

Exportadas un total de 9 entidades.

Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Octubre 2013

Revista : Revista Confederación de Empresarios de Melilla

Título : Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Octubre 2013

Autor Principal : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Autor Secundario : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Descripción : Revista informativa nº 76 de la Confederación de Empresarios de Melilla editada en octubre del 2013. El sumario es el siguiente: 1. Prevención de riesgos laborales: - La DGT promete su apoyo infinito a las empresas que implementen planes de seguridad vial. - El parlamento Europeo presiona a la Comisión. - Día Mundial de las personas sordas: el problema del ruido en el ambiente laboral. - Absentismo laboral, mal ejemplo de la picaresca española. - Bruselas denuncia a España por las condiciones laborales de la Guardia Civil. Trabajador autónomo y Registro de Entidades Acreditada. - Trabajando juntos durante la Semana Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo 2013. - Nuevo reglamento de Circulación y tolerancia cero. - Trabajo a turnos. - ¿Sabías que..? 2. CEME -CEOE: - La CEME CEOE organiza una jornada de sensibilización sobre los problemas que genera el alcohol y las drogas en el ámbito laboral. - La Confederación de Empresarios de Melilla (CEME-CEOE) participó 3. Pymes: - Horarios comerciales y determinación domingos y festivos con apertura autorizada. - Modificaciones en la base de cotización de autónomos. 4. Calidad y medio ambiente: - Firmado el Convenio de Minamata. 5. Ayudas y subvenciones: - Empresarios tendrán una rebaja del 50% en cotización de embarazadas por riesgo. 6. Nuevas tecnologías: - Campaña 2013 de comunicación de vida laboral y bases de cotización. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Ciudad autónoma de Melilla.

Código Acción : IT-0034/2012

Acción : 7921 - GABINETE DE ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Materias : 6 - Formación, información y comunicación

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : PUBLICACIÓN PERIÓDICA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Tecnologías de la Información y Comunicación

Palabra Clave : Gestión integrada de la prevención

Palabra Clave : Información

Palabra Clave : Normativa

Palabra Clave : Trabajador

Palabra Clave : Ciudad Autónoma de Melilla

Palabra Clave : Políticas de gestión de prevención de riesgos laborales

Palabra Clave : Seguridad Vial

Palabra Clave : Ruido

Palabra Clave : Registro de Empresas Acreditadas

Palabra Clave : Trabajador autónomo

Estado : Producto publicado

Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Mayo 2013

Revista : Revista Confederación de Empresarios de Melilla

Título : Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Mayo 2013

Autor Principal : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Autor Secundario : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Descripción : Revista informativa nº de la Confederación de Empresarios de Melilla editada en mayo del 2013. El sumario es el siguiente: 1. Prevención de riesgos laborales: - Las mutuas priorizarán este año la prevención en empresas de hasta 50 trabajadores con más mortalidad. - Conclusiones a la misión de alto nivel de la OIT a Bangladesh. - Uno de cada tres accidentes laborales mortales se producen por tráfico. - Publicado el Reglamento de la nueva tarjeta Profesional para el trabajo en obras de construcción (vidrio y rotulación). - La Ciudad autónoma emprende una campaña de sensibilización sobre el consumo de drogas entre los trabajadores. - La DGT pide que los planes de formación en empresas incluyan seguridad vial. - El estrés laboral se relaciona con un aumento de grasas en la sangre. 2. CEME -CEOE: - El Presidente y Secretario General de CEPYME se reúne con el Comité Ejecutivo de CEME 3. Pymes: Nueva Ley de emprendedores aprobada por el Gobierno. - UE y Marruecos inician negociaciones para estrechar lazos comerciales. 4. Calidad y medio ambiente: - Bruselas plantea nuevas normas para hacer más seguros y verdes los camiones. 5. Ayudas y subvenciones. - Se convocan varias ayudas financieras para empresas de Melilla. 6. Nuevas tecnologías. - EL IBV investiga nuevos detectores de fatiga integrados en el vehículo para mejorar la seguridad vial. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Ciudad autónoma de Melilla.

Código Acción : IT-0034/2012

Acción : 7921 - GABINETE DE ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Materias : 6 - Formación, información y comunicación

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : PUBLICACIÓN PERIÓDICA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Ciudad Autónoma de Melilla

Palabra Clave : Gestión integrada de la prevención

Palabra Clave : Tecnologías de la Información y Comunicación

Palabra Clave : Trabajador

Palabra Clave : Siniestralidad

Palabra Clave : Tarjeta Profesional de la Construcción

Palabra Clave : Formación en prevención

Palabra Clave : Empresario

Palabra Clave : Seguridad Vial

Estado : Producto publicado

Seguridad vial en la pequeña y mediana empresa

Título : Seguridad vial en la pequeña y mediana empresa

Autor Principal : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Autor Secundario : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Descripción : Seguridad vial en la pequeña y mediana empresa

Código Acción : IT-0144/2011

Acción : 6271 - GABINETE DE ASESOREMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Materias : 1 - Seguridad en el trabajo

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : MONOGRAFÍA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Ciudad Autónoma de Melilla

Palabra Clave : Seguridad Vial

Palabra Clave : Asesoría técnica

Palabra Clave : Condiciones de trabajo

Palabra Clave : Accidente de tráfico

Estado : Producto publicado

Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Mayo 2014

Revista : Revista Confederación de Empresarios de Melilla

Título : Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Mayo 2014

Autor Principal : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Autor Secundario : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Descripción : Revista informativa del mes de mayo 2014 número 84 en materia de prevención de riesgos y salud laboral elaborada por la Confederación de Empresarios de Melilla. El sumario del número 84 es el siguiente: 1. Prevención de riesgos laborales: El TS actualiza y amplía el concepto de accidente laboral. - El Parlamento Europeo aprueba camiones más seguros y menos contaminantes. - La potestad de dar altas médicas retrasa la reforma de las mutuas. - Se establece el Plan de actividades preventivas de la Seguridad Social, a aplicar por las mutuas de accidentes de trabajo para 2014. - Nueva Ley de Tráfico y Seguridad Vial. - El Tribunal de Justicia de la Unión Europea anula la Directiva de intercambio de información sobre infracciones de tráfico en materia de seguridad vial. - El calzado de seguridad, clave para evitar accidentes laborales. - ¿Sabías qué...?. 2. PYMES: - Se amplía hasta el 31 de julio, el plazo de ingreso de los nuevos conceptos computables en la base de cotización del RGSS. - Fomento concede licencias de obras menores en menos de una hora. - Campaña de Inspección y Control en el sector de la restauración 2014. 3. Calidad y medioambiente: - Se aprueba el nuevo modelo 587 "Impuesto sobre los gases fluorados de efecto invernadero. Autoliquidación". 4. Ayudas y subvenciones: - Ayudas a través del Programa ICEX-NEXT de apoyo a la internacionalización de la PYME española no exportadora o exportadora ocasional. - Concesión de préstamos con cargo al Fondo Financiero del Estado para la Modernización del Comercio Interior. - Melilla: Ayudas para la realización de Proyectos en materia de fomento de la Actividad Artesana. Ejercicio 2014. 5. Nuevas tecnologías: - Herramienta de apoyo para la investigación de accidentes de tráfico. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de las Ciudad autónoma de Melilla.

Código Acción : IT-0038/2013

Acción : 100008859 - GABINETE DE ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Materias : 6 - Formación, información y comunicación

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : PUBLICACIÓN PERIÓDICA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Seguridad Vial

Palabra Clave : Siniestralidad

Palabra Clave : Inspección de Trabajo y Seguridad Social

Palabra Clave : Calzado de seguridad

Palabra Clave : Mutuas

Palabra Clave : Accidente de trabajo

Palabra Clave : Ciudad Autónoma de Melilla

Palabra Clave : Información

Palabra Clave : Políticas de seguridad y salud laboral

Estado : Producto publicado

Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Septiembre 2016

Revista : Revista Confederación de Empresarios de Melilla

Título : Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Septiembre 2016

Autor Principal : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Autor Secundario : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Editor : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Números : 111

Periodicidad actual : Mensual

Descripción : Revista informativa nº 111 de la Confederación de Empresarios de Melilla editada en septiembre de 2016. El sumario es el siguiente: 1. Prevención de riesgos laborales: - Unión de Mutuas pone a disposición de las empresas una aplicación para investigar y gestionar los accidentes de trabajo. - Un nuevo sistema intervehicular 5G podría mejorar la seguridad vial. - Walk Spain, salud laboral y diversión en una nueva plataforma. - Cinco consejos para estar activo en nuestra rutina diaria de trabajo. - El estrés laboral causa síndrome postvacacional. - La patronal europea BusinessEurope se niega a modificar la Directiva sobre desplazamiento de trabajadores. - La Seguridad Social reconoce enfermedad profesional por amianto a una mujer de 82 años. - Las bajas laborales se desbocan. - NIOSH publica su Guía de bolsillo sobre Peligros Químicos en formato app. - Publicitar el nombre de un accidentado laboral vulnera su intimidad. - VAPEL, tecnología para evitar accidentes laborales. - Dos trabajadores heridos por quemaduras al reparar una embarcación. - ¿Sabías qué...? 2. CEME-CEOE: - CEOE, CEPYME, UGT Y CCOO buscan llegar a un acuerdo sobre criterios salariales para 2017. - CEOE insiste en que se debe "legislar menos y mejor". - Día de la Educación Financiera. 3. Pymes: - ¿Deben darse de alta en autónomos los socios de una empresa? - Nuevo procedimiento para obtener los certificados electrónicos. 4. Calidad y medioambiente: - Semana Europea de la Movilidad 2016. 5. Ayudas y subvenciones: - Régimen de ayudas financieras a la inversión para empresas que obtengan o mejoren sus sistemas de calidad. - Ayudas para el Fomento del Empleo y Autoempleo en Melilla. - Ayudas a la inversión con creación de empleo en las pequeñas y medianas empresas. 6. Nuevas tecnologías: - 6 ventajas para autónomos que lleven la contabilidad en la nube. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Ciudad autónoma de Melilla.

Código Acción : AT-0088/2015

Acción : UNIDAD DE INFORMACIÓN Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (2015)

Materias : 6 - Formación, información y comunicación

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : PUBLICACIÓN PERIÓDICA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Ciudad Autónoma de Melilla

Palabra Clave : Pequeña y mediana empresa

Palabra Clave : Gestión medioambiental

Palabra Clave : Seguridad Vial

Palabra Clave : Estrés laboral

Palabra Clave : Siniestralidad

Palabra Clave : Enfermedad profesional

Palabra Clave : Agente químico

Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Octubre 2015

Revista : Revista Confederación de Empresarios de Melilla

Título : Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Octubre 2015

Autor Principal : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Autor Secundario : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Editor : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Números : 100

Periodicidad actual : Mensual

Descripción : Revista informativa nº 100 de la Confederación de Empresarios de Melilla editada en octubre. El sumario es el siguiente: 1. Prevención de riesgos laborales: - La Inspección de Trabajo endurece el control de cotizaciones sociales por accidente laboral. - Modificado el Reglamento de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales. - CEME organiza una Jornada sobre Seguridad Vial y PRL. - La Seguridad Social contará con empresas auditoras externas para el control financiero de las mutuas. - La prioridad de la Inspección de Trabajo durante 2016 será el control del fraude en la contratación y de las condiciones de seguridad. - El estrés laboral en el punto de mira de 46 ciudades españolas. - Llamamiento a la acción sobre el plazo de 2018 que establece el Reglamento REACH sobre las sustancias químicas. - Recomendaciones a tener en cuenta antes de ir a un reconocimiento médico. - ¿Sabías qué...? 2. CEME-CEOE: - CEOE – CEPYME piden una PRL racional, coherente, eficaz y eficiente. - La CEME participa en la octava edición del Día del Emprendedor. 3. Pymes: - Si eres autónomo y trabajas en tu casa ya puedes desgravar luz, agua, gas y teléfono. 3. Calidad y medioambiente: - Publicada la nueva ISO 9001, la referencia mundial para la gestión de la calidad. - Recordatorio sobre la obligación del etiquetado de sustancias que causan alergias e intolerancias. - Las organizaciones empresariales apoyan la compra de electrodomésticos de alta eficiencia energética. 4. Ayudas y subvenciones: - Ayudas financieras para empresas que obtengan o mejoren sus sistemas de calidad. 5. Nuevas tecnologías: - Mirar obsesivamente el correo electrónico fuera del trabajo es malo para la productividad y para la vida de familia. 6. Hábitos saludables: - Alimentación y nutrición. Ficha: Un desayuno completo para rendir mejor. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Ciudad autónoma de Melilla.

Código Acción : AT-0089/2014

Acción : GABINETE DE ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (2014)

Materias : 6 - Formación, información y comunicación

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : PUBLICACIÓN PERIÓDICA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Medidas preventivas

Palabra Clave : Ciudad Autónoma de Melilla

Palabra Clave : Sistema de gestión integrada de la prevención de riesgos laborales

Palabra Clave : Seguridad Vial

Palabra Clave : Reglamento REACH

Palabra Clave : Normativa

Palabra Clave : Inspección de Trabajo y Seguridad Social

Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Noviembre 2015

Revista : Revista Confederación de Empresarios de Melilla

Título : Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Noviembre 2015

Autor Principal : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Autor Secundario : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Editor : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Números : 101

Periodicidad actual : Mensual

Descripción : Revista informativa nº 101 de la Confederación de Empresarios de Melilla editada en noviembre. El sumario es el siguiente: 1. Prevención de riesgos laborales: - Elementos para que se considere un accidente de tráfico como accidente laboral. - Las evaluaciones de riesgos y la seguridad vial laboral. - Las víctimas mortales en furgonetas se duplican en 2014: Consejos para mejorar su seguridad vial. - Diez consejos para mejorar la Seguridad Vial Laboral. - Los menores que midan 135 cm o menos, deben viajar en los asientos traseros del vehículo. - ¿Sabías qué...? 2. CEME-GEOE: - Gran afluencia de público en la Jornada sobre Seguridad Vial y Prevención de Riesgos Laborales. - En CEME nos sumamos a la celebración de los 20 años de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. - Juan Rosell: "Necesitamos normas más claras y concretas en prevención de riesgos laborales". 3. Pymes: - La Carta Europea de la Seguridad Vial, un compromiso empresarial. 4. Calidad y medioambiente: - Multimodalidad: elige, cambia, combina tu movilidad. - Medidas a adoptar para evitar la contaminación al volante. 5. Ayudas y subvenciones: - Convocadas las ayudas financieras a microempresas de Melilla. 6. Nuevas tecnologías: - DGT 3.0: Hacia una movilidad inteligente. 7. Hábitos saludables: - Alcoholismo. Test Audit y Cage (consumo no responde de alcohol) Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Ciudad autónoma de Melilla.

Código Acción : AT-0089/2014

Acción : GABINETE DE ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (2014)

Materias : 6 - Formación, información y comunicación

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : PUBLICACIÓN PERIÓDICA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Medidas preventivas

Palabra Clave : Ciudad Autónoma de Melilla

Palabra Clave : Sistema de gestión integrada de la prevención de riesgos laborales

Palabra Clave : Siniestralidad

Palabra Clave : Seguridad Vial

Palabra Clave : Movilidad

Palabra Clave : Hábitos saludables

Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Enero 2015

Revista : Revista Confederación de Empresarios de Melilla

Título : Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Enero 2015

Autor Principal : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Autor Secundario : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Editor : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Números : 91

Periodicidad actual : Mensual

Descripción : Revista informativa nº 91 de la Confederación de Empresarios de Melilla editada en enero de 2015. El sumario es el siguiente: 1. Prevención de riesgos laborales: - La siniestralidad laboral crece un 1,8% en Melilla hasta noviembre del año pasado. - Modificación en el Régimen Jurídico de las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social. - Aclaraciones sobre el futuro Reglamento de Circulación. - Material y locales de Primeros Auxilios. - IX Convocatoria de Becas I+D en Prevención de Riesgos Laborales. - Punto de Información y Asesoramiento de la CEME en Prevención de Riesgos Laborales. - España continúa como quinto país del mundo con mejor Seguridad Vial. - Sabías qué...?. 2. Pymes: - Cotización a la Seguridad Social en la Ley 34/2014 de Presupuestos Generales del Estado para 2015. - Calendario Laboral Melilla 2015. 3. Calidad y medioambiente: - Se aprueba el Plan PIMA Transporte con 4,7 millones de euros en ayudas para la renovación de camiones y autobuses. - El MAGRAMA impulsa la gestión sostenible de los residuos de aceites y grasas. Pág. 4. Ayudas y subvenciones: -- Proyecto Melilla destina 111.000 euros en ayudas para locales comerciales y de servicios. 5. Nuevas tecnologías: - Nuevo DNI electrónico 3.0. Págs. - Cepyme crea una plataforma para ayudar a los emprendedores. 6. Hábitos saludables: - Alimentación y nutrición. Ficha: En qué consiste la dieta mediterránea. Ficha: El vehículo Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Ciudad autónoma de Melilla.

Código Acción : AT-0089/2014

Acción : GABINETE DE ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (2014)

Materias : 6 - Formación, información y comunicación

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : PUBLICACIÓN PERIÓDICA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Hábitos saludables

Palabra Clave : Primeros auxilios

Palabra Clave : Sistema de gestión integrada de la prevención de riesgos laborales

Palabra Clave : Seguridad Vial

Palabra Clave : Mutuas

Palabra Clave : Siniestralidad

Palabra Clave : Ciudad Autónoma de Melilla

Palabra Clave : Medidas preventivas

Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Febrero 2015

Revista : Revista Confederación de Empresarios de Melilla

Título : Revista Confederación de Empresarios de Melilla. Febrero 2015

Autor Principal : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Autor Secundario : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Editor : CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE MELILLA (CEME)

Números : 92

Periodicidad actual : Mensual

Descripción : Revista informativa nº 92 de la Confederación de Empresarios de Melilla editada en febrero. El sumario es el siguiente: 1. Prevención de riesgos laborales: - Seguridad Vial. Campaña de vigilancia de camiones y furgonetas. - CEME inicia su "Programa de Visitas de Asesoramiento Técnico a Empresas en Prevención de Riesgos Laborales 2015". - Melilla lidera la lista de las regiones con más "golpes de chapa" en 2014. - Apertura de un centro de trabajo. - Exposición laboral al frío. - Medidas preventivas para luchar contra la gripe dentro de las empresas. - Limite de Exposición Profesional para Agentes Químicos en España 2015. - ¿Sabías qué...?. 2. CEME-CEOE - López Almendáriz designada miembro del Comité Ejecutivo de CEOE. 3. Pymes: - Calendario del contribuyente 2015. - Acuerdo pionero: 3.200 millones de euros en créditos más baratos para las Pymes españolas. 4. Calidad y medioambiente: - Nueva regulación sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos para mejorar su recogida separada y gestión. - El MAGRAMA abre la cuarta convocatoria de Proyectos Clima 2015. 5. Ayudas y subvenciones: - Segundo Plan de Inserción Laboral de desempleados en empresas melillenses. 6. Nuevas tecnologías: - La falta de información oficial complica la facturación electrónica. - Cómo presentar las facturas electrónicas en Melilla. 7. Hábitos saludables: - Seguridad Vial. Ficha: El vehículo Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de la Ciudad autónoma de Melilla.

Código Acción : AT-0089/2014

Acción : GABINETE DE ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (2014)

Materias : 6 - Formación, información y comunicación

CNAE : 000 - Multisectorial

Formato : PUBLICACIÓN PERIÓDICA

Idioma : CASTELLANO

Palabra Clave : Medidas preventivas

Palabra Clave : Ciudad Autónoma de Melilla

Palabra Clave : Sistema de gestión integrada de la prevención de riesgos laborales

Palabra Clave : Seguridad Vial

Palabra Clave : Exposición

Palabra Clave : Riesgo físico

Palabra Clave : Gripe A

Palabra Clave : Medidas preventivas

Palabra Clave : Hábitos saludables

