

Datos autónomos

En mayo, 52 autónomos andaluces se han dado de baja cada día

CEMPE ANDALUCÍA ha mostrado su preocupación tras conocerse los datos de la Seguridad Social de mayo de 2009, y que ponen de manifiesto cómo en Andalucía se agrava la sangría dentro del régimen de autónomos. En este sentido, mayo ha finalizado en nuestra región con 1.568 autónomos menos, que, unidos al déficit negativo arrastrado de los cuatro primeros meses de 2009, reflejan cómo el periodo comprendido entre enero y mayo de 2009 se ha llevado por delante a 11.032 autónomos andaluces.

	30/04/09	31/05/09	ABR-MAYO 09
ESPAÑA	3.244.526	3.237.965	-6.561
SEVILLA	101.009	100.950	-149
MÁLAGA	97.069	96.822	-247
JAÉN	40.102	40.158	56
HUELVA	26.702	26.631	-71
GRANADA	58.634	58.279	-355
CÓRDOBA	51.968	51.868	-100
CÁDIZ	54.983	54.927	-56
ALMERÍA	55.801	55.174	-627
ANDALUCÍA	486.357	484.809	-1.548

Otras noticias

CEMPE Andalucía y PRODEPUEBLA firman un convenio de colaboración

CEMPE asiste a la recepción de CEPES Andalucía en la Feria de Córdoba

El lunes 25 de mayo CEPES Andalucía ofrecía su tradicional recepción en la feria de Córdoba, a la que asistió una importante delegación de CEMPE ANDALUCÍA y de su asociación en la capital ASEMPE CÓRDOBA.

Martín Luque se reúne con el Presidente de ASEMPE MARBELLA

CEMPE Andalucía participa en Mesa del autónomo en Vejer de la Frontera, Cádiz

El Presidente de CEMPE ANDALUCÍA visita en Sevilla la Feria de la Artesanía

Ayudas y subvenciones

Orden FOM / 1387 /2009, de 14 de mayo, por la que se convocan ayudas a transportistas autónomos por carretera que abandonen la actividad. Publicada en el BOE de 30/05/2009

Opinión

En este número contaremos con el artículo de opinión de la Mutua Maz acerca de la influencia de la alimentación y el trabajo.

Agenda

Reunión de Patronato de la Fundación INNOVES

Fecha: 17 de junio de 2009

Hora: 11,00 h.

Lugar: Parque Tecnológico de Andalucía. C/ Iván Paulov, 8. Bloque 3.

De interés

MISIÓN COMERCIAL CÓRDOBA - POLONIA

Toda la información sobre ello en la siguiente página web:
www.polonia.estoesmuybueno.com

Datos autónomos

CEMPE Andalucía demanda una Mesa Andaluza del Trabajo Autónomo

Mayo ha supuesto un freno brusco a la mínima expectativa abierta en marzo (-187) y abril (-117), ya que ambos meses habían atenuado el grave descenso de autónomos que se había producido en enero (-4.823) y febrero (-4.361).

De esta manera, si en el mes de abril tan sólo tres provincias arrojaron un crecimiento negativo (Granada, Cádiz y Almería), y las restantes experimentaron una suave subida en el número de autónomos, en el mes de mayo cambia la tendencia y sólo una provincia experimenta un crecimiento positivo. Es el caso de Jaén con 56 autónomos más. En cambio, el resto de las provincias presenta un saldo negativo. Así, Almería (-627) ocupa la peor posición, seguida de Granada (-355), Málaga (-247), Sevilla (-149), Córdoba (-100), Huelva (-71) y Cádiz (-56).

Por Comunidades Autónomas, Cataluña, con 562.782, y Andalucía, con 484.809, continúan siendo las regiones que concentran un mayor número de autónomos.

Tras conocerse estos datos, el Presidente de CEMPE ANDALUCÍA, Fernando Martín Luque, se ha mostrado preocupado porque estas cifras ponen de manifiesto que el grueso de las medidas anunciadas y puestas en marcha no está dando los resultados esperados. Y ha destacado la especial situación de Andalucía, ya que de los 6561 autónomos que han cerrado en mayo en todo el país, 1548 lo han hecho en Andalucía. Lo que



Durante la Junta Directiva de CEMPE Andalucía

representa una media de 52 autónomos diarios y un 23,6 % del total del Estado. De esta forma, Martín Luque ha denunciado el actual modelo excluyente de negociación emprendido por el Gobierno Central con una parte reducida de las organizaciones de autónomos, y ha demandado un modelo abierto y plural de concertación para este colectivo en Andalucía. Por lo que ha anunciado que enviará una carta al Consejero de Empleo solicitándole la constitución con carácter urgente de la Mesa Andaluza del Trabajo Autónomo y la participación de CEMPE ANDALUCÍA en la misma.

Convenio y ASEMPE Marbella



Convenio entre PRODEPUEBLA y CEMPE-A

El pasado 28 de mayo, el Presidente de CEMPE ANDALUCÍA, Fernando Martín, y el Presidente de la Sociedad de Desarrollo de la Puebla de Cazalla, PRODEPUEBLA, y al mismo tiempo Alcalde de la localidad, Antonio Martín Melero, firmaban un convenio de colaboración por el que ambas entidades desarrollarán de manera conjunta iniciativas dirigidas al asesoramiento y mejora de la cualificación profesional de autónomos y pequeños empresarios de esta localidad sevillana.



Reunión con ASEMPE Marbella

Varios miembros de la Directiva de CEMPE-A, entre los que se encontraban su Presidente, Fernando Martín, el Presidente Honorífico, Francisco Velasco, y el Secretario General, Juan Manuel Valle, se desplazaban hasta Marbella y mantenían una reunión con Francisco Pimentel, Presidente de la Asociación de Empresas Pequeñas y Autónomas de la ciudad, organización integrada en CEMPE, para analizar los principales problemas que afectan al colectivo en esta ciudad malagueña. Uno de los temas abordados fue la preocupación existente entre los empresarios del polígono por la forma con la que el ayuntamiento marbellí pretende llevar a cabo el traslado del polígono industrial, que afecta en torno a 300 propietarios.

La alimentación y el trabajo

Mutua MAZ

Salud y trabajo son interdependientes, es una relación simbiótica, ya que se influyen mutuamente.

La alimentación contribuye a mejorar el rendimiento, reduce la fatiga y contribuye a conseguir un mayor bienestar.

Uno de cada 6 habitantes del planeta está desnutrido y otro tiene sobrepeso o es obeso.

Una alimentación no adecuada puede causar pérdidas de hasta el 20% de la productividad. El cerebro consume el 20 % de la energía extraída de los alimentos que consumimos. Cuando el aporte de hidratos de carbono no es suficiente, el cuerpo obtiene la glucosa a partir de otros nutrientes como proteínas y grasas. Esto último no es conveniente ya que altera el normal funcionamiento del cuerpo.

Los nutrientes, contribuyen a transmitir los impulsos nerviosos, transportar el oxígeno a las células, intervienen directamente en el rendimiento intelectual, en la concentración, en el estado de ánimo.

Normas generales para una alimentación adecuada:

- 1.- Ser variada: 55% hidratos de carbono, 15% proteínas, 30% grasas.
- 2.- El aporte energético será proporcional a la actividad física requerida para el trabajo desempeñado.
3. Es imprescindible realizar un buen desayuno, evitará así quedarse sin energía a final de la mañana.
- 4.- Para aquellos trabajadores con turnos de tarde, la merienda que incluya fruta, fibra, y

que no sea copiosa, ayudará a concluir de manera óptima la jornada laboral.

5- Coma diariamente verduras, arroces, pasta, legumbres, aceite de oliva: aportan hidratos de carbono, fibras, y vitaminas.

6.- Evitar dietas hipercalóricas, disminuyen el rendimiento y son perjudiciales para la salud, debido a que conducen al sobrepeso y la obesidad.

7.- Se aconseja comer dos piezas ricas en fibra al día, cocinar al horno y a la plancha, eliminar la grasa de la carne, aliñar ensaladas con limón.

8.- Moderar el consumo de helados, dulces y bollería.

9.- Es importante recordar que las necesidades nutritivas varían para cada persona en función de su edad, sexo, actividad laboral realizada, gestantes, lactantes, turnicidad, etc.

Para terminar recordar que en los trabajos con turno nocturno, se consume generalmente bocadillos, compuestos de embutido, tortillas, (predominan las grasas), acompañados de bebidas excitantes. Esta dieta fomenta un desequilibrio nutricional, contribuyendo a incrementar en el trabajador, la dificultad de desarrollar con eficacia su actividad profesional. Pequeños cambios como el uso de fiambreras en las que se incluya el consumo de verduras y ensaladas, sustitutivas de los bocadillos, contribuirán a mantener la salud y el rendimiento en óptima armonía y equilibrio personales.