



Unidades de Estancia Diurna para Personas Mayores gestionadas por El Saliente:

1 UED Manuela Cortés.
C/ Ramón y Cajal, 32 Portal 2
Bajo. 04800. Albox.
950-633296.
mcortes@elsaliente.com

2 UED Minerva.
C/ Olivo, s/n. 04410. Benahadux.
950-312381.
minerva@elsaliente.com

3 UED Hogar II.
C/ Padre Méndez, 2. 04006.
Almería. 950-258118.
hogar2@elsaliente.com

4 UED Eduardo Fajardo.
C/ Santa Filomena, 15 Bajo.
04005. Almería.
950-620607.
efajardo@elsaliente.com

Residencia y Unidad de Estancia Diurna para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas Francisco Pérez Miras y Centro Ocupacional El Saliente

Prolongación C/ Monterroel, s/n
Bajo. 04800 Albox (Almería)
Tif: 950.12.07.25
rga@elsaliente.com
coalbox@elsaliente.com

+ La Asociación de Personas con Discapacidad El Saliente gestiona dos UED propias (UED Manuela Cortés y UED Eduardo Fajardo) y otras dos cuya gestión le ha sido encomendada por dos entidades públicas, que son la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía (UED Hogar II) y el Ayuntamiento de Benahadux (UED Minerva). Estas Unidades de Estancia Diurna están concertadas con la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

Además, gestiona una Residencia para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas, una Unidad de Estancia Diurna para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas y un Centro Ocupacional, conforme a Convenio de Colaboración con la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

VIVIR MEJOR

VIGILAR LA INGESTA DE AZÚCAR

REDACCIÓN. En los meses de diciembre y enero llegan los excesos motivados por las fiestas navideñas. Cambiamos nuestros hábitos y rutinas, tendemos a comer alimentos ricos en azúcar en las reuniones familiares y con amigos (refrescos azucarados, polvorones, chocolates, turroneos y demás dulces navideños). Todos debemos de tener un control del azúcar en estas fechas, ya sea de forma directa o a través de alimentos que los contienen, pero especialmente tienen que tener especial cuidado aquellas personas que presenten patologías como la diabetes.

El consumo excesivo de azúcar puede provocar deterioro dental (caries), aumento de peso, hiperglucemias, problemas cardiovasculares, etc., por ello es muy importante evitar los problemas que pueden surgir de estos excesos y seguir una serie de recomendaciones: realizar comidas equilibradas aportando todos los nutrientes necesarios y evitar abusar de las grasas y el azúcar, mantener una correcta hidratación (beber 1,5 L de agua al día), realizar 30 minutos de ejercicio diariamente (si no acudimos al gimnasio, podemos pasear, coger la bicicleta...). Debemos disfrutar de las fiestas, pero no podemos por unos días arriesgar nuestra salud ni pasar meses para recuperarnos.



Roscón de Reyes.

El consumo excesivo de azúcar puede provocar problemas de salud de muy diferente tipo e intensidad.

EDITORIAL

CÓMO SOLICITAR PLAZA. (EN UNIDADES DE ESTANCIA DIURNA O EN UNA RESIDENCIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA GRAVEMENTE AFECTADAS)

REDACCIÓN. Pueden solicitar plaza en una Unidad de Estancia Diurna para Personas Mayores ciudadanos que superen los 55 años y se encuentren en situación de dependencia, con el Grado de Dependencia reconocido y realizado el Programa Individualizado de Atención (PIA), aunque esto no es necesario si se desea solicitar una plaza privada.

En el caso de la Residencia para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas Francisco Pérez Miras, pueden solicitar plaza las personas gravemente afectadas que necesiten ayuda de terceras personas para las actividades de la vida diaria, con una edad comprendida entre los 16 y los 65 años, teniendo reconocida la discapacidad (no es imprescindible) por el Centro de Valoración y Orientación de Personas con Discapacidad y teniendo reconocido el Grado de Dependencia y realizado el Programa Individualizado de Atención (PIA). Si desea más información y solicitud de plazas, puede ponerse en contacto con nosotros en El Saliente.



Residencia Francisco Pérez Miras.

NUESTROS USUARIOS

USUARIO DE LA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA HOGAR II, EN ALMERÍA.

Francisco Carrión y Rafaela Ruiz

Rafaela: “Mi vida ha mejorado desde que Francisco está en la Unidad”

REDACCIÓN. Rafaela Ruiz tiene 78 años y su marido Francisco Carrión, 81, y es usuario de la Unidad Hogar II. Paco tiene Parkinson avanzado y dificultad para moverse y expresarse. “Mi vida ha mejorado desde que Paco está en la Unidad -afirma Rafaela-. Estoy tranquila porque está atendido y yo puedo ir a mis revisiones médicas, hacer la comida y las cosas de casa, algo que antes era imposible”, afirma Rafaela, quien también necesita ayuda a domicilio por la mañana para levantar y asear a Paco, con quien pasa todas las tardes. “Mis hijos me ayudan a acostarlo por las noches”, indica. “Vengo con frecuencia al centro, tenemos una comunicación constante y me llaman cuando tienen que comentarme algo, además de que asisto a todas las fiestas y actividades”.

Por su parte, Francisco comenta que no le gusta “madrugar” pero le compensa “porque me cuidan fenomenal y aquí hago gimnasia y actividades. Mis nietos me quitan las penas, tengo un príncipe que se llama Miguel y unas nietas preciosas, Ana Mar que me da la merienda cuando viene a verme a casa, Sara, Natalia y Rocio del Mar. Las quiero muchísimo”.



Rafaela y Francisco.

Francisco: “Aquí me cuidan fenomenal, hago gimnasia y actividades”.

UNO DE LOS NUESTROS

AUXILIAR DE CLÍNICA DE LA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA MINERVA, EN BENAHADUX.

Estefanía Carreño.

“En este centro he aprendido y crecido profesionalmente”

REDACCIÓN. Soy una de las Auxiliares de Clínica de la Unidad de Estancia Diurna para Personas Mayores Minerva de Benahadux. He nacido en Benahadux, aunque mis primeros cuatro años viví en Alemania, porque mis padres emigraron en busca de trabajo. Mi formación como cuidadora comenzó en el año 2007 con un taller de empleo de ayuda a domicilio, en el que aprendí todo lo necesario para desempeñar mi trabajo como cuidadora. Al año siguiente, en 2008 tuve la suerte de entrar a formar parte del equipo de la UED Minerva en mi pueblo, donde actualmente estoy.

Durante todos estos años, puedo decir que he aprendido y crecido profesionalmente, he compartido muy buenos momentos con mis compañeros, y sobre todo he visto cómo son los usuarios los que cada día nos dan lecciones sobre la vida y que deberíamos seguir. Trabajar con personas mayores es muy satisfactorio para mí. Puedo decir que estoy muy agusto en mi trabajo, que considero que somos como una familia todos, y como tal, nos cuidamos, reímos y lloramos y compartimos nuestro día a día.



Estefanía Carreño.

“Trabajar con personas mayores es muy satisfactorio para mí”.

VIDA SALUDABLE

EL CUIDADO DE LAS ARTICULACIONES

REDACCIÓN. Las articulaciones forman parte importante de nuestro sistema óseo, ya que son los puntos de unión entre los huesos y nos permiten una amplia capacidad de flexión y movilidad, a la vez que ayudan a transferir y distribuir los pesos que, en ocasiones, sostenemos.

Aquí te dejamos algunos buenos consejos para cuidar tus articulaciones:

- Al realizar las actividades diarias intenta distribuir el peso del cuerpo entre varias articulaciones.
- Usa las articulaciones y músculos más fuertes para hacer las tareas que requieran sobreesfuerzo.
- Practica deportes con un bajo impacto óseo, como natación o baile.
- Ingiera verduras de hoja verde, frutas y hortalizas que incrementan el poder de amortiguación y resistencia a las presiones de las articulaciones.
- Evita mantenerte durante largos periodos de tiempo en la misma posición.
- Si aparece dolor en alguna de las articulaciones y persiste acude a un especialista.



Una rodilla.

GALERÍA FOTOGRÁFICA

LOS MEJORES MOMENTOS Y ACTIVIDADES DE LAS UNIDADES DE ESTANCIA DIURNA Y LA RESIDENCIA FRANCISCO PÉREZ MIRAS.

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA MANUELA CORTÉS (ALBOX)



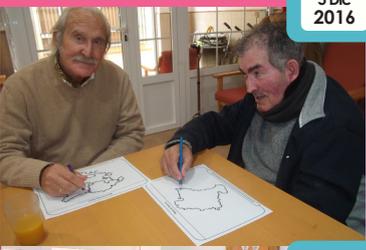
26 Sept 2016

Visita a la exposición Virgel del Saliente.



3 Oct 2016

Día del Mayor.



5 Dic 2016

Día de la Constitución.



31 Nov 2016

Feria de Albox.



12 Dic 2016

Gerontogimnasia.

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA EDUARDO FAJARDO (ALMERÍA)



20 Oct 2016

II Aniversario.



22 Nov 2016

Tarjeta de Navidad.



5 Dic 2016

Día de la Constitución.



9 Dic 2016

Chimenea navideña.



13 Dic 2016

Decoración de Navidad.

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA HOGAR II (ALMERÍA)



30 Sept 2016

Actuación Rondalla, Día del Mayor.



27 Oct 2016

X Aniversario UED Hogar II. María García Cara, Jefa del Servicio de Dependencia de la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales) sopla las velas del X Aniversario.



28 Oct 2016

Salida al parque.



24 Nov 2016

Decoración navideña.



12 Dic 2016

Taller navideño intergeneracional.

GALERÍA FOTOGRÁFICA

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA MINERVA (BENAHADUX)



Entrega de obsequios Día del Mayor.

3 Oct
2016



Bingo especial.

10 Oct
2016

Castañada.

2 Nov
2016



Preparación de tarjetas navideñas.

29 Nov
2016



Preparamos el Belén.

12 Dic
2016



Comida de Navidad.

21 Dic
2016

RESIDENCIA FRANCISCO PÉREZ MIRAS (ALBOX)



Competición de Petanca. Pulpí.

19 Oct
2016



Feria de Albox.

28 Oct
2016



Encuentro Comarcal de Participación y Salud. Huércal Overa.

6 Nov
2016



Concierto Escuela Municipal de Música de Albox.

23 Dic
2016



GACETA DE LA DEPENDENCIA

Director: Matías García Fernández. Consejo de Redacción: Vanesa Díaz, Germán Triviño, Antonio Uclés, Alicia García, Noelia Muñoz, Ángel Flores, M^a del Mar Muñoz, Ana Belia García, Adoración Torregrosa, María Dolores Mellado, Isabel Campoy.

Maquetación: Ernesto Gabriel, Mónica Fernández. Depósito Legal: AL 456-2016

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EL SALIENTE

Sede Social: C/ Córdoba, nº 7 Bajo 04800 ALBOX

Sede Administrativa: C/ San Rafael, nº 25 Polígono Industrial San Rafael 04230 HUÉRCAL DE ALMERÍA

CIF: G-04180014 Teléfono y Fax: En Albox: Tel.: 950 12 02 83 En Huércal de Almería: Tel.: 950 62 06 06 Fax: 950 62 06 08.

Email: elsaliente@elsaliente.com. Pág. web: www.elsaliente.com. ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA.

BUZÓN DE SUGERENCIAS

Las familias que quieran realizar alguna aportación, queja o sugerencia pueden hacerlo en los buzones que hay habilitados al efecto en cada una de las Unidades de Estancia Diurna y en la Residencia para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas "Francisco Pérez Miras" que gestiona la Asociación "El Saliente", conforme a Convenio de Colaboración con la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía y con el Ayuntamiento de Benahadux.