεπτικό ότι απασχολήθηκαν για να παράσχουν πληροφορίες στην υπηρεσία που απαιτεί το πρόστιμο.

Σχεδόν έτοιμοι.

Λίγες μέρες την αναχώρηση, καλό είναι να δοθεί χρόνος στις τελευταίες ετοιμασίες. Κλείσιμο θέσης στάθμευσης στο αεροδρόμιο αναχώρησης αν πρόκειται να πας με το δικό σου αυτοκίνητο (στο αεροδρόμιο της Αθήνας είναι πολύ εύκολο μέσω του σχετικού site). Δεν μπορείς να φανταστείς τι ανακουφιστικό είναι όταν επιστρέφεις να σε περιμένει το αυτοκίνητό σου. Διερεύνηση των επιλογών που υπάρχουν σε μετακινήσεις από το αεροδρόμιο του προορισμού προς το ξενοδοχείο και αν είναι δυνατή η προκράτηση των εισιτηρίων ηλεκτρονικά προς αποφυγή ουρών και καθυστερήσεων. Μάθε περισσότερα για τις εσωτερικές μετακινήσεις στη πόλη που θα πας, αν έχει μετρό και αν συμφέρει να βγάλεις εισιτήρια ή κάρτα (οι περισσότερες πόλεις διαθέτουν σε πολύ συμφέρουσα τιμή κάρτα απεριόριστων μετακινήσεων με τα

Ο λόγος για τον οποίο δεν πρέπει να αναβάλλετε τα ταξιδιωτικά σχέδια μέχρι τη συνταξιοδότησή σας



Αν ταξιδεύεις εκτός ΕΕ, τότε θα χρειαστείς συνάλλαγμα. Συμβουλέψου τις ισοτιμίες και διάβασε αν σε συμφέρει να αγοράσεις όταν φτάσεις στη χώρα του προορισμού σου. Μεγάλη προσοχή πρέπει να δοθεί στην αποσκευή καμπίνας αν είναι στο επιτρεπόμενο μέγεθος και δεν υπερβαίνει το προβλεπόμενο βάρος των 8kg. Αν ο υπάλληλος στο boarding είναι σχολαστικός με τα προβλεπόμενα μεγέθη μπορεί να δημιουργηθούν προβλήματα από το τίποτα. Επίσης είδη που απαγορεύονται στην καμπίνα πρέπει να ταξιδεύουν με την αποσκευή που οδηγείται στην σκευοφόρο του αεροσκάφους και δεν υπάρχει πρόσβαση από τους επιβάτες. Ενημερώσου για τα δικαιώματά σου ως πελάτης μιας αεροπορικής εταιρείας (καθυστέρηση, απώλεια αποσκευής κλπ). Μετά από όλα αυτά δε μένει τίποτε άλλο παρά να ετοιμάσεις τις αποσκευές σου και να ξεκινήσεις για τον προορισμό σου με την καλύτερη διάθεση για να περάσεις ονειρεμένα !



DIAS TOURS
ΤΡΑΠΕΖΙΚΗΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

ΔΩΡΕΑΝ ΕΙΣΙΤΗΡΙΑ ΠΕΙΡΑΙΑΣ-ΜΥΚΟΝΟΣ



απλά υπάρχει ένα θερματάκι με την θέση σου

εκεί μέσα, καθώς επίσης και ειδικές προσφορές για προσβάσεις σε αξιοθέατα, μουσεία, θεάματα κλπ). Προετοίμασε μια λίστα με πράγματα που δε πρέπει να ξεχάσεις να πάρεις μαζί σου (φορτιστές, φάρμακα κ.ά).

**Το ταξίδι έχει ήδη ξεκινήσει,
μπορείς να χαμογελάς !**

ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

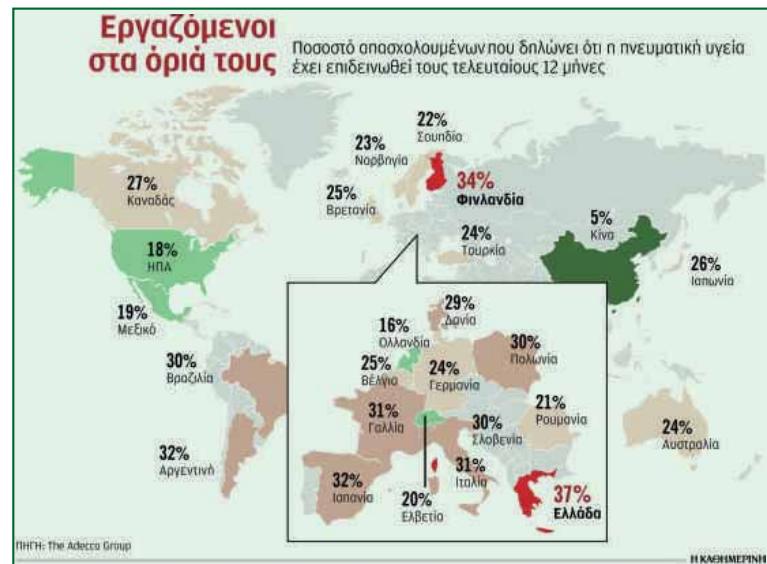
Ένα από τα χαρακτηριστικά των κοινωνιών δυτικού τύπου, είναι η καθιστική ζωή και ειδικότερα η καθιστική εργασία. Η σύγχρονη ζωή είναι απόλυτα συνυφασμένη με την καρέκλα του γραφείου στην εργασία μας και τον καναπέ στο σπίτι μας.

Έχουν γίνει πολλές μελέτες τα τελευταία χρόνια σχετικά με τις επιπτώσεις που έχει αυτός ο τρόπος ζωής στην υγεία μας δεδομένου ότι όλοι και περισσότεροι άνθρωποι κάνουν δουλειές γραφείου και περνούν πολλές ώρες μπροστά σε έναν υπολογιστή.

Ορισμένες επιπτώσεις είναι ξεκάθαρες και τις γνωρίζουμε εδώ και καιρό: πόνος στην πλάτη και τον αυχένα, μυϊκή ένταση στην πλάτη, τενοντίτιδες, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα. Ωστόσο, άλλες συνέπειες δεν ήταν τόσο ξεκάθαρες μέχρι σήμερα. Αυτό επειδή, πιθανόν, οι επιπτώσεις αυτές εμφανίζονται μετά από καιρό.

Επιγραμματικά επηρεάζονται σοβαρά η καρδιά, το πάγκρεας, το παχύ έντερο, οι κοιλιακοί μύες, οι γοφοί, οι γλουτοί, τα κάτω άκρα, τα οστά, ο εγκέφαλος, ο λαιμός, οι ώμοι και η πλάτη, η σπονδυλική στήλη και οι δίσκοι.

Ο χρόνος μας είναι πιεσμένος και δεν



φτάνει πάντα για την τακτική, αν όχι καθημερινή άσκηση για την οποία επιμένουν όλοι οι γιατροί. Μήπως τώρα που μάθαμε πόσα ζωτικά όργανα και άλλα μέρη του σώματός μας πλήγονται από τον τρόπο που εργαζόμαστε και ζούμε, πειστούμε να σηκωθούμε;

Δεν μπορούμε να αλλάξουμε τη φύση της εργασίας μας αλλά μπορούμε να κάνουμε μικρές αλλαγές για να ελαχιστοποιήσουμε της αρνητικές επιπτώσεις της καθιστικής εργασίας.

Απλά πράγματα για αρχή αρκούν, όπως να κατεβαίνουμε μια στάση νωρίτερα από το μετρό ή το λεωφορείο ή να παρκάρουμε λίγο μακρύτερα για να περπατήσουμε, να προτιμούμε τις σκάλες αντί για τον ανελκυστήρα και γενικά να κινούμαστε σε κάθε ευκαιρία.

Η σωστή στάση σώματος όταν καθόμαστε στο γραφείο παίζει σπουδαίο ρόλο όπως και οι υγιεινότερες διατροφικές συνήθειες.

Τι λέτε;

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΟΥ Η ΔΥΝΑΜΗ ΣΟΥ

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΕΥΧΟΥΣ:

Θεόδωρος Χαραλαμπόπουλος
Μαρίνα Χήτου

Γελοιογραφίες, εικόνες:
Καθημερινή, Νέα, ΟΤ, Internet

Τηλ.: 210 3614363
E-mail: info@setee.gr

ΓΙΝΕ ΚΙ ΕΣΥ ΜΕΛΟΣ

Υπερασπίσου τα δικαιώματά σου. Συμπλήρωσε ΤΩΡΑ την αίτηση που θα βρεις στο site μας www.setee.gr και γίνε μέλος ενός ιστορικού Συλλόγου με συνεχή δράση και επιτυχίες, απολαμβάνοντας μοναδικά προνόμια μέσα από επιλεγμένες συνεργασίες.