

La Fundación 
SAN PRUDENCIO

LaF

LA REVISTA DE LA FUNDACIÓN SAN PRUDENCIO

n° 14
2021

**Nuevo curso
con ilusión**

**Kurtso berri bat
ilusioz beteta**



Sumario



04

NUESTRA FUNDACIÓN

- Ayudas 2021: La Complementaria y La Nominativa
- Ayuda para gastos de mantenimiento en salud laboral
- Mitos sobre la artrosis y testimonios de Nordic Klinika
- Campaña "Dona tu Nominativa" y sorteo en redes sociales
- Observatorio de La Fundación
- Alquiler de salas
- Encuentros Diario de Noticias de Álava en La Fundación
- Despedida a Pedro Pablo del Servicio de Prevención



20

YO RESPONSABLE

- Jornada Compliance con APD
- Entrevista sobre plan de igualdad y guía



22

YO POR ÁLAVA

- Los ODS, las empresas son la solución
- Noticias de empresas: Ega Master y Colegio San Viator

Los contenidos e imágenes vertidos en esta revista, han sido aprobados por La Fundación San Prudencio con el fin de comunicar a sus titulares y empresas las actividades que se realizan.

Los datos expresados, salvo error tipográfico u omisión, son válidos para el periodo en el que se edita la revista: 2º semestre de 2021.

REVISTA INFORMATIVA GRATUITA DE LA FUNDACIÓN SAN PRUDENCIO

Edición: Fundación Laboral San Prudencio
C/ Dato 43
01005 Vitoria-Gasteiz
945 222 900
info@lafundacion.com

Redacción:
Fundación Laboral San Prudencio

Maquetación y diseño:
Fundación Laboral San Prudencio

Fotografías: Fotografías propias de La Fundación / Archivo fotográfico / Freepik.com / Fotografías cedidas por las empresas y entidades que participan en esta revista

Impresión: Gráficas Irudi
D.L.: VI-252/07

SEPTIEMBRE_IRAILA 2021

TÚ TAMBIÉN ERES NOTICIA



Puede que tu empresa haya realizado una buena práctica, haya recibido algún premio, o celebre su aniversario.

Puede que conozcas noticias que sean de interés para los titulares de La Fundación.

Si es así, puedes dárnoslo a conocer en www.lafundacion.com o a través del correo electrónico en info@lafundacion.com y procuraremos hacernos eco.

Editorial



NUEVO CURSO NUEVA AVENTURA KURTZO BERRIA ABENTURA BERRIA

Esther Unceta-Barrenechea
Directora Gerente de La Fundación

Seguro que os acordáis del síndrome post vacacional, cada septiembre llenaba horas y horas de informativos y tertulias televisivas; hojas de periódicos y revistas; comentarios en redes, memes... Un síndrome, el postvacacional relativamente nuevo, "cosas de la juventud, que sois unos blandos" decían los mayores con los que volvíamos al trabajo tras unas semanas de merecido descanso. Al volver a nuestras rutinas laborales había quienes, además de olvidarse de las claves del ordenador, padecían ansiedad, depresión, nerviosismo, estrés, trastornos del sueño...

Pero... ¿y este año qué? Porque algunos de esos síntomas (si no todos) ya los hemos padecido desde marzo de 2020 hasta hoy por culpa de una pandemia mundial que ha costado demasiado y que ha trastocado la actividad empresarial y nuestras vidas de una manera como no habíamos conocido hasta hoy.

Cambiamos esa ansiedad por una dosis de tranquilidad; la depresión por la alegría de vivir y de convivir con nuestras compañeras/os de trabajo a quienes hemos añorado en los momentos de confinamiento o teletrabajo; el cansancio y el estrés por el dinamismo y la motivación en nuestros quehaceres.

Mucho se ha hablado de las cosas positivas que nos puede dejar esta pandemia, como cuidarse más la salud,

comer mejor, pasar más tiempo con la familia, vivir más despacio y con menos estrés... así que pensemos en ello y hagamos que estos cambios se queden permanentes en nosotros. Está en nuestras manos. Todo depende de nuestra actitud personal ante la vida, el trabajo y las relaciones personales.

Desde La Fundación apostamos con ilusión por arrancar el curso con un alto grado de optimismo, agradecidos de tener salud, trabajo, familia y amigos. Continuaremos cerca de nuestras y nuestros trabajadores y nuestras empresas, acompañándoles y apoyándoles, con todos nuestros servicios, en el convencimiento de que su papel es fundamental para la recuperación económica tras la pandemia, y por lo tanto, parte imprescindible para la vuelta a esa ansiada normalidad. Con estos buenos propósitos, damos la bienvenida a este nuevo e ilusionante curso 2021-22.

Ziur opor osteko sindromeaz oroitzen zaretela: albistegi eta telebistako solasaldietako ordu mordoa betetzen zuen irailero, egunkari eta aldizkarietako orrialdeak, sareetako iruzkinak, memeak... Síndrome hori, oporren ostekoa, nahiko berria da. "Gazteen kontuak dira, ahul hutsak zarete eta" esaten zuten helduenek ongi merezitako atseden aste batzuen ostean lanera itzultzen ginenean. Gure laneko ohituretara itzultzean, ordenagailuko gakoak

ahaztu zituztenez gain, baziren ere antsie depresioa, urduritasuna, estresa, loaren nahasmenduak... pairatzen zituztenak.

Baina... eta aurten? Zer gertatuko da? Izan ere, sintoma horietako batzuk (guztiak ez badira) 2020ko martxotik gaurdaino pairatu baititugu, mundu mailako pandemia baten eruz. Pandemia garestiegi ordaindu dugu, eta enpresa-jarduera eta gure bizitzak azpikoz gora jarri ditu, orain arte ezezaguna genuen moduan.

Alda dezagun antsietate hori lasaitasun dosi batengatik; depresioa bizipozarengatik eta gure lankideekin egotearen pozagatik, konfinamendu edo telelan uneetan faltan bota baititugu; nekea eta estresa, dinamismoagatik eta gure zereginetarako motibazioagatik.

Maiz izan dira hizpide pandemia honek utz diezazkigukeen gauza positiboak, hala nola osasuna gehiago zaintzea, hobeto jatea, senideekin denbora gehiago igarotzea, mantsoago eta estres gutxiagorekin bizitzea... Beraz, pentsa dezagun horretan eta egin ditzagun aldaketa horiek iraunkor gure baitan. Gure esku dago. Dena da bizitzaren, lanaren eta harreman pertsonalen aurrean dugun jarreraren araberakoa.

La Fundaciónetik ikasturteari optimismo maila handiarekin ekiteko apustua ilusioz egiten dugu; osasuna, lana, familia eta lagunak ditugula eskertuz. Gure langileengandik eta enpresengandik gertu egoten jarraituko dugu, gure zerbitzu guztiekin haien ondoan egonez eta lagunduz, sinetsita baikaude haien eginkizuna funtsezkoa dela pandemiaren osteko susperraldi ekonomikorako, eta, hortaz, ezinbestekoa dela hain desiraturia dugun normaltasun horretara itzultzeko. Asmo on horiekin, ongiatorria egiten diogu 2021-22 ikasturte berri eta ilusionagarri honi.



Ayudas 2021

La Complementaria

El objetivo de estas ayudas extraordinarias es apoyar económicamente a todas las personas titulares que justifiquen unos gastos derivados por estas situaciones especiales, bien propios o de beneficiarios/as de La Fundación San Prudencio.



Ayuda Complementaria por Dependencia

Esta ayuda económica está destinada a apoyar a las personas titulares de La Fundación que tienen un grado de dependencia o a una persona a su cargo (dada de alta como beneficiaria en La Fundación) con un grado de dependencia certificado por la Diputación Foral de Álava. **Máximo: 300€/titular/año.**

Ayuda Complementaria por Viudedad

La ayuda complementaria de viudedad está destinada a las viudas/os de los titulares de La Fundación San Prudencio fallecidos hasta los 65 años o mayores de 65 años que hayan fallecido en activo (trabajando) durante el año en curso. **Máximo: 1.200 €/viudo/a.**

Ayuda Complementaria por Educación

El objeto de esta prestación extraordinaria es ayudar económicamente a todas las personas que sean titulares que justifiquen gastos de educación suyos o de sus beneficiarios/as (gastos en escuelas infantiles, gastos en estudio de idiomas y/o estudios universitarios). Ayuda del 10% por gastos educativos. **Máximo: 200€/titular/año.**

Ayuda Complementaria por Salud Laboral

El objeto de esta prestación extraordinaria es ayudar económicamente a todas las personas que sean titulares que justifiquen gastos de salud laboral finalizado el tratamiento en Nordic Klinika (gastos en salud laboral). Para los/as titulares o beneficiarios hasta 65 años (incluidos). **Máximo: 200€/titular/año.** Para mayores de 65 años una vez finalizado el tratamiento. **Máximo: 100€/titular/año.**

Plazo hasta el 31/12/2021 para solicitarlas online y hasta el 30/12/2021 presencialmente en C/Dato 43 (las oficinas de La Fundación permanecerán cerradas el 31 de diciembre). Máximo a percibir por titular cada año 300€ sumando las ayudas (excepto la de viudedad).

Para consultar todas las condiciones de cada ayuda: www.lafundacion.com

La Nominativa



El plazo para solicitarla terminó el 31/05/2021 y finaliza el 31 de diciembre de 2021 para canjearla en el establecimiento elegido, con sólo mostrar el código que se recibe en el teléfono móvil. El 31/12/2021 nuestras oficinas permanecerán cerradas (no se podrán hacer consultas). Gure web orrialdean zure Nominativa trukatzeko establezimenduen zerrenda osoa ikusi dezakezu: www.lafundacion.com

Consulta los establecimientos donde canjearla antes del 31/12/2021 en la siguiente página de la revista o en: www.lafundacion.com

ESTABLECIMIENTOS DONDE CANJEAR TUS 50 € -ak TRUKATZEKO ESTABLECIMENDUAK

Educación / Hezkuntza

ACADEMIAS / AKADEMIAK

ACADEMIA IRATI
ACADEMIA JAKINTZA
ACADEMIA OMEGA
BAI&BY CURSOS DE IDIOMAS
CENTROCLIP-IKASTOOLS ALEGRIA
ERAIKI - APOYO ESCOLAR INTEGRAL
IKA EUSKALTEGIA
IKASDEMIA
KIDS&US PORTAL DE CASTILLA
KIDS&US LAKUA
LAKUADEMIA.com

AUTOESCUELAS / AUTOESKOLAK

AUTOESCUELA ALAVA AUTOESKOLA
AUTOESCUELA ARANBIZKARRA
AUTOESCUELA GASTEIZ
AUTOESCUELA LECETA
AUTOESCUELA LOVAINA

Ocio y Cultura / Aisia eta Kultura

LIBRERÍAS / LIBURUDENDAK

ALBENIZ LIBURUDENDA
LIBRERIA ANEGON
LIBRERIA ARANBIDE
LIBRERIA ARLEKIN
LIBRERIA ASTROLIBROS.COM
LIBRERIA AYALA
LIBRERIA BIBLOS
LIBRERIA CARACOLA
LIBRERIA CASA DEL LIBRO
LIBRERIA CAYPE
LIBRERIA EGUZKI LIBURUDENDA
LIBRERIA ELKAR
GUINEA PAPELERIA-LIBRERIA
LIBRERIA HIPSTERIA
LIBRERIA JAKINTZA
LIBRERIA PAPELERIA MILÚ
OPEN DIGITAL Y PAPEL
LIBRERIA RONIN
SAGA LIBURUDENDA
LIBRERIA SEKHMET
LIBRERIA ZULOA IRUDIA

CONCIERTOS, CINES / KONTZERTUAK, ZINEAK

CINES FLORIDA*
CINES GORBEIA-GORBEIA ZINEMAK*
CINES YELMO BOULEVARD*
SALA DE CONCIERTOS HELL DORADO*
TEATRO PRINCIPAL*

Deportes / Kirolak

GIMNASIOS / GIMNASIOAK

ALTAFIT GIMNASIO
ATLAS
BODYCHRONOS
CURVES AVDA. GASTEIZ
CURVES SANTA BARBARA
FITNESS GASTEIZ
REEBOK CROSSFIT GASTEIZ
RODAS GIMNASIO

Salud / Osasuna

PRUEBAS DE ESFUERZO / ESFORTZU PROBAK

HOSPITAL QUIRÓNSALUD
SERVICIO DE MEDICINA DEPORTIVA IMQ
VITHAS MEDIPLAN

SALUD LABORAL / LAN-OSASUNA

NORDIC KLINIKA

Salud

CLÍNICAS DENTALES / HORTZ KLINIKAK

AMALTHEA CLINICA DENTAL
ARCO CLINICA DENTAL
ARRIDENT CLINICA DENTAL
CLINICA DENTAL ACHUTEGUI PEREZ
CLINICA DENTAL ALAIA
CLINICA DENTAL ALAVA
CLINICA DENTAL ARITZA MATE
CLINICA DENTAL BIO GASTEIZ
CLINICA DENTAL CABERO-LOPEZ
CLINICA DENTAL CARMEN MOZAS
CLINICA DENTAL CABERO JP
CLINICA DENTAL CORAL-DEN
CLINICA DENTAL CRISTINA MARTINEZ
CLINICA DENTAL DONNAY
CLINICA DENTAL DRA. OTADUY
CLINICA DENTAL DULANTZI
CLINICA DENTAL EL PILAR
CLINICA DENTAL ERCILLA
CLINICA DENTAL ESPARZA
CLINICA DENTAL ESPARZA
CLINICA DENTAL FLORIDA
CLINICA DENTAL FUEROS 22-ALBERTO ARSUAGA
CLINICA DENTAL FUEROS 22-FELIX CÁMARA
CLINICA DENTAL G. LECUMBERRI
CLINICA DENTAL GAZDENT
CLINICA DENTAL GETARIA
CLINICA DENTAL IBARRA SAENZ
CLINICA DENTAL IDOJA EZPELETA
CLINICA DENTAL IRUÑA
CLINICA DENTAL IRUÑA DE OKA
CLINICA DENTAL ISABEL COUTO
CLINICA DENTAL JAVIER DOMINGUEZ
CLINICA DENTAL LAKUDENT
CLINICA DENTAL Mª JESÚS MARTÍNEZ
CLINICA DENTAL Mª TERESA URRACA
CLINICA DENTAL MUNDISALUD AMURRIO
CLINICA DENTAL MUNDISALUD LLODIO
CLINICA DENTAL NURIA DE FRANCISCO
CLINICA DENTAL RAMÓN BILBAO
CLINICA DENTAL SAN MARTIN
CLINICA DENTAL SANITAS
CLINICA DENTAL SANSOMENDI
CLINICA DENTAL SOFIA RUIZ
CLINICA DENTAL SUSANA OCIO
CLINICA DENTAL VALENCIA
CLINICA DENTAL YOLANDA VUELTA
CLINICA INTERDENTAL C.B.
ENDODONCIAS SARA MARTIN DE LA CUESTA
KLINIK CENTRO MEDICO & DENTAL
KLINIKA B2 CLINICA DENTAL
LÓPEZ DE LUZURIAÑA CLINICA ORTODONCIA
PREDENT CENTRO MEDICO ODONTOLÓGICO
SANZENA CLINICA DENTAL
VITALDENT (C/ Rioja)

OFTALMOLOGÍA

OKULAR CLÍNICA OFTALMOLÓGICA

FARMACIAS / BOTIKAK*

FARMACIA ADRIÁN CENTRO LAKUA
FARMACIA DE LA PRESA
FARMACIA EGUINOA
FARMACIA ETCHABERRY ARJIZ
FARMACIA GARATE MENDIZABAL
FARMACIA JON EGUINOA
FARMACIA MARA ETCHABERRY
FARMACIA MONTEAGUDO
FARMACIA NAVARRO
FARMACIA ORTOPEDIA VÁZQUEZ
FARMACIA RUIZ DE LA YLLA
FARMACIA ZULUETA

(* No canjeable en medicamentos y productos de belleza)

ÓPTICAS / OPTIKAK

ALAIN AFFLELOU
BERGARA CENTRO ÓPTICO
BIBEGI OPTICA Y AUDICIÓN
CENTRO ÓPTICO DEL NORTE
CENTRO ÓPTICO JOSU
ESPINOSA ÓPTICOS
GONZALO-BILBAO ÓPTICOS
LUYANDO ÓPTICOS
MARTÍNEZ DE LIZARDUY ÓPTICA
MÁS QUE VER ÓPTICA
MEDICAL ÓPTICA (MO)
MENDIA OPTIKA
MULTIÓPTICAS
ÓPTICA AVENIDA
ÓPTICA ESPARZA
ÓPTICA JON EGUINOA
ÓPTICA LUZ
ÓPTICA SEDANO
ÓPTICA VÁZQUEZ
SOLOPTICAL

VARIOS / ZENBAITZUEK

FISIOTERAPIA

AB CLINICA DE LA ESPALDA
ANDER TXINTXURRETA FISIOTERAPIA
ANGULEMA FISIOTERAPIA
CENTRO DE FISIOTERAPIA JON MAESO
CLÍNICA DE FISIOTERAPIA MONIKA CALLEJA
CLÍNICA FEMUR FISIOTERAPIA
CLÍNICA MASS FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA
CLÍNICA NEUROCORP
FISALIA
FISIOKLINIK OSTEOPATIA & PILATES
FISIOTEK CENTRO DE FISIOTERAPIA Y REHABILITACIÓN
FISUN
GORKA ROMERO FISIOTERAPIA
IKIGAI FISIOTERAPIA Y PILATES
LASERMEDIK FISIOTERAPIA Y SALUD
MUGIMENDU FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA
ZAINDUZ FISIOTERAPIA

LOGOPEDIA

ADARE LOGOPEDIA Y PSICOLOGIA
ARGIA LOGOPEDIA
BIZIA LOGOPEDIA

ORTOPEDIA

ORTOPEDIA ADRIANO VI
ORTOPEDIA BASOA
ORTOPEDIA BIDARI
ORTOPEDIA FARIÑA
ORTOPEDIA GASTEIZ
ORTOPEDIA INDRAR

PODOLOGIA

CLÍNICA DE PODOLOGÍA MONIKA CALLEJA
CLÍNICA LA SALUD PODOLOGÍA
IBILI CLINICA PODOLOGICA
PODOLOGIA GASTEIZ
PODOLOGIA IÑAKI BERRUETA

PSICOLOGÍA / PSIKOLOGIA

ADARE LOGOPEDIA Y PSICOLOGÍA
IBAIONDO PSICOLOGÍA
ISEP CLINIC
OREKAN PSICOLOGIA INFANTO-JUVENIL
YOSIPUEDO PSICOPEDAGOGIA

OTROS / BESTE BATZUK

ADIOS BICHITOS
ASKABIDE KLINIKA GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA
AUDÍFONOS VITORIA
CENTRO AUDITIVO EUSKADI
FISUN Y BURBUJAS SALA DE ESTIMULACION
HOSPITAL QUIRÓNSALUD
HOSPITAL VITHAS SAN JOSE
LABORATORIO DE ANALISIS BOKILAB
LABORATORIO DE ANALISIS DR. ECHEVARNE
NUTRICIÓN VITORIA
RECONOCIMIENTOS MEDICOS CEMPSA
UBIKARE CENTRO DE APOYO INTEGRAL A MAYORES*

CONDICIONES DE CANJE EN CONCIERTOS Y CINES / TRUKATZEKO KONDIZIOAK ZINEAN ETA KONTZERTUETAN

*Cines Florida y Gorbeia: 12 entradas de cine para cualquiera de los dos cines Vesa (Florida y Gorbeia) más 1 bono de 2x1 al comprar un combo pequeño, todos los días de la semana y cualquier película. (Gafas 3D aparte y excluidos ópera o ballet. Los vales se pueden recoger indistintamente en los Cines Florida o Gorbeia).

*Cine Yelmo-Boulevard: 1 Pack incluye 9 vales.

De lunes a domingo con 1 vale entra 1 persona = equivale a 9 entradas (recogida de vales en La Fundación, horario de oficina). Puedes canjear tus códigos en la Web o App de Cine Yelmo. Cada código es 1 Entrada. Gafas 3D no incluidas. No válido para venta anticipada, Yelmo Premium, Sala Junior, Sala 4DE, Macro XE o UHD. No válido para Contenidos +Que Cine y Eventos Especiales. No acumulable

CONDICIONES UBIKARE:

Valoración geriátrica integral gratuita para los padres/madres de titulares o personas mayores a su cargo. Descuento de 50 € en la factura del primer mes de los servicios contratados.

Ayuda para gastos de mantenimiento en salud laboral

El objeto de esta prestación es ayudar a sufragar el gasto del mantenimiento del servicio en Nordic Klinika para mantener los resultados obtenidos en el tratamiento realizado y encontrarse mejor.



Ofrecemos esta ayuda de Salud Laboral para ayudar económicamente a los/as titulares hasta 65 años (incluidos) que justifiquen la realización del mantenimiento en Nordic Klinika.

El importe de la ayuda de salud depende de la modalidad:

- Ofrecemos hasta **100€/titular/año** para ayudar a sufragar el gasto de las sesiones de mantenimiento del servicio de Salud y Bienestar Laboral llamado Nordic Klinika a partir de 10 sesiones.
- Hasta **200€/titular/año** para ayudar a sufragar el gasto de las sesiones de mantenimiento del servicio de Salud y Bienestar Laboral llamado Nordic Klinika a partir de 20 sesiones.

Más información en:
www.lafundacion.com



Mitos sobre la artrosis

¿Cuántas veces hemos escuchado que la artrosis es la gran causante de muchos de nuestros dolores?

En numerosas ocasiones se le achaca el dolor a esta patología sin mucho sentido clínico. Aparecen en las imágenes hallazgos de artrosis y directamente, sin evaluar nada más, esa persona tiene puesta la etiqueta de la artrosis para toda la vida.

Lo que no tenemos en cuenta es que la artrosis es un proceso de degeneración fisiológico del cuerpo, como pueden ser las arrugas.

Hay numerosos estudios que no correlacionan la severidad del grado de degeneración con el dolor. Es decir, hay sujetos con artrosis avanzada que no experimentan dolor y, al contrario.

Además, hay varios estudios que apuntan a que el ejercicio de impacto moderado y de fuerza, como pueden ser caminar o correr, previenen el desarrollo de esta entidad.

Es bastante común encontrar a gente que ha sido sedentaria toda la vida que presenta grados avanzados de artrosis. Lo que nos demuestra que en vez de prohibir una actividad, deberíamos preguntarnos si esto es necesario o intentar adaptar la actividad a la situación de la persona.

Con lo cual, los profesionales sanitarios debemos tener mucho cuidado al transmitir estos mensajes erróneos a la población puesto que fragilizan, en vez de dar herramientas de autoeficacia y fomentar la actividad.

En **Nordic Klinika** estamos especializados en tratar los problemas musculoesqueléticos como la artrosis mediante un tratamiento personalizado que mejora la vida del paciente reduciendo los dolores y mejorando su movilidad.

Nordic Klinika

NUESTROS CLIENTES HABLAN POR NOSOTROS

“Me dolía todo el cuerpo y ahora me encuentro fenomenal”

“Vine a Nordic porque me dolía todo el cuerpo: brazos, piernas, espalda... y Jose Miguel Martínez de Albeniz me dijo que vienera, que a él le había ido fenomenal. Tenía ciática, andaba 50 metros y me daba el dolor y no podía andar. En la huerta no podía ni agacharme. Ahora hago 2-3 horas de paseo y puedo agacharme. El tratamiento no es un efecto inmediato, pero obtienes resultados. Ahora me encuentro fenomenal”.

ARACELI URCELAY AZCOITIA
Titular de CTL-TH Packaging, S.L.U. (Grupo Tuboplast)



“Hobekuntza sinestezina da, bizimodu normala egin dezaket”

“Sorbalda, hanka eta aldaketan min handia nuelako etorri nintzen Nordic-era. Ezin nintzen ibili, beti nenbilen makuluekin eta emazteak beti lagundu behar izaten zidan. Ez nion aterabiderik ikusten. Orkatilak eta eskumuturrak puztu egiten zitzaizkidan. Bartzelonako klinika batean egon nintzen, eta gero Bilbon, baina ez nuen hobera egin, pilulak eman, besterik ez zidaten egin. Irratian entzun nuen Nordic Klinikari gaitzak hobetzen zituztela eta etorri egin nintzen. Hasieran ezin nituen eskailerak jaitsi ere egin, baina hobera egingo nuela agindu zidaten eta hala izan zen. Tratamendua jasotzen hasi eta hilabetera, gai nintzen eskailerak bakarrik jaisteko eta igotzeko. Niri oso ondo joan zait, asko gomendatu dut. Hobekuntza sinestezina da. Bizimodu normala egin dezaket, eta mendira ere joateko gai naiz”.

JOSE MIGUEL MARTÍNEZ DE ALBENIZ FERNÁNDEZ
Partikularra

“Desde que vine a Nordic Klinika he notado mucha mejoría y me he quitado ese dolor”

“Llevo viniendo un mes y he mejorado mucho. Vine porque tenía una lesión en el hombro que por vía medica no me habían diagnosticado. Aquí un fisioterapeuta de Nordic Klinika estuvo conmigo una hora y media aproximadamente, haciendo ejercicios, hasta que al final llegamos a la conclusión de qué podría ser, que además coincidía con el momento en el que se me produjo el dolor. Con el diagnóstico que me hizo, me pautó un tratamiento con unos ejercicios, y he ido evolucionando muy bien. Se me ha ido ese dolor, que no dejaba de ser una molestia, tanto para trabajar, dormir, etc.”.

OSCAR LAORDEN URCELAY
Particular



¡Reserva tu cita ya y prueba un nuevo método sin masajes!
¡Vive una vida activa y sin dolor!

TARIFA ESPECIAL PARA EL TRATAMIENTO DE 18 SESIONES POR SER DE LA FUNDACIÓN:

PVP público general:	570 €
PVP por ser de La Fundación:	450 €
Si te conceden la Ayuda de Salud Laboral: (siempre que se cumplan los requisitos y hasta los 65 años incluidos)*	-200 €
Si canjeas la Nominativa:	-50 €
Precio final posible para el titular:	200 €

* Las personas mayores de 65 años pueden obtener una ayuda de 100 € si cumplen los requisitos.

945 200 918
info@nordicklinika.es
www.nordicklinika.es

Sigue a Nordic Klinika en:



Campaña "Dona tu Nominativa"



17.650 EUROS RECAUDADOS GRACIAS A LA CAMPAÑA "DONA TU NOMINATIVA" DE 2021 QUE FUERON REPARTIDOS ENTRE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER EN ÁLAVA Y MÚSICOS SIN FRONTERAS. ESKERRIK ASKO GUZTIEI!

2021ean Nominativa eskatzeko 3 aukera eskaintzen genituen: Nominativa zuretzat eskatzea, AECC-ri edo Músicos Sin Fronteras dohaintzan ematea.

Desde La Fundación queremos trasladaros a todas las personas titulares que donasteis la nominativa el agradecimiento tanto de la Asociación Española contra el Cáncer en Álava como de Músicos Sin Fronteras por apoyar sus proyectos solidarios en pro de construir un mundo mejor entre todos.

¡Juntos somos más solidarios!



Minbiziaren Aurkako Espainiako Elkartearen proiektua (AECC):

Minbiziaren alorreko ikertzaileen talentua sustatzeko eta haien ibilbide profesionalari egonkortasuna emateko, ingurune klinikoan iker dadin sustatzeko, eta tokiko ikertzaileek estatu mailako eta nazioarteko partzuergoetan parte har dezaten errazteko. Gainera, ezohiko minbizien ikerketa bultzatzeko laguntza lerro berri bat ere barne hartzen da. Helburua da 2030ean minbiziaren % 70eko biziraupenera iristea eta, horretarako, minbiziaren aurkako ikerketa proiektuetan inbertitu behar dute. Zehazki, kanpaina honetan dohaintzan emandako zenbatekoa Nafarroako CIMako Manuel M. Mazo doktorearen proiekturako erabiliko da: "Minbizia duten pazienteengan bihotzeko ondorio kaltegarriak detektatzeko biochipak".

Dinero recaudado:

Los 353 titulares con su Nominativa han donado un total de: 17.650€

Destino de los 17.650€:

- **14.300 €: donados a la Asociación Española contra el Cáncer en Álava** para proyectos de investigación contra el cáncer.
- **3.350 €: donados a Músicos sin Fronteras**, para el proyecto en Guatemala a través de la Cooperativa "El Recuerdo" para ayudar a las mujeres a emprender.

"Músicos sin Fronteras":

Mikrokredituen proiektua, emakumeek negozio txikiei ekin diezaieten, beren diru sarrerak osatu ahalizateko eta Guatemalan pobreziatik atera ahalizateko, "El Recuerdo" izeneko kooperatibaren bidez. 1984an sortu zen kooperatiba erakundea da, eta gaur egun 4.274 bazkide ditu; horietatik % 80 Guatemalako hego-ekialdeko eskualdean bizi diren emakumeak dira, eta gehienak Xinka herri indigenakoak dira.

Más información sobre los proyectos en: www.lafundacion.com

¡SORTEO EN REDES SOCIALES!

¡Gana uno de los 3 packs de escapada para 2 personas de "La vida es bella" que sorteamos!

Cómo participar:

- **Seguir la cuenta** de Instagram: @lafundacionsanprudencio o la de Facebook: www.facebook.com/LaFundacionSanPrudencio
- **Mencionar a esa persona (con @) con la que te gustaría disfrutar** de esa escapada de "Mil y una noches" en los comentarios de la propia publicación del sorteo en la red social.

Consulta las bases en: www.lafundacion.com

OBSERVATORIO DE TENDENCIAS DE LA FUNDACIÓN

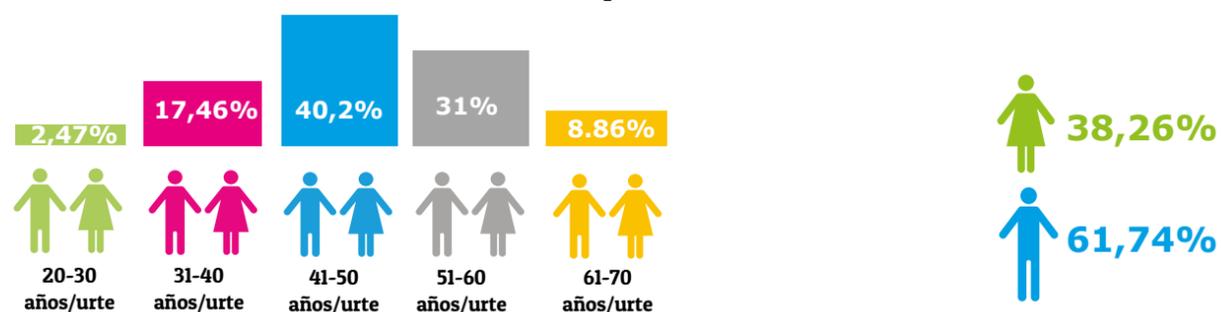
Encuesta estado emocional

La Fundación-eko Behatokian egindako inkestan, Arabako enpresetako 2.428 langilek parte hartu zuten.

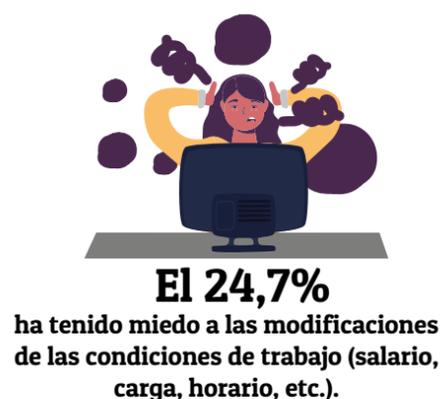
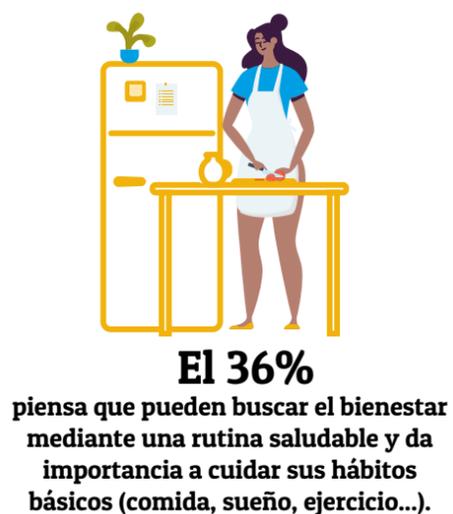
Covid-aren ondorioz, gure egoera emozionalean izan duen eragina lan esparruan eta pertsonalean aztertu nahi izan dugu. Lana ongizate-iturria izan dadin, arazo psikosozialak ezagutzea eta konponbideak eskaintzea garrantzitsua da, lan arloan baina baita pertsonalean ere.

Pandemiak aldaketa batzuk eragin ditu lan-ingurunean, baita langileen egoera psikikoan ere. Inkesta hau baliagarria izan daiteke, batetik, gure lana abian jartzeko, eta bestetik La Fundación-ek eskeinitako duen arlo psikologiko-emozionalerako irtenbideetan zentratutako zerbitzu berrirako.

Perfil de las personas encuestadas:



Respuestas de la encuesta:



GANADORES DE LAS TABLETS

En el sorteo entre los participantes de la encuesta sobre el estado emocional



Jesús González
Titular de Michelin
España Portugal, S.A.



José Luis Maiza
Titular de CTL-TH
Engineering (Tuboplast)



Jaione Fernández de Betoño
Titular del Colegio San Viator

Arabako prentsak La Fundación San Prudencioaren osasun emozionalaren inkestaren datuak argitaratu ditu.



Para leer la noticia:



<https://bit.ly/EncuestaEmocional>

XXI CONGRESO DE SEGURIDAD Y SALUD LABORAL

Salud Emocional y Ciberpsicología

10 de noviembre de 2021
Palacio de Congresos Europa
Vitoria-Gasteiz

MÁS INFORMACIÓN
PROXIMAMENTE EN:
www.lafundacion.com

Leku polifazetiko eta segurua behar duzu bilera edo prestakuntza bat egiteko?



Servicio ofrecido por Konsanpru, S.L.U.

¿Necesitas un espacio para celebrar un evento o una reunión de negocios? ¿Quieres organizar una formación, celebrar una asamblea o hacer entrevistas?

Aquí puedes contar con un espacio moderno, con la última tecnología, las medidas de seguridad y protocolos anti Covid-19 y con las siguientes ventajas:

- Ubicación en el centro de Vitoria-Gasteiz y acceso a pie de calle.
- Salas completamente equipadas.
- Medios técnicos con las últimas tecnologías.
- Espacios con sistema de renovación de aire.
- Salas versátiles y adaptables a diferentes formatos: U, escuela, reunión, cine...
- Calidad, cercanía y excelentes profesionales a tu servicio.
- Flexibilidad horaria y personalización de servicios.

¡Precios especiales y salas exclusivas para empresas de La Fundación!

Si estás interesado/a, ponte en contacto a través del formulario de la página web www.lafundacion.com o en el email:

fundacion@lafundacion.com

		Nº PERSONAS
SALAS	Sala 1	8
	Sala 2	10
	Sala 3 videoconf.	8
FORMACIÓN	Sala Formación 1	48
	Sala Formación 2	48
OTROS	Auditorio	120
	Ágora	200
	Sala Juntas	15
	Sala Corporativa	20

Más información en: www.lafundacion.com

Encuentros de Diario de Noticias de Álava en nuestro Auditorio de C/Dato 43

Diario de Noticias de Álava egunkariak "Encuentro DNA" izeneko ekimena egiten du: mahai inguru formatuan egiten den topaketa bat da, webgunean emititzeko grabatzen dena eta etxeko kazetariak moderatzaile dituen, arlo bakoitzeko adituekin, hautatutako gaiaren inguruan sakontzeko.

En el Auditorio de La Fundación San Prudencio se han celebrado dos encuentros, uno durante la "Semana del motor", y otro durante la "Semana del comercio local".

La primera semana del motor tuvo como punto de partida que el target de este sector encuentre soluciones clave a sus problemas cotidianos. Por otra parte, en la semana temática del comercio local, se evaluó cómo ha sido este año especialmente difícil en un sector sometido a una constante readaptación a los tiempos, así como arrojar luz sobre la situación actual de un sector tradicional y fundamental en nuestra economía.

Semana temática del motor



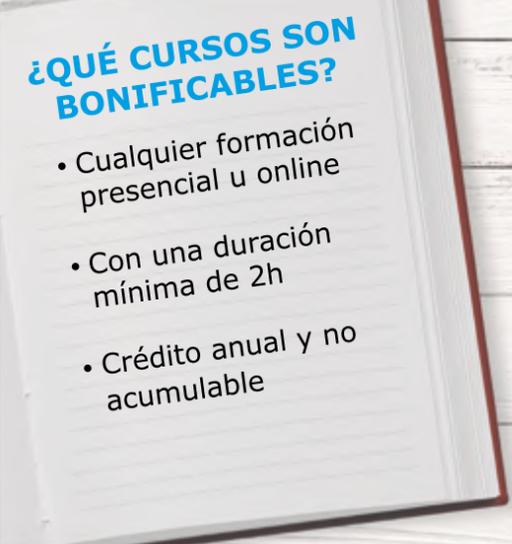
Óscar Uzquiano, director gerente de Auto Centro Armentia, concesionario oficial de Toyota en Vitoria; Zuriñe San Vicente, gerente de Ondo Mercedes-Benz; y Gorka López, jefe de ventas de Universal Tracción, punto de venta oficial de Suzuki en la ciudad, dirigidos por la periodista Lorena Madariaga.

Semana temática del comercio local



Amaia Castillo, gerente del Centro Comercial El Boulevard, Maider Etxebarria, primera teniente de alcalde de Vitoria-Gasteiz y concejala de Comercio, Promoción Económica, Empleo y Turismo del Ayuntamiento; Marta Martín, directora de Diario de Noticias de Álava que dirigió el encuentro; Diego Martínez de San Vicente, presidente de Gasteiz On y Nuria Medrano, directora de la oficina del Banco Sabadell de la calle General Álava.

SERVICIO DE GESTIÓN DE LA BONIFICACIÓN DE LA FORMACIÓN



¿Quieres ahorrar dinero y tiempo en la formación de tus trabajadores?

Gestionamos el sistema de ayudas a la formación (FUNDAE) que permite a las empresas recuperar la inversión realizada en cursos de formación a través de las bonificaciones en sus pagos a la Seguridad Social.

Coordinamos técnicamente la subvención, rentabilizando el tiempo y el seguimiento que comporta, ofreciendo todas las garantías de control, profesionalidad y atención personalizada.

- ¿QUÉ CURSOS SON BONIFICABLES?**
- Cualquier formación presencial u online
 - Con una duración mínima de 2h
 - Crédito anual y no acumulable

DESPEDIDA A PEDRO PABLO DEL SERVICIO DE PREVENCIÓN MANCOMUNADO POR JUBILACIÓN

Pedro Pablo es médico asistencial y ha trabajado durante más de 20 años dando asistencia médica a empresas alavesas. Ha sido el médico de empresa dentro del Servicio de Prevención Mancomunado San Prudencio de: Grupo Pepsico, Electra Vitoria S. Coop. (Orona), Condesa Fabril S.A., Aurrenak S.Coop., RPK S.Coop., y Grupo Tuboplast, entre otras.

¿Cuántos años llevas trabajando con nuestras empresas?

Desde el 15 de mayo del 2009. Anteriormente a través de ASERME y desde el 31 de octubre de 2016 ya desde el SPM San Prudencio cuando se integró toda la parte sanitaria dentro de la estructura del Servicio de Prevención Mancomunado.

¿Qué te llevas de estos años de trabajo?

Mi experiencia ha sido muy positiva, tanto en la parte laboral como en la parte humana. Han sido unos años maravillosos en los que he tratado de dar lo mejor de mí mismo siempre sintiéndome parte de las empresas en las que he prestado mis servicios. Mi más sincero agradecimiento por el trato que he recibido.

¿Qué crees que es lo que distingue al SPM San Prudencio de otros?

La organización que tenemos. El compromiso y entrega en nuestro quehacer diario en las empresas. La cercanía y la asunción como propios de los problemas y retos que tienen día a día en la mejora de las condiciones laborales en materia de prevención. Nos sentimos parte de las empresas y compartimos sus preocupaciones para darles solución.

¿Cómo has visto la evolución de la PRL en estos años?

La implicación de todos los actores es cada

vez mayor. Se va integrando poco a poco, cada vez más la prevención con la ayuda y apoyo de los profesionales en la materia. Para ello, es importante el contacto permanente y real con la población trabajadora y las empresas. La atención personalizada, en nuestro caso, es un elemento diferencial que aportamos y que es muy relevante.

¿Qué retos tenemos por delante?

Hay que incrementar la coordinación en la atención médica, por un lado, y por otro, seguir implicando de manera real a la población trabajadora en materia de prevención ya que se están haciendo muchas cosas para proteger su salud y es fundamental su contribución.



Algunas empresas del SPM donde ha trabajado Pedro Pablo le dedican unas palabras:

"Gran profesional y mejor persona. Inmejorable colaborador. Ha sido un placer contar contigo y te vamos a echar mucho de menos".

Lourdes Sáenz de Buruaga de Aurrenak S.Coop.



"Pedro Pablo es ante todo un profesional con una humanidad y una capacidad de escucha difícil de encontrar en unos tiempos donde todo es prisa y rapidez, lo que le permite ser un gran conocedor de todos nosotros, virtud indispensable para quien nos ayuda en nuestra salud".

Javier Ortega Tapia del Grupo Tuboplast

"Pedro Pablo lleva más de 5 años siendo el médico de empresa de RPK S.Coop. y siempre ha mostrado una gran vocación en el cuidado de las personas. De él destacaría además de su profesionalidad, su dedicación, paciencia y sentido del humor. Espero que disfrute de la nueva y merecida etapa que inicia ahora. ¡Ha sido un placer trabajar con él!".

Nuria López de Buruaga de RPK S.Coop.



Su responsable del SPM también le escribe unas líneas:



"Pedro Pablo es un excelente profesional que ha contribuido de manera notable al reconocimiento que tenemos como Servicio de Prevención. Su calidad humana y su profundo compromiso personal con el cuidado de las personas han fortalecido el gran desempeño demostrado dentro del SPM. Esas cualidades han hecho que se haya granjeado el cariño de sus compañeros y sobre todo el de tantas y tantas personas trabajadoras de nuestras empresas. Nos deja una gran lección, que enseñaremos a los siguientes".

Jagoba Gómez, Responsable SPM San Prudencio



"Tus compañeros te echaremos de menos y te agradecemos tu labor y compromiso durante todos estos años. Disfruta de esta nueva e ilusionante etapa"

Jornada Compliance con APD en La Fundación

En el auditorio de La Fundación San Prudencio tuvo lugar el 9 de junio la jornada sobre las últimas novedades en materia de Compliance y prácticas antisoborno, organizada en colaboración con APD. Los interesados asistieron tanto presencialmente como en streaming.

La presentación corrió a cargo de la presidenta de La Fundación San Prudencio, Yolanda Berasategui y del director de Mercedes Benz España y vicepresidente de Zona Norte de APD, Emilio Titos.

En la jornada se mostraron y debatieron entre otros:

- Las nuevas exigencias y requisitos en la gestión del canal de denuncias en la empresa.
- El balance de los 10 años de implementación de la responsabilidad penal en las empresas.
- La nueva ISO 37301:2021 de Compliance. Este nuevo estándar internacional de Compliance pretende que cada organización determine, a través del correspondiente análisis, sus principales áreas de riesgo.
- Caso práctico de EGA Master con implantación de un sistema Compliance-Antisoborno.

Entre los ponentes, se encontraban los siguientes: **Gorka Martínez**, abogado penalista, coordinador Criminal Compliance de UM & ASOCIADOS, **Gonzalo San Antonio**, responsable desarrollo de negocio de AENOR País Vasco, **Eduardo Urizar**, responsable calidad de gestión y Compliance de EGA Master.

Más información sobre el servicio de Compliance (ISO 37301 Compliance-UNE 19601 Compliance Penal – ISO 37001 Antisoborno) en www.lafundacion.com



De izquierda a derecha: Gonzalo San Antonio, Gorka Martínez, Yolanda Berasategui, Eduardo Urizar y Emilio Titos.



Yolanda Berasategui en su discurso de apertura de las jornadas.



Emilio Titos abriendo la jornada de Compliance en La Fundación.



Gorka Martínez, abogado penalista, analizando los 10 años de implementación de la responsabilidad penal en las empresas.

ENTREVISTA SOBRE Planes de Igualdad

Entrevistamos a Eduardo Fernández de Betoño, HR Manager de la empresa AAF International, donde nos cuenta su experiencia implantando el plan de igualdad en su empresa, qué les ha aportado y su acogida en la plantilla.

¿Qué valores aporta a la empresa la implantación de un plan de igualdad?

Las empresas debemos ser ejemplo en el objetivo compartido de alcanzar una sociedad igualitaria y la implantación de un plan de igualdad. Es la vía perfecta para identificar retos, planificar e implantar acciones y medir de forma continua la evolución y su impacto. Como consecuencia directa, hacemos nuestros, los valores de responsabilidad social, de respeto, de tolerancia, de transparencia... en definitiva, hacemos de la igualdad, el valor nuclear sobre el que se asienta nuestro modelo de gestión centrado en personas.

Para una pyme, ¿qué medidas concretas pueden ponerse en marcha?

En nuestro caso, estamos implantando medidas en diversos ámbitos de actuación, como por ejemplo: abordando los procesos de selección dando prioridad al sexo menos representado en el área; formando a toda la plantilla en materia de igualdad; favoreciendo la promoción profesional de mujeres en colectivos ampliamente masculinizados; implantando medidas de conciliación laboral, familiar y personal; o cuidando la comunicación y el lenguaje no sexista en todas las comunicaciones y anuncios organizativos.

¿Qué acogida crees que ha tenido el plan de igualdad entre la plantilla?

La acogida ha sido positiva y nuestra aspiración pasa por convertirnos en una empresa referente. Hacer de la igualdad parte esencial de nuestra cultura de empresa, en un sector altamente masculinizado como el nuestro, es sin duda un reto. Y para conseguirlo, debemos entender que la igualdad de género es una responsabilidad de todas y cada una de las personas que formamos AAF-SA.

La guía para conocer el proceso que todo responsable de recursos humanos debe tener en cuenta sobre Igualdad para aplicar en la empresa

PIDE LA GUÍA, ¡ES GRATUITA!
info@lafundacion.com
 o escaneando el código QR



SCAN ME



Las empresas no son el problema, son la solución



2019ko irailean, NBEko idazkari nagusiak gizarteko sektore guztiei dei egin zien, ekintzarako hamarkada honetan hiru mailatan mobiliza zitezten: **mundu** mailako ekintzetan, **toki** mailako ekintzetan eta **pertsonen** ekintzetan.

¿Qué son los ODS, Objetivos de Desarrollo Sostenible?

Son unos objetivos que se adoptaron por todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas en 2015 como un llamado universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad para 2030 donde se debe equilibrar la sostenibilidad medio ambiental, económica y social.

¿Qué papel juegan las empresas?

Para alcanzar estos objetivos, todo el mundo tiene que hacer su parte: los gobiernos, el sector privado, la sociedad civil y las personas. Aunque fundamentalmente corresponde a los gobiernos abordar la implementación de los **ODS** a nivel nacional, los objetivos simplemente no se alcanzarán sin una acción significativa por parte de las empresas y de la sociedad.

Las empresas, en concreto, tienen un papel fundamental como motor del crecimiento económico y del empleo y como fuente de financiación, tecnología e innovación, y las personas como individuos últimos que con sus acciones y decisiones pueden contribuir al cumplimiento de los objetivos.

Hasta ahora el sector privado y más concretamente las empresas no habían tenido un papel tan relevante en los objetivos de Naciones Unidas. El compromiso con la Agenda 2030 es una forma de diferenciación y un factor clave para la mejora de los resultados a largo plazo. Asimismo, el compromiso de las empresas con los ODS puede ofrecer valor más allá de los beneficios económicos.

“Cada acción cuenta y las pequeñas acciones que una empresa puede llevar a cabo son una manera de contribuir”

Si te gustaría saber cómo podemos ayudarte, ponte en contacto con nosotros a través del formulario de la página web www.lafundacion.com o en el email: fundacion@lafundacion.com



Noticias de empresas

La empresa alavesa EGA Master, pionera en Certificación Antisoborno en el sector de la herramienta

EGA Master ha certificado, con el apoyo de La Fundación San Prudencio, su sistema de gestión Compliance-Antisoborno de acuerdo a la Norma ISO 37001, convirtiéndose así en la primera empresa del sector de la herramienta en obtenerlo.



La obtención de este certificado confirma que EGA Master cuenta con un sistema de gestión Compliance-Antisoborno eficaz, aplicado tanto a la organización como a su cadena de valor, que permite prevenir, detectar y gestionar adecuadamente posibles conductas delictivas en materia de soborno, tanto internamente como entre los socios del negocio, y de acuerdo con las prácticas internacionales. Esto la convierte en una empresa tractora a nivel internacional, no sólo por la calidad de sus productos, sino también por sus buenas prácticas y transparencia en los negocios.



Celebración del 50 Aniversario del Colegio San Viator



El 19 de junio, la Asociación de Antiguos Alumnos y Profesores “Aita Querbes” del Colegio San Viator, celebró el 50 Aniversario de la inauguración del actual Colegio (1970-2020) en el barrio de Txagorritxu, que tuvo como precedente el Colegio San José (1904-1970).

Tras la celebración de la Eucaristía de acción de gracias, tuvo lugar un acto académico presentado por los exalumnos, profesionales de prensa y radio, Sonia Quintana y Roberto Arrillaga. Comenzó dicho acto con una breve representación escénica de alumnos/as del colegio.

Después de los saludos pertinentes del Superior provincial de los Clérigos de San Viator, Txus Arroyo, de la directora del colegio, Miriam Zuazola, se proyectó el saludo de felicitación y agradecimiento, grabado, del Sr. Gorka Urtaran, exalumno del centro y alcalde de Vitoria-Gasteiz.



A destacar la conferencia “Liderazgo al servicio del equipo” a cargo del doctor Juan Antonio Corbalán. Siguió una mesa redonda formada por antiguos alumnos ligados al deporte profesional: Pablo Laso, Roberto Iñiguez de Heredia, Iñaki Iriarte, Juan Pinedo, Joseba Del Carmen, José Ramón Lete, Aitor Pinedo, Aitor Ocio y Gerardo Izaguirre. Pablo Laso, actual entrenador del Real Madrid, recibió el primer galardón del premio “FARO SARIA” que concede la Asociación, anualmente, a exalumnos/as que hayan brillado por su compromiso e impulso de valores en favor de la sociedad. La celebración tuvo como guinda la degustación del pastel Sanvi Boom con ingredientes Km.0, detalle de Luis Sosoaga y del gremio de pasteleros de Álava. Pastel que se pudo adquirir en todas las pastelerías del gremio en Vitoria-Gasteiz. ZORIONAK, SANVI.



ARABA
HELBURU

ETORKIZUN PARTEKATUA
ERAIKITZEKO PROZESUA

PROCESO PARA LA CONSTRUCCIÓN
DE UN FUTURO COMPARTIDO

12 ERRONKA RETOS

KO-HERRITARTASUNA • CO-CIUDADANÍA
EKO-BERRIKUNTZA • ECO-INNOVACIÓN
EKO-LURRALDEA • ECO-TERRITORIO
KO-GOBERNANTZA • CO-GOBERNANZA



EMAITZAK
RESULTADOS

irekia.araba.eus/eu/araba-helburu

araba  álava
foru aldundia diputación foral