



FUNDACION LABORAL SAN PRUDENCIO

n. 41



verano 2011

hoy

DL VI-252/07

www.fundacionsanprudencio.com



Participantes de programas de recolocación durante una de las sesiones grupales

**¡Danos tu e-mail
y llévate
un e-book!
Sorteamos 3**

+ info página 8

Servicio de empleabilidad

Éxito de los programas de recolocación

Campamentos infantiles

Para que tus hijos descansen y aprendan



Consumo responsable

Cuidados frente al cáncer de piel

116111

Si eres menor o conoces a menores
que necesitan ayuda

TÚ HABLAS

Teléfono de Ayuda
a la Infancia
y la Adolescencia

Servicio Telefónico Gratuito de Orientación, Asesoramiento e Información para la Infancia y la Adolescencia



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ENPLEGU ETA GIZARTE
GAJETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y ASUNTOS SOCIALES

www.euskadi.net/zeukesan

En este número:

Editorial	3
Servicios Socio-Asistenciales	4
Empleo	7
Sorteos	8
Eventos	9
Servicios	11
Toma Nota	13
Hogar saludable	14
Consumo Responsable	15

CONTACTA

C/ Adriano VI, 20 - 8ª Planta
 01008 Vitoria-Gasteiz
 Telf.: 945 222 900
 Fax: 945 224 040
www.fundacionsanprudencio.com
fundacion@fundacionsanprudencio.com

HORARIO

L-J: 8.00 h. - 14.00 h. / 15.30 h. - 18.00 h.
 V: 8.00 - 14.00 h.

Del 20 de junio al 12 de septiembre:
 8.00 h. - 14.00 h.

INFORMACIÓN PERMANENTE DE ESTOS MENSAJES EN LA PÁGINA WEB
 DE FUNDACIÓN: www.fundacionsanprudencio.com

Con el fin de dar cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y su normativa de desarrollo, Fundación Laboral San Prudencio (FLSP) le informa que sus datos personales así como los de sus beneficiarios, facilitados por usted en su día mediante la ficha de solicitud de alta de titular, están siendo objeto de tratamiento estrictamente confidencial y se encuentran incorporados en un fichero, cuyo responsable y destinatario es FUNDACION LABORAL SAN PRUDENCIO (con domicilio en calle Adriano VI, nº 20-8º de Vitoria-Gasteiz, 01008 Álava) con la finalidad de contribuir a su bienestar y al de su familia y al desarrollo social del entorno, canalizando las actividades y servicios que las empresas, de forma justa, responsable y voluntaria en el ámbito de la Responsabilidad Social Empresarial, quieran desarrollar para sus trabajadores (ayudas económicas, vivienda, foros, servicios socio-asistenciales, epsv, empleabilidad,... y aquellos que considere en cada momento), debiendo realizar tratamientos de sus datos con finalidades de segmentación, elaboración de perfiles, publicidad y prospección comercial, por el propio responsable del fichero o mediante la contratación de terceros al efecto.

Asimismo, le informamos que sus datos de carácter personal están siendo cedidos a favor del Club de Compras San Prudencio de Cid Norte, S.A.U. (con domicilio en calle Adriano VI, nº 20-8º de Vitoria-Gasteiz, 01008 Álava), con la finalidad de ofrecerle su programa de fidelización.

Se le informa de que tiene el derecho de ejercer por escrito, mediante carta dirigida al Apartado de Correos 1556, 01080 de Vitoria-Gasteiz, o correo electrónico a la dirección: administracion@fundacionsanprudencio.com, los derechos de acceso, rectificación, oposición y cancelación de sus datos personales.

Importes y condiciones válidas, excepto omisión o error tipográfico, estando en todo caso, todas las actividades sujetas a lo reglamentado en los procedimientos, instrucciones y convenios de la FLSP. Todos los abonos que la FLSP realice a sus titulares estarán sujetos a la normativa vigente sobre rendimiento del trabajo personal y su sistema de retenciones e Ingresos a cuenta.



Un verano para todos

Llega de nuevo el verano, las vacaciones. Por fin podemos descansar, tomar fuerzas y dedicar a nuestra familia un tiempo que sentimos que le debemos.

Para estos momentos queremos recordaros los servicios con que la Fundación puede ayudaros. Campamentos y talleres infantiles de verano, para que tus pequeños disfruten y se formen. Nuestro servicio de consultas gratuitas telefónicas, a través del cual pretendemos que te sientas apoyado allí donde estés en esta época vacacional. Ante cualquier duda o problemática que pueda surgirse, a través de este servicio podrás consultar con un médico, abogado, psicólogo, etc., de forma que puedas resolver rápidamente cualquier circunstancia inesperada. La tranquilidad de tu familia es lo primero.

Nos complace especialmente presentaros los resultados que estamos consiguiendo en los Programas de Recolocación de trabajadores de empresas que han cerrado. Los trabajadores de estas empresas, que están llevando a cabo dichos programas están obteniendo un gran nivel de éxito en la búsqueda de un nuevo empleo. Esta es una de las actividades cuyos resultados nos produce una mayor satisfacción, ya que la Fundación debe estar presente especialmente en estos momentos difíciles.

También os presentamos los ganadores de los Premios FLSP a las Buenas Prácticas en la Familia, auténticos ejemplos no sólo de sacrificio, coraje y amor por la familia sino también de imaginación y solidaridad hacia terceros. Para ellos va destinado nuestro mayor reconocimiento.

En este número te daremos pautas para cuidar de la salud de tu familia y para ello encontrarás buenos consejos para protegerte del cáncer de piel o para prevenir y detectar trastornos del comportamiento alimentario. Así mismo os seguiremos ayudando a dejar de fumar a través de las sesiones que tenemos preparadas. ¡Anímate, merece la pena intentarlo!

Por último, te invitamos a que entres en nuestra página web y nos envíes tu dirección de email. Participarás en el sorteo de tres e-books y, lo más importante, estarás mejor informado de todas las ventajas que te ofrece la fundación.

¡Os deseamos un feliz verano!

FLSP

Campamentos infantiles



El buen tiempo nos invita a disfrutar más de nuestro tiempo de ocio. Por ello, la Fundación Laboral San Prudencio te ofrece un 15% de descuento en los campamentos infantiles **Kimba**.

CAMPAMENTO	IDIOMA	HORARIO	PRECIO	PRECIO FLSP*	LUGAR
iA todo ritmo! 20 junio - 1 julio	Trilingüe: inglés, castellano y euskera	7.30 - 9.30 Servicio guardería (opcional)	35 € (5 € día suelto)	29,75 €	Kimba Zabalzana
		9.30 - 13.30 Campamentos	175 €	148,75 €	
		13.30 - 15.00 Servicio comedor (opcional)	40 € (5 € día suelto)	34 €	
Buceando por el arte 4 julio - 15 julio	Inglés y euskera	7.30 - 9.30 Servicio guardería (opcional)	35 € (5 € día suelto)	29,75 €	
		9.30 - 13.30 Campamentos	175 €	148,75 €	
		13.30 - 15.00 Servicio comedor (opcional)	40 € (5 € día suelto)	34 €	
Multisport camp (deporte, psicomotricidad, manualidades y juegos) 18 julio - 29 julio	Inglés y euskera	7.30 - 9.30 Servicio guardería (opcional)	35 € (5 € día suelto)	29,75 €	
		9.30 - 13.30 Campamentos	175 €	148,75 €	
		13.30 - 15.00 Servicio comedor (opcional)	40 € (5 € día suelto)	34 €	

* Precio FLSP: descuento aplicado del 15%.

Sports Camps

Aprende disfrutando del deporte con Kimba Sport Camps: fútbol, baloncesto, bádminton, gymkanas, juegos tradicionales... Además este año incluye un divertido taller de teatro en el que demostrar las habilidades plásticas y de expresión corporal.

Fechas: del 4 al 15 de julio / del 18 al 29 de julio

	Precio	Precio FLSP*
Una quincena	160 €	136 €
Dos quincenas	300 €	255 €

* Descuento del 15%

NOVEDAD
escuela infantil



Además, y fruto de un nuevo acuerdo de Fundación Laboral San Prudencio con la escuela infantil **Bamboo**, que presta sus servicios en Zabalzana, todos los titulares con hijos de 0 a 3 años podrán disfrutar de un 15% de descuento en la matrícula.

Más información: 945 22 29 08

Asistencia Gratuita Telefónica

Además, este verano la Fundación continúa ofreciéndote su servicio de Asistencia Gratuita Telefónica. Un servicio directo e inmediato que te permite solventar tus dudas de carácter médico, legal, tributario, etc.

- ¿Cómo adelgazar sin poner en riesgo tu salud?
- ¿Cuáles son las dietas más adecuadas para ti?
- ¿Dónde puedo reclamar si tengo algún problema durante estas vacaciones?
- ¿Qué vacunas son necesarias para visitar algún país extranjero?
- ¿Dónde puedo conocer el mejor itinerario para llegar a mi destino?

Éstas y otras muchas preguntas tienen respuesta en el



945 22 29 08

Tu teléfono de confianza 24 horas al día, 365 días al año



¡Recuerda que llevas la **solución a tus problemas** en el bolsillo! Sólo tienes que dar la vuelta a tu **tarjeta FLSP** y verás el número de teléfono para conseguir asistencia inmediata.

Servicio de preselección de personal doméstico

Ayuda en el hogar

Cuidado de personas dependientes

Clases particulares

Teléfono:
945 22 29 08

Si necesitas ayuda para realizar las labores del hogar, el cuidado de niños o de personas dependientes o bien tus hijos requieren de apoyo escolar durante el verano para poder superar el curso, la Fundación Laboral San Prudencio te ayuda de forma **gratuita** en la **búsqueda** de los **candidatos más adecuados**.

Próxima charla
Sábado 2 de julio
a las 9:00 h.
Apúntate en el
945 22 29 08

“Este método te libera del tabaco sin crearte ansiedad”



Desde el pasado mes de marzo, la Fundación Laboral San Prudencio viene celebrando varias sesiones con el objetivo de que sus titulares dejen el hábito del tabaco. Hasta la fecha han sido seis las reuniones celebradas en colaboración con Es fácil... ¡si sabes cómo!. Unas sesiones de 6 horas en las que el fumador entiende la naturaleza de su dependencia y de manera fácil,

rápida y sin medicamentos ni sustitutivos logra el objetivo de dejar de fumar para siempre. Además, se han realizado dos charlas de refuerzo para aquellos asistentes que han deseado continuar recibiendo apoyo en los primeros días tras abandonar el hábito.

En este número hemos querido conocer la opinión de uno de los asistentes para conocer el grado de éxito de este método.

Javier Rivera; asistente a la sesión

● **¿Ha conseguido dejar de fumar tras su asistencia a la sesión con ¡Es fácil... si sabes cómo!?**

Sí.

● **¿Había intentado dejar de fumar con anterioridad?**

Sí, pero sin ayuda y finalmente sin éxito.

● **¿Pensaba que sería este método efectivo antes de asistir?**

Tenía alguna duda, pero por otra parte tenía referencias concretas positivas de personas cercanas.

● **¿Por qué cree que este método le ha sido efectivo?**

Porque te libera de un problema -fumar- sin que te cause otros problemas (ansiedad, malestar, depresión, fármacos, gastos, etc.)

● **¿Recomendaría asistir a gente fumadora?**

Sí, pero únicamente a fumadores que consideren que fumar es un problema y que realmente deseen dejarlo. Si no se está convencido, creo que es mejor esperar a una ocasión mejor.

Ventajas para los titulares de la Fundación

Además de ayudar a solucionar tu día a día, disfruta de estas ventajas concretas:

- Cuota anual de Socio gratuita
- Ventajas en las tarifas de mano de obra
- No se cobra salida
- Urgencias 24 h. 365 días: Atención inmediata
- No se cobra disposición de servicio
- Trato preferente
- Servicios exclusivos Personal Assistant



Llámame. Vamos. Y te olvidas

Especialistas en servicios y reformas

902 299 299

buenosdiasbuenasnoches.com

¿Suelo de parquet acogedor?

¿Ventanas que aíslen bien?

¿Baño más cómodo?

¿Cocina más moderna?

El Servicio de Empleabilidad logra recolocar a 32 trabajadores/as de Kemen



Luis Urbina en un momento de la entrevista

Todos conocemos a algún familiar o amigo que, por las circunstancias económicas actuales, ha quedado en desempleo bien porque la empresa se ha visto obligada a realizar reestructuraciones o bien porque ha tenido que cerrar. Es un trago amargo y una situación dura que puede verse mitigada gracias a los servicios de recolocación. Estos servicios tienen como objetivo ayudar a que la plantilla afectada se vea acompañada en el proceso de asumir su nueva situación y adquiera la motivación, empuje y herramientas necesarias para el reto de buscar nuevamente un empleo.

La Fundación Laboral San Prudencio puso en marcha en enero un programa de recolocación para ayudar a 55 trabajadores de Kemen: se han desarrollado asesoramientos grupales individuales, contacto masivo con empresas para la captación de ofertas de empleo, formación con Diocesanas, charlas informativas, etc. Hoy, queremos daros a conocer de la mano de dos de sus extrabajadores cómo han vivido este proceso y cómo este servicio les ha ayudado a encontrar un nuevo empleo. Se trata de Luis Urbina y Mercedes Bikandi, dos profesionales con perfiles muy diferentes. Ella es administrativa y él soldador.

■ ¿Cómo te sentiste al recibir la noticia del cierre de Kemen?

MB: Por un lado descansada. Sabíamos del cierre y el proceso se estaba haciendo muy largo. Por otro lado tristeza de ver cerrar Kemen, una empresa que había hecho mía y donde he pasado casi 26 años de mi vida. Finalmente esperanzada ante el cambio y ante

las oportunidades y posibilidades que se me presentaban.

LU: Después de llevar 23 años en la misma empresa, que te digan: ¡Señores, esto se cierra!, pues no es de ningún agrado. A mis 51 años, cuando parece que mi futuro es llegar a la jubilación en la misma empresa, te dan esta noticia de la que tantas veces has oído hablar. Es como recibir un jarro de agua fría.

■ Cuando decidiste participar en el programa de recolocación ¿qué esperabas del servicio?

MB: En una situación como ésta, donde te sientes bastante perdida, toda ayuda que se te ofrezca es bien recibida. Esperaba asesoramiento en el proceso de "por dónde empezar".

LU: La verdad es que no creía que iba a ser tan efectivo pero al final me ha ayudado mucho.

■ ¿Qué te ha aportado y qué es lo que más valoras del servicio recibido?

MB: Asesoramiento, guía, entrevistas de trabajo, apoyo, ánimo, trabajo grupal y personal. La calidad humana y el conocimiento de los procesos a llevar a cabo. El trabajador que ve cerrar su empresa, tiene que hacer un duelo, se siente desorientado, necesita de sensibilidad que le permita hacerlo, al mismo tiempo que dé firmeza para empujarle hacia el avance y eso se hace en la Fundación.

“Una de las cosas que más he valorado han sido los cursillos que me han mantenido ocupado y me han ayudado a reciclarme”

LU: Me ha aportado la posibilidad de volver a tener un puesto de trabajo. Una de las cosas que más he valorado han sido los cursillos que me han mantenido ocupado y me han ayudado a reciclarme. Pero sobre todo a ver la luz en los días mas grises, subiéndonos la autoestima y sintiéndonos mejor día a día.

■ ¿Imaginabas que, con los índices de paro actual, en tan sólo 4 meses estarías trabajando?

MB: Si bien me considero optimista, la realidad es que me ha sorprendido verme en activo tan pronto.

LU: No, la verdad es que ha sido una suerte encontrar trabajo tan rápido. Conozco casos que llevan mucho tiempo intentando encontrarlo y yo me siento afortunado.

■ **¿Vivirías de la misma forma una situación de desempleo en caso de producirse en el futuro?**

MB: Yo diría que sí. Supongo que los pasos son siempre los mismos: duelo, asesoramiento y reflexión, reciclaje y prospección de trabajo. Todo ello regado de optimismo, esperanza, confianza y cuando desfalleces, volver a levantarte.

LU: Creo que gracias a las charlas recibidas por parte del Servicio de Empleabilidad San Prudencio, me siento más preparado para futuras situaciones adversas.

■ **¿Qué recomendarías a las personas que están pasando por la misma situación?**

MB: Que si tienen la oportunidad, que acudan

al Servicio de Empleabilidad de la Fundación Laboral San Prudencio ¡Funciona!. Que se tomen este tiempo como la oportunidad de reflexionar y elaborar su nuevo proyecto laboral, ampliando su currículum con cursos de formación, al tiempo que mantengan la esperanza de que esta situación es pasajera.

LU: Ante todo, que no se vengán abajo. No es fácil pero no hay que tirar la toalla, nadie va a hacer las cosas por ti, pero sí que te pueden ayudar a salir adelante. En nuestro caso, y hablo por los compañeros de Kemen que vivieron la misma situación que yo, agradecer a la Fundación San Prudencio todo el esfuerzo realizado.

Otras empresas que han decidido ayudar a sus trabajadores son **Electrocromo, Grupo Proinsa** y **MCO**. Son programas que están dando sus primeros pasos y de los que esperamos daros buenas noticias en breve.

Sorteos

¡Danos tu e-mail y llévate un e-book!

En Fundación Laboral San Prudencio queremos tener una comunicación más fluida con todos nuestros titulares. Por ello apostamos por la comunicación vía e-mail, lo cual te permitirá mantenerte mejor informado de los servicios de la Fundación.

Por eso, si nos das tu dirección de e-mail* antes del 15 de julio entrarás directamente en el sorteo de tres e-books que se realizará el **18 de julio de 2011**:

- Sorteo sólo para Titulares admitiendo una sólo participación por Titular.
- Los ganadores recibirán un código en la dirección de e-mail aportada, cuya presentación será imprescindible para recoger el premio.

Ya lo sabes, danos tu dirección de e-mail rellenando el **formulario promocional colgado en nuestra página web: www.fundacionsanprudencio.com**

*La dirección de mail recibida será incluida en los ficheros de la FLSP y se utilizará para comunicaciones de servicios y/o actividades de Fundación Laboral San Prudencio y empresas vinculadas (Club de Compras, etc.) La foto de la ilustración puede no ser igual que el e-book sorteado.



Con el fin de dar cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal y su normativa de desarrollo, Fundación Laboral San Prudencio (FLSP) le informa que sus datos personales así como los de sus beneficiarios, facilitados por usted en su día mediante la ficha de solicitud de alta de titular, están siendo objeto de tratamiento estrictamente confidencial y se encuentran incorporados en un fichero, cuyo responsable y destinatario es FUNDACION LABORAL SAN PRUDENCIO (con domicilio en calle Adriano VI, nº 20-8º de Vitoria-Gasteiz, 01008 Alava) con la finalidad de contribuir a su bienestar y al de su familia y al desarrollo social del entorno, canalizando las actividades y servicios que las empresas, de forma justa, responsable y voluntaria en el ámbito de la Responsabilidad Social Empresarial, quieran desarrollar para sus trabajadores (ayudas económicas, vivienda, foros, servicios socio-asistenciales, epsv, empleabilidad... y aquellos que considere en cada momento), debiendo realizar tratamientos de sus datos con finalidades de segmentación, elaboración de perfiles, publicidad y prospección comercial, por el propio responsable del fichero o mediante la contratación de terceros al efecto. Asimismo, le informamos que sus datos de carácter personal están siendo cedidos a favor del Club de Compras San Prudencio de Cid Norte, S.A.U. (con domicilio en calle Adriano VI, nº 20-8º de Vitoria-Gasteiz, 01008 Alava), con la finalidad de ofrecerle su programa de fidelización. Se le informa de que tiene el derecho de ejercer por escrito, mediante carta dirigida al Apartado de Correos 1556, 01080 de Vitoria-Gasteiz, o correo electrónico a la dirección: administracion@fundacionsanprudencio.com, los derechos de acceso, rectificación, oposición y cancelación de sus datos personales. Importes y condiciones válidas, excepto omisión o error tipográfico, estando en todo caso, todas las actividades sujetas a lo reglamentado en los procedimientos, instrucciones y convenios de la FLSP. Todos los abonos que la FLSP realice a sus titulares estarán sujetos a la normativa vigente sobre rendimiento del trabajo personal y su sistema de retenciones e ingresos a cuenta.

La FLSP entrega sus premios a las buenas prácticas en la familia



Premiados y Finalistas de los Premios FLSP a las Buenas Prácticas en la Familia 2011

Dieciocho han sido las candidaturas que este año se han presentado a la novena edición de los premios FLSP a las Buenas Prácticas en la Familia. Estos galardones entregados el pasado 25 de mayo durante la celebración del XIII Foro de la Familia han entregado 3.000€ a cada una de las familias ganadoras en las tres modalidades existentes: entorno familiar, entorno local y entorno nacional-internacional.

Los ganadores de esta edición recibieron el galardón de la mano de **Dña. Loli García**, Directora de Política Familiar y Comunitaria del Departamento de Empleo y Asuntos Sociales del Gobierno Vasco y del Presidente de la Fundación **D. Miguel Ángel Verástegui**. Las familias ganadoras así como la práctica presentada han sido:

■ ENTORNO FAMILIAR

FAMILIA GANADORA:

Familia **VILLAMOR-GARCÍA**

TÍTULO DE LA BUENA PRÁCTICA:

"Síndrome del nido vacío"

La historia de dedicación a la familia de una mujer que habiendo perdido a sus padres muy joven, tuvo que sacar a delante a hijos y hermanos. Ahora, en la edad adulta, la vuelta al hogar de sus hijos y nietos ha provocado en ella un nuevo sentimiento de ayuda y colaboración familiar a pesar del esfuerzo y sacrificio que supone.

■ ENTORNO LOCAL

FAMILIA GANADORA:

Familia **VILLEN-SANZ**

TÍTULO DE LA BUENA PRÁCTICA:

"Aitzina Lan Taldea"

El diagnóstico precoz ha posibilitado que estos jóvenes padres luchan para que se investigue sobre la rara enfermedad que afecta a su hijo. Su imaginación, poniendo en marcha iniciativas populares como la recogida de tapones de botellas para recaudar fondos, ayudará no sólo a su hijo sino a otros muchos afectados a través de la creación de un laboratorio de investigación.

■ ENTORNO NACIONAL-INTERNACIONAL

FAMILIA GANADORA:

Familia **ORDOÑEZ-FERNÁNDEZ**

TÍTULO DE LA BUENA PRÁCTICA:

"Gambia"

Un viaje a Eurodisney fue la semilla que generó una profunda reflexión que cambió la mentalidad de esta familia hacia la sociedad. El interés de unos padres para que su hija huyese de una vida superficial, posibilitó la celebración de un festival solidario para la construcción de una tienda de alimentación en un poblado de Gambia.

“Un jubilado en casa puede ser una bendición”

D. Francisco Javier Elzo: Sociólogo participante en el XIII Foro de la Familia



Fco. Javier Elzo en un momento de su ponencia

El envejecimiento activo y los jóvenes de la generación actual han sido los temas de este año para el **XIII Foro de la Familia** celebrado el pasado 25 de mayo. En total más de 500 asistentes pudieron disfrutar de una tarde de contenido didáctico impartido por el humorista Oscar Terol y el **sociólogo Francisco Javier Elzo**. Es precisamente éste último con quien hemos querido profundizar en el campo de la jubilación y las nuevas oportunidades que esta etapa nos ofrece.

■ ¿De qué manera afecta la jubilación a una persona en el campo psicológico?

Aunque depende mucho de cada caso, se observa un doble sentimiento. Por un lado, la liberación de la atadura que siempre suponen los horarios, desplazamientos, etc. De ahí que la expresión “jubilación” provenga del término júbilo, alegría. Ahora bien, la jubilación también trae consigo la sensación de que uno queda fuera de la esfera productiva. De ahí la expresión “ya estoy retirado” que muchas veces se utiliza para determinar la situación de la jubilación.

■ ¿Cómo se puede mantener uno activo una vez finalizada su etapa laboral?

Hay mil formas. Mucho va a depender del trabajo que se ha tenido cuando se era asalariado. Un profesor e investigador, como es mi caso, lo tiene relativamente fácil. Ciertamente ya no doy clases regladas dentro de un horario escolar pero puedo sustituirlas por conferencias aquí y allí. Y la investigación

no solamente no desaparece sino que puede incluso incrementarse. La cosa es más complicada para quien haya trabajado en un oficio penoso y reiterativo. En este caso el retiro será, sin lugar a dudas, una liberación. En este segundo supuesto, y salvando siempre una buena salud, mi sugerencia es que cada persona encuentre un trabajo (sí, he dicho trabajo) que le plazca, que le satisfaga y que le realice como persona. Debe ser un trabajo que exija alguna obligación, por mínima que sea: por ejemplo ir todos los martes de 17.00h a 20.00h a una ONG que responda a sus querencias y que, durante el periodo laboral, no pudo satisfacer por falta de tiempo. Esa persona se sentirá activa y colaboradora con la sociedad. Sería una persona en retiro jubiloso.

■ ¿Cuál es el papel de la familia ante la jubilación de uno de sus miembros?

Depende de la familia y de las relaciones que el jubilado haya mantenido con su familia cuando estaba en activo. Un jubilado puede ser una carga cuando se jubila. Así el típico armario en el pasillo del que a veces hablan algunas mujeres cuando el marido, siempre ausente del hogar familiar por razón de su trabajo, al jubilarse está todo el día en casa. Pero también puede ser una bendición. Por ejemplo en la atención a los nietos, ayuda en casa, consejos y experiencias, etc.

■ ¿Qué es más recomendable en esta etapa de la vida: la actividad física o la psicológica?

Por supuesto, las dos. Además, y a poco que se piense, ambas van unidas. Una disposición psicológica positiva llevará normalmente a una actividad física mayor que la que generaría una actitud psicológica negativa. Las consecuencias serían aún más negativas si se diera una actitud psicológica de mera reivindicación del tipo, “yo hasta ahora ya he trabajado y ahora que los demás trabajen que a mi me toca descansar”. Este es el camino más seguro para convertirse en una persona dependiente con el agravante, de hacerse huraño pues los demás acabarían viéndole negativamente.

¡Aprovéchalo!

Para ayudarte en esta época de crisis
FLSP BONIFICA TUS COMPRAS CON EL 2%

Te recordamos que durante los meses de verano, la Fundación Laboral San Prudencio bonifica tus compras. Todas las compras que realices los meses de **julio*** y **agosto*** con tu tarjeta FLSP serán bonificadas con un **2%**.

Además, los meses de **junio*** y **septiembre*** esta bonificación será del **0.5%**.

*La bonificación del 2% o del 0,5% se aplicará sobre el importe del cargo en C/C correspondiente a la liquidación de la tarjeta de ese mes.



ERAKUSKETAK / EXPOSICIONES



Ángel MARCOS. Video proyección en color (Xehetasuna / Detalle)



Pauline FONDEVILA. El tambor de San Lorenzo, 2009-2010. (Xehetasuna / Detalle)



Ángel Marcos

Sugandila buztanak. Planifikazioa eta estrategia
Rabos de lagartija. Planificación y estrategia

> 04/09/2011

Garrantzia duenaz arreta aldarazteko estrategiei buruzko alegoria.
Una alegoría sobre las estrategias del poder para distraer la atención de lo que realmente importa.

VideoStorias

04/09/2011

Ibilaldi berezi eta ikusgarria bideo-arte garaikidearen historian barrena.
Un peculiar y espectacular recorrido por la historia del video en el arte contemporáneo.

Ekintza errealetan oinarrituta

Basado en hechos reales

Colección ARTIUM Bilduma

> 04/10/2011

ARTIUM Bildumaren aberastasunaren beste erakusketa bat.
Una nueva muestra de la profunda riqueza de la Colección ARTIUM.

Ipuin amestuak: haur liburuak marraztearen artea

Cuentos imaginados: el arte de la ilustración infantil

15/04/2011 > 15/09/2011

Ipuin irudikatua. Haur literatur liburuen ilustrazio onenak, Zentro-Museoko Liburutegian.

Cuentos imaginados. Lo más sobresaliente de la ilustración en la literatura infantil, en la Biblioteca del centro-museo.

ORDUTEGIA / HORARIO

Asteartetik ostiralera / De martes a viernes

11:00 - 14:00 / 17:00 - 20:00

Larunbat eta igandeak / Sábados y domingos

11:00 - 21:00 (etengabea / ininterrumpido)

Jaiegun ez diren astelehenak / Lunes no festivos

ixita / cerrado

TARIFA OROKORRA 6 €

TARIFA GENERAL 6 €

zuk nahi duzuna
TARIFA

Zure esku dago ordaintzen duzun eta zenbat

- Asteazken guzietan.
 - Erakusketa bat inauguratu eta hurrengo asteburuan.
 - Ikasleak, langabeak, erretiroak eta 14 urtez behetikak.
- Erakusketak gutxienez 15 minutu iraupera izan behar dira zentro-museoaren martxoaren 31a baino lehen.

TARIFA **tú decides**

Tú decides si pagas y cuánto

- Todos los miércoles.
 - Fin de semana posterior a la inauguración de una exposición.
 - Estudiantes, personas desempleadas, pensionistas y menores de 14 años.
- Las aportaciones realizadas se utilizan para el desarrollo de programas y el mantenimiento del centro-museo. Gratuito.

URTEKO TXARTELA 10 €

BONO ANUAL 10 €

Artium

Arte Garaikideko
Euskal Zentro-Museoa
Centro-Museo Vasco
de Arte Contemporáneo

Vitoria-Gasteiz
www.artium.org

Horario de verano

A partir del próximo 20 de junio y hasta el 13 de septiembre Fundación Laboral San Prudencio modifica su horario de atención al público con motivo del periodo estival.



Así, el nuevo horario será de 8.00h a 14.00h estando también abiertos al público durante el mes de agosto. Durante las fiestas de Vitoria el horario será de 9.30 h. a 13.00 h.

Ayuda por hijos

La FLSP entrega a los titulares con hijos entre 0 y 22 años una ayuda anual de 60€/titular/hijo. Para ello, debes comprobar que tus hijos entre esas edades están dados de alta como beneficiarios de la Fundación. Si no es así infórmate en:

www.fundacionsanprudencio.com



Apoyo a la inserción laboral de colectivos sensibles

El servicio de Empleabilidad San Prudencio ayuda a personas en desventaja (discapacidad, mujeres víctimas de violencia de género, etc.) en el reto de encontrar un nuevo empleo. Ofrecemos atención personalizada y captación de ofertas según intereses laborales. Además destaca el alto nivel de colocación conseguido que se sitúa en un 64%.

+ info: 945 20 09 18



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



EUOPAR BATASUNA
UNIÓN EUROPEA
Europako Fondo Soziala
Fondo Social Europeo
"El Fondo Social Europeo
invierte en tu futuro"

Apartamentos Tutelados: todos vendidos

Es un placer poder comunicar a nuestros titulares que los 301 apartamentos tutelados que la Fundación ha impulsado están ya vendidos.

No obstante, cuando quede alguno libre, la Fundación informará a sus titulares de la forma de adquirir uno de ellos.

Jornada temática en junio

Si te interesa profundizar en las causas y efectos de la **bulimia** y la **anorexia**, la Fundación Laboral San Prudencio te da la oportunidad de acudir a una charla específica el próximo mes de junio.

Día: 14 Junio

Lugar: Sala de reuniones de PRUD II
C/Donostia, 23.

Hora: 17.00h.

Tema: Bulimia y Anorexia

Plazo de inscripción: hasta el 13 de junio

Reserva tu plaza:

945 22 29 08

comercial@fundacionsanprudencio.com
www.fundacionsanprudencio.com

Plazas limitadas por riguroso orden de inscripción.



“Los Trastornos del Comportamiento Alimentario no deben intentar curarse en la familia”



Como sabes, el día 14 de junio celebraremos una charla cuya temática es la **Anorexia** y la **Bulimia**. El ponente será el **Doctor Salvador Andreu**, licenciado en Medicina y actual director del Área de Salud de Más Vida Red, quien nos ha acompañado en otras ocasiones con gran éxito de asistencia.

Antes de su ponencia hemos querido además que nos explicase brevemente las características de estos desórdenes alimenticios.

■ ¿En qué se diferencia la anorexia de la bulimia?

La anorexia y la bulimia son enfermedades que se engloban dentro del concepto de Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA). La anorexia se caracteriza por el deseo de verse muy delgado, por la incapacidad para permanecer con un peso corporal mínimo normal para su talla y edad, lo que se consigue a base de ayunos prolongados y restricciones

alimentarias. La bulimia se caracteriza por alternar períodos de restricción alimentaria, con episodios de grandes comilonas, tras las cuales la persona utiliza diferentes métodos, como vómitos provocados o uso de laxantes en exceso para evitar el aumento de peso.

■ ¿Qué tipo de personas es más propensa a sufrir esta enfermedad? Edad, sexo, etc.

La anorexia generalmente comienza en la adolescencia o a principios de la edad adulta y es más común en mujeres, aunque también se puede ver en hombres. El trastorno se observa principalmente en mujeres de raza blanca, de alto rendimiento académico y que tienen familia o personalidad orientada hacia el logro de metas. La bulimia también es más frecuente en mujeres, en concreto en adolescentes y mujeres jóvenes.

■ ¿Qué causas son las que provocan esta enfermedad?

No se conocen las causas exactas de la anorexia ni de la bulimia. Sin embargo hay muchos factores que pueden estar implicados. Así, factores psicológicos, experiencias traumáticas o problemas familiares, sociales o culturales pueden jugar un papel importante en el desarrollo de las mismas.

■ ¿Dónde puedo acudir ante los primeros síntomas?

Acudir al médico de familia. Los TCA no son problemas menores y no deben intentar curarse internamente en la familia.

Doctor Salvador Andreu



LO QUE DEBES SABER...

Claves para reconocer la enfermedad:

Las personas con anorexia así como las que padecen bulimia intentan esconder su enfermedad y no suelen pedir ayuda para curarse. Para comprobar si un familiar o amigo pueda sufrir algún TCA podemos tener en cuenta los siguientes comportamientos:

- ir al aseo muy frecuentemente después de la mayoría de las comidas.
- evitar en la mayoría de las ocasiones comer con el resto de la familia.

- hacer ejercicio en exceso, incluso estando lesionado.
- existencia de laxantes, diuréticos, pastillas para adelgazar en cantidades no habituales sin que lo haya prescrito algún doctor.
- pérdida muy rápida de peso.
- depresión.

Cuidados frente al cáncer de piel

Zaindu zure burua azaleko minbizia ez harrapatzeko

El 13 de junio se celebra el Día Europeo de la Prevención del Cáncer de Piel. Recientemente la Asociación Española Contra el Cáncer ha presentado su análisis del Observatorio del Cáncer en el que se incluyen datos y estadísticas a tener en cuenta para hacer frente a este tipo de cáncer. Los hábitos de vida de nuestra sociedad nos empujan a disfrutar con el buen tiempo. Vivimos en un país en el que contamos con un clima mediterráneo que nos aporta grandes dosis de sol y altas temperaturas durante casi todo el año. Es por ello que las precauciones a tomar para hacer frente al cáncer de piel deben ser tenidas en cuenta.

El estudio del **Observatorio del Cáncer** desvela que existe una conciencia general de que el sol puede generar quemaduras, cáncer de piel y envejecimiento de la piel. Para prevenir este daño lo más importante es minimizar el tiempo de exposición al sol. La capa exterior de la piel, la epidermis, está compuesta por diferentes tipos de células y los cánceres de la piel se clasifican por el tipo de células epidérmicas involucradas.

Para evitar daños se debe proteger la piel usando prendas de manga larga y pantalones. Cuando esto no sea posible, lo mejor es usar frecuentemente una crema solar adecuada al tipo de piel. Se debe evitar la exposición solar entre las 10.00h y las 16.00h. Tampoco se deben usar cabinas bronceadoras ya que la exposición excesiva a la luz ultravioleta puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de la piel.

Para más información: www.aecc.es

Azaleko Minbizia Prebenitzeko egun europarra izango da ekainaren 13an. Duela gutxi aurkeztu du Minbiziaren Kontrako Elkarte Espainiarrak Minbiziaren Behatokiak egindako azterketa, eta minbizia mota honi aurre egiteko kontuan hartu



beharreko datuak eta estatistikak plazaratu ditu. Gure gizarteko ohiturek eguraldi onaz gozatzera eramaten gaituzte. Klima mediterranea daukagu hemen, hau da, eguzki asko eta temperatura epelak ia urte osoan. Horregatik, ezin ditugu alde batera utzi azaleko minbiziari aurre egiteko kontuak.

Minbiziaren Behatokiak eginiko azterlanak erakutsi du jendeak, oro har, badakiela eguzkiak erreak, azaleko minbizia eta azala zahartzea eragin dezakeela. Kalte horri aurre hartzeko, eguzkitan ahalik eta gutxien egotea da onena. Azalaren kanpoko geruza, dermisa, hainbat motatako zelulek osatzen dute; tartean diren zelula epidermiko tipoaren araberakoak izaten dira azaleko minbiziak.

Eguzkiak kalterik ez eragiteko, babestu azala mahuka luzeko arropak eta galtza luzeak jantzita. Ezin baduzu, zure azalerako egokia den eguzkitako krema igurtzi, sarri-sarri. Ez egon eguzkitan 10:00 eta 16:00 bitartean. Eta ez sartu beltzarantzeko kabinetan ere, argi ultravioleta gehiegi jasoz gero arriskua dago-eta azaleko minbizia sortzeko.

Informazio gehiago: www.aecc.es



LO QUE DEBES SABER...

Para poder prevenir la aparición de cáncer de piel y realizar un buen diagnóstico es importante conocer los primeros síntomas. Entre estos destaca la aparición de manchas de diferente tipología: ásperas, escamosas, de tono rojizo, en ocasiones sangrantes, etc. Es importante revisar la piel periódicamente y acudir al médico en caso de sospechas ante los siguientes síntomas:

- Asimetría: la mitad del área de la piel anormal es distinta de la otra mitad.
- Bordes: irregulares.
- Densidad: presencia de abultamiento de la zona irritada.
- Color: cambia de tono desde colores oscuros (café, canela) a tonos rojizos e incluso blancos.
- Diámetro: generalmente mayor de 6 mm.

ASISTENCIA GRATUITA TELEFÓNICA

PANEL DE EXPERTOS

Asesoramiento médico

Embarazo y parto,
medicamentos, vacunas,
salud infantil...

Asesoramiento psicológico

Depresión, conflictos de
pareja, estrés y
hábitos de estudio...

Ámbito legal

Compraventas, alquileres,
comunidades, automóvil,
consumo...

Ámbito tributario

Impuestos de la Renta,
vivienda, automóvil...

Ámbito administrativo y social

Asistencia y Ayuda a
mayores, enfermos,
hijos...

Finanzas familiares

Compraventa,
viviendas, hipotecas,
seguros, inversiones...

Servicios Inmobiliarios

Búsqueda de vivienda,
ayuda a la venta,
alquiler

Ocio

Itinerarios de viaje,
alojamientos,
espectáculos...

Segunda opinión médica

Basada en pruebas
diagnósticas

Asesoramiento dietético

Dietas,
medicina preventiva...

TU SERVICIO DE CONSULTA PROFESIONAL

945 22 29 08

Adriano VI, nº 20 - 8ª, Vitoria-Gasteiz
Tfno.: 945 222 900 Fax: 945 224 040
comercial@fundacionsanprudencio.com
www.fundacionsanprudencio.com



FUNDACION LABORAL SAN PRUDENCIO