



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: 950-120725
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). Todas estas Unidades de Estancia Diurna están concertadas con la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

Además, El Saliente 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

LAS CLAVES DE LA HIGIENE POSTURAL

REDACCIÓN. Los dolores de huesos y articulaciones pueden surgir a cualquier edad, pero suelen darse con mayor asiduidad a medida que nos hacemos mayores o si nuestra movilidad es reducida. El objetivo de la higiene postural es aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada. Conocer nuestra anatomía y saber realizar los movimientos de la forma menos traumática para nuestro cuerpo está en la base de la higiene postural. También ayuda mucho estar en forma y tener como hábito el ejercicio físico moderado, porque fortalece la musculatura y previene lesiones.

Hay recomendaciones posturales a la hora de cargar pesos, de levantarse, sentarse, vestirse, hacer tareas domésticas, etc.

No obstante, aquí repasamos las principales recomendaciones de la higiene postural:

- No permanecer en la misma postura mucho tiempo.
- Si es necesario, modificar el entorno (mobiliario, altura de los objetos, iluminación, etc.) buscando la situación más cómoda y segura para la espalda.
- Planificar con antelación los movimientos o gestos a realizar y evitar las prisas que pueden conllevar mayores riesgos.



Imagen de una Unidad de Estancia Diurna El Saliente.

Debemos aprender a realizar los movimientos de la forma menos traumática para nuestro cuerpo.

EDITORIAL

LLEGA LA PRIMAVERA

MARÍA DEL MAR MUÑOZ. Con la primavera llega el buen tiempo, los días se alargan y las plantas y los árboles afloran, pero también llegan las temidas alergias debido al polen. Da igual la edad, nadie se libra. La primavera es una época temida por los alérgicos, en la que hay que tomar una serie de precauciones, especialmente entre los más pequeños y los más mayores. Los síntomas entre las personas alérgicas suelen ser comunes, sin embargo, es muy recomendable realizar exploraciones médicas, y así extremar aún más los cuidados y precauciones. Entre los síntomas comunes destacan: picor en los ojos, moqueo que deriva en una congestión nasal, tos prolongada, sensación de ahogo, lagrimeo, opresión en el pecho, etc. En algunos casos, las alergias se pueden confundir o derivar en asma, por lo que es muy importante el diagnóstico médico. Además, los mayores que padecen otro tipo de enfermedades, como, por ejemplo, cardíacas, deben extremar aún más las precauciones.



Imagen alusiva a la primavera.

NUESTROS USUARIOS

USUARIA DE LA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA MANUELA CORTÉS, EN ALBOX.

Encarnación Salvador Medina

Encarna ha llegado a ser el alma de la Unidad Manuela Cortés, de Albox

REDACCIÓN. Nacida en Granada en 1941. Hija de Ramón y Encarna, panadero él y limpiadora de profesión ella. No tuvo oportunidad de ir al colegio, y desde muy temprana edad, se dedicó a cuidar de un niño. Un día paseando, vio un anuncio, en el que se requería gente en Alemania para trabajar y ella, que era muy decidida, se fue al país germano, donde conoció al que hoy es su marido. Tuvieron cinco hijos. A los 20 años de vivir en Alemania, decidieron regresar a España y, concretamente, a la localidad de su esposo, Cantoria, donde siguen residiendo actualmente. Hace unos meses, su familia la animó para que asistiera diariamente a la Unidad de Estancia Diurna Manuela Cortés, de Albox. Al principio fue duro, porque no le gustaba, pero ahora está muy contenta. Le encanta contar chistes y animar al resto de sus compañeros, haciéndoles reír a cada momento. Encarna es una persona muy alegre, dicharachera y muy cariñosa con todo el personal del Centro. Ha llegado a ser el alma del Centro.



Encarnación Salvador.

Le encanta contar chistes y animar al resto de sus compañeros.

UNO DE LOS NUESTROS

AUXILIAR DE CLÍNICA DE LA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA EDUARDO FAJARDO, EN ALMERÍA.

Diego José Belmonte

“Es nuestra labor hacer a los mayores protagonistas de sus vidas”

REDACCIÓN. En las Unidades de Estancia Diurna El Saliente es donde creo haber orientado mejor mi concepto de trabajar por y para los mayores, con respeto, dedicación y amor. Me siento muy motivado, pues, cuanto más doy, más recibo. Este verano hará 5 años que empecé en las Unidades de El Saliente. Trabajar con personas mayores ha de ir más allá de las competencias meramente profesionales y realizarse con grandes dosis de calidez. Tenemos, por un lado, la soledad, el sentimiento de “carga”, en una sociedad movida por las prisas o el estrés, y, por otro lado, nos encontramos enfermedades como el alzhéimer, el párkinson, la depresión, la ansiedad, etc. que son los verdaderos fantasmas que acechan a nuestros mayores. Es nuestra labor, ayudar en las actividades de la vida diaria, pero también lo es, hacerles protagonistas de sus vidas, aprender de y con ellos, proporcionar compañía, cariño, alegría y motivación y así ofrecerles motivos para sentirse un poco más felices.



Diego J. Belmonte.

“Debemos proporcionar compañía, cariño, alegría y motivación para ser felices”.

VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

ÁNGEL FLORES. Las claves de una alimentación sana pueden resumirse en dos ideas: Moderación y variedad.

CONSEJOS A SEGUIR:

- La dieta debe ser lo más variada posible.
- Elige alimentos frescos y preparaciones sencillas.
- Come pausadamente y mastica bien.
- Sigue la Dieta Mediterránea: verduras, legumbres, pescados, frutas y aceite de oliva.
- Consume leche y derivados lácteos desnatados.
- Reduce el consumo de carnes y grasas animales, sal, café, té, dulces y bebidas gaseosas.
- No tomes bebidas demasiado calientes.
- Evita las comidas entre horas.
- Toma cerca de 2 litros de agua diarios.
- No fumes y limita al mínimo el alcohol.
- Mantén un peso adecuado.
- Haz caso a la sabiduría popular: “Desayunar como reyes, almorzar como príncipes y cenar como mendigos”.

PIRÁMIDE DEL CONSUMO DE ALIMENTOS



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)



14 Feb
2017

San Valentín



24 Feb
2017

Celebración del Carnaval.



26 Feb
2017

Entierro de la sardina.



27 Feb
2017

Desayuno Andaluz.



27 Feb
2017

Concurso por el Día de Andalucía.

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA EDUARDO FAJARDO (ALMERÍA)



26 Ene
2017

Preparamos el Día de la Paz y la No Violencia.



14 Feb
2017

San Valentín



28 Feb
2017

Día de Andalucía.

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA HOGAR II (ALMERÍA)



1 Feb
2017

Taller de Manualidades



14 Feb
2017

Día de los Enamorados.



23 Feb
2017

Celebración del Carnaval.



1 Marzo
2017

Salida Día de Andalucía.



6 Marzo
2017

Fisioterapia.

GALERÍA FOTOGRÁFICA

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA MINERVA (BENAHADUX)



30 Ene
2017

Entrega de detalles por el Día de la Paz.



14 Feb
2017

Día de los Enamorados.



14 Feb
2017

Día de los Enamorados.



22 Feb
2017

Carnaval.



22 Feb
2017

Peña Los Mosqueteros.

RESIDENCIA FRANCISCO PÉREZ MIRAS (ALBOX)



14 Feb
2017

Día de los Enamorados.



27 Feb
2017

Carnaval



27 Feb
2017

Participación de El Saliente, con los usuarios y trabajadores del Complejo Residencial Francisco Pérez Miras de Albox, en la Campaña del Día Mundial de las Enfermedades poco Frecuentes.



GACETA DE LA DEPENDENCIA

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

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 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.