

Financiada por: *Hostería Alborán*



www.elsaliente.com

La Gaceta de los Mayores

EJEMPLAR GRATUITO



ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
"EL SALIENTE - C.E.E."
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

ENTIDAD ACREDITADA PARA EL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

Nº 4 - SEPTIEMBRE - 2009 - PUBLICACIÓN TRIMESTRAL

Sumario	ARTÍCULO INFORMATIVO - TEATRO PARA TODOS.....	PÁG. 1
	- EDITORIAL: ENTRADA DEL OTOÑO.....	PÁG. 1
	UNO DE NOSOTROS - ROCÍO GALERA LIRIA - AUXILIAR DE CLÍNICA DE LA UED "MANUELA CORTÉS".....	PÁG. 2
	NUESTROS MAYORES - MANUELA FUENTES ALCARAZ - USUARIA DE LA UED "MINERVA".....	PÁG. 2
	CUESTIONES DE INTERÉS PARA LOS USUARIOS - CONSEJOS PARA COMBATIR LA GRIPE A.....	PÁG. 3
ACTIVIDADES - GALERÍA FOTOGRÁFICA.....	PÁG. 3 Y 4	

Teatro para todos

La cultura, un derecho universal que mejora nuestra calidad de vida

La Asociación "El Saliente"-CEE apuesta por acercar el Teatro a los mayores. Para ello se han realizado durante este año 2009 varias representaciones teatrales en las Unidades que gestiona la entidad, conforme a Convenio de Colaboración con la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía y con diversos Ayuntamientos de la provincia, llevando a los personajes, escenario y trama hasta nuestros mayores para facilitarles el disfrute de diversas actividades culturales.

Iniciativa

Un ejemplo de esta iniciativa para acercar la Cultura con mayúsculas a todos nuestros usuarios han sido las lecturas poéticas realizadas por el actor Eduardo Fajardo en varias de las UED's gestionadas por esta Asociación. Además, este intérprete llevó a los escenarios de los centros su última obra, el monólogo "Romance a la guitarra y el tiempo", un canto nostálgico al paso del tiempo y al amor, los celos y otros sentimientos universales. La representación más reciente fue el pasado 29 de julio. En

ella se llevaron a escena en la UED "Minerva" de Benahadux, gestionada conforme a Convenio de Colaboración con el Ayto de esa localidad y con las plazas concertadas por la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, tres entremeses de los hermanos Álvarez Quintero: "Cambio de suerte", "Sangre gorda" y "Mañanitas al sol". La representación fue a cargo del Grupo de Teatro de Personas con Discapacidad de la Federación Almeriense de Personas con Discapacidad (FAAM) "Eduardo Fajardo".

A la misma fueron invitados también los usuarios de la UED "Eduardo Fajardo" de Almería. La jornada se completó con un almuerzo para los actores, usuarios y profesionales de ambos centros y culminó con una sorpresa a una de las integrantes del grupo de teatro que cumplía años ese mismo día. "El Saliente" apuesta por realizar de manera habitual este tipo de actividades en los Centros que gestiona, para que todos los colectivos tengan fácil acceso a la cultura, dado que desde este Organización se piensa que es un derecho de todo ciudadano poder disfrutar de la cultura.



Imágenes de varios momentos de las obras.

EDITORIAL

Entrada del Otoño

El otoño es una de las estaciones del año. Astronómicamente, comienza con el equinoccio de otoño (entre el 21 y el 23 de septiembre en el hemisferio norte y el 21 o el 20 de marzo, en el hemisferio sur), y termina con el solsticio de invierno (alrededor del 21 de diciembre en el hemisferio norte y del 21 de junio en el hemisferio sur). Sin embargo, a veces es considerado como los meses enteros de septiembre, octubre y noviembre en el hemisferio norte y de marzo, abril y mayo en el hemisferio sur. En ambos hemisferios, el otoño es la estación de las cosechas de, por ejemplo, el maíz y el girasol. En literatura el otoño, en sentido figurado, representa la vejez. Durante el otoño, las hojas de los árboles caducos cambian y su color verde se vuelve amarillento y amarronado, hasta que se secan y caen ayudadas por el viento que sopla con mayor fuerza. Desde esta estación la temperatura comienza a ser un poco fría.

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD "EL SALIENTE - C.E.E." ATENCIÓN A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA
"LEY 39/2006 DE 14 DE DICIEMBRE"

PLAZAS DISPONIBLES

- PERSONAS mayores en situación de dependencia.
- De Lunes a Viernes. De 8 a 16 horas.

UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS EN ALMERÍA "EDUARDO FAJARDO"
C/ Clara de Campoamor, 1 Bajo. 04008. Almería.

NO TE SENTIRÁS SOLO Y MANTENDRÁS TU MENTE ACTIVA



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

UNIDADES DE ESTANCIAS DIURNAS PARA MAYORES GESTIONADAS POR LA ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
"EL SALIENTE"-CENTRO ESPECIAL DE EMPLEO
CONCERTADAS CON LA CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA

"El Saliente"-CEE gestiona dos UED's propias y otras dos cuya gestión ha sido encomendada por dos entidades públicas que son la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social y el Ayuntamiento de Benahadux. Todas estas UED's están concertadas por la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.

UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS "HOGAR II"
C/ Padre Méndez, 2. C.P. 04006 Almería
Tlf: 950.25.81.18 30 PLAZAS
hogar2@elsaliente.com



PROGRAMA DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA para fines de semana y festivos

UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS "EDUARDO FAJARDO" 20 PLAZAS
C/ Clara de Campoamor, 1 Bajo. C.P. 04008 Almería
Tlf: 950.26.37.98 efajardo@elsaliente.com



Personas > 65 años
Personas con discapacidad en situación de dependencia
INFORMACIÓN Y SOLICITUD DE PLAZAS EN:
C/ PADRE MÉNDEZ, 2
TEL. 950 25 81 18

UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS "MANUELA CORTÉS" 20 PLAZAS
C/ Ramón y Cajal, 32 Portal 2 Bajo C.P. 04800 Albox (Almería)
Tlf: 950.63.32.96



"EL SALIENTE"-CEE:
ENTIDAD ACREDITADA PARA EL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

UNIDAD DE ESTANCIAS DIURNAS "MINERVA"
C/ Olivo 5/N - C.P. 04410 Benahadux (Almería)
Tlf: 950.31.23.81 40 PLAZAS
minerva@elsaliente.com



SERVICIO DE FISIOTERAPIA "EL SALIENTE"

En Almería capital y en Albox
Tarifas

Precio por sesión:

- **Personas no vinculadas a la Asociación:** 18 euros.
- **Trabajadores y Asociados de "El Saliente":** 10 euros.

Precio de un bono:

(5 sesiones + 1 de regalo):

- **Personas no vinculadas a la Asociación:** 90 euros.
- **Trabajadores y Asociados de "El Saliente":** 50 euros.

Instalaciones

Adaptadas para personas con movilidad reducida.

Sala de Fisioterapia totalmente equipada.

Cita previa

Tel. 950.25.81.18 de 9 a 16 horas.

Preguntar por la Dirección del Centro.

Dónde encontrarnos

En Almería: Unidad de Estancias Diurnas "Eduardo Fajardo". C/ Clara de Campoamor nº 1 Bajo. Almería. Más información y cita previa: Tel. 950.25.81.18. Horario en Almería: Martes y Jueves de 16:30 a 19:30 horas. Posibilidad de viernes según agenda.

En Albox: Unidad de Estancias Diurnas "Manuela Cortés". C/ Ramón y Cajal nº 32. Portal 2 Bajo. Albox. Más información y cita previa: Tel. 950.12.02.83. Horario en Albox: Según cita previa.

ORGANIZA:



ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD "EL SALIENTE" - CEE

CON LA COLABORACIÓN DE:

Bancaja
el compromiso social

Financiada por:

www.elsaliente.com



La Gaceta
de los Mayores

Uno de nosotros - Rocío Galera Liria

"Mi trabajo me ayuda a aprender y a ser cada día mejor persona"

Nací en Olula del Río (Almería) hace ya casi 26 años. Entre mis aficiones están viajar, conocer otras costumbres, visitar museos y leer novela romántica. Otro de mis grandes pasatiempos es pasar el rato charlando con mis amigas.

Cursé mis estudios de Auxiliar de Enfermería en Huércal-Overa. Al acabar, volví a casa durante unos meses; luego me matriculé para estudiar Física y Química en Almería. Cuando regresé a casa me propuse hacer cursos y a distribuir currículums por todas partes.

Empecé a trabajar sin mucho éxito. Obtenía trabajos sin relación con mis estudios. Pero con el tiempo empecé



Rocío Galera Liria.
Auxiliar de Clínica de la UED "Manuela Cortés"

a trabajar haciendo sustituciones y mi trayectoria profesional comenzó a mejorar. Hasta que llegó el momento y comencé a trabajar ininterrumpidamente con personas mayores. Desde entonces no he parado. Para mí, mi trabajo es muy gratificante, son personas tan especiales, con tanto cariño que dar, con una sabiduría impresionante, con toda una vida vivida,

que me sirve para aprender tanto y así poder ser cada día un poquito mejor persona.

Tengo mucho que agradecer a la U.E.D. "Manuela Cortés", tanto como a mis compañeras que son unas personas excepcionales y maravillosas.

Nuestros mayores - Manuela Fuentes

"En la UED "Minerva" hacemos muchas actividades que me hacen sentir bien"

Soy hija de Manuel y María. Nací en Pechina, en un cortijo muy grande. De cuatro hermanos, soy la pequeña de la casa. Fui al colegio "Grupo Escolar" de Pechina hasta los 14 años. Mis maestros fueron Doña Sacramento, Don Eloy y Doña Julia.

Después de terminar mi etapa escolar me inscribí en un taller de costura de Filomena, hija de un Guardia Civil de Pechina, para aprender a bordar a máquina. Una vez adquirí los conocimientos necesarios, comencé a realizar esta actividad y con el dinero que ganaba me fui comprando el ajuar.

A los 17 años me eché un novio (Miguel) que era comerciante y me casé con él a los 23 años. Tuvimos 3 hijos.



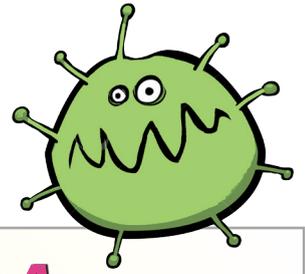
Manuela Fuentes Alcaraz.
Usuaria de la UED "Minerva"

Junto a mi marido pusimos en el barrio de El Chuche una tienda de comestibles, piensos y ropa, que tuvimos durante 30 años. La tuve que quitar por problemas en mis piernas, que me dolían mucho. Me quedé viuda y vendí la casa en la que vivía en el barrio de El Chuche y me compré una casa el mismo pueblo de Benahadux, en la calle Melilla, muy cerca de la casa de mi hija.

Cuando abrieron la Unidad de Estancias Diurnas "Minerva", fui un día con mi hija a conocerla y me apunté, y desde entonces estoy muy a gusto con mis compañeros/as. Hacemos muchas actividades que me distraen y me hacen sentirme muy bien. Llevo 16 meses y ojalá esté muchos años más allí con ellos.



La Gaceta de los Mayores



Cuestiones de interés para los usuarios

CONSEJOS PARA COMBATIR LA GRIPE A

¿Qué es la Gripe A?

Una enfermedad infecciosa que produce fundamentalmente síntomas respiratorios. Está causada por el virus de la gripe.

¿Cómo se puede contraer?

Mediante el contacto entre humanos (estornudos, tos o a través de objetos contaminados con el virus, como pañuelos).

¿Cuáles son sus síntomas?

Fiebre, dificultades respiratorias, tos y malestar general.

Consejos para prevenir la gripe

1. Cubrir la boca y nariz al toser o estornudar. Lavarse las manos.
2. Hábitos de vida sanos, con una alimentación equilibrada.
3. Realizar ejercicio físico.
4. Evitar hábitos como el tabaquismo o el sedentarismo.
5. Lavarse periódicamente las manos.

Tratamiento

En el 99% de los casos se trata como la gripe de cada año. Se recomienda descanso. El mal uso de antivirales puede provocar resistencia de los virus a estas soluciones, por lo que su administración está sujeta a unas indicaciones muy estrictas. La vacuna de la nueva gripe A, se espera que esté disponible antes de finalizar el mes de octubre.

Grupos de riesgo

1. Entre las respiratorias se incluyen la displasia bronco-pulmonar, la fibrosis quística y el asma moderado-grave persistente.
2. Diabetes mellitus tipo I y tipo II con tratamiento farmacológico.
3. Insuficiencia renal moderada-grave.
4. Hemoglobinopatías y anemias moderadas-graves.
5. Asplenia (ausencia de bazo).
6. Enfermedad hepática crónica avanzada.
7. Enfermedades neuromusculares graves.
8. Pacientes con inmunosupresión. Aquí entran enfermos de cáncer tratados con quimioterápicos y personas trasplantadas.
9. Obesidad mórbida (índice de masa corporal igual o superior a 40).
10. Niños y niñas y adolescentes, menores de 18 años que reciben tratamiento prolongado con ácido acetilsalicílico.

¿Tienen los mayores de 65 años más riesgo?

Los **mayores de 65 años sanos**, hasta ahora, no han demostrado tener más probabilidad de sufrir complicaciones. Estudios realizados indican que tienen un cierto grado de protección probablemente por haber estado expuestos a virus de características similares anteriormente.

Actividades realizadas - Galería Fotográfica

Olimpiadas. Medalla de Oro.



UED "MANUELA CORTÉS"

Rompemos la piñata.



Otoño con acuarelas.



UED "EDUARDO FAJARDO"

Salida diaria.



Manualidad de flores y mariposas.



Financiado por:



Hostelería Alborán

www.elsaliente.com
La Gaceta
de los Mayores

Director: Matías García Fernández. Consejo de Redacción: Rocío Berenguel Martínez, Alicia García Teruel, Ángel Flores Jiménez, Ana Belia García Campoy, Andrea Pérez Martínez, M^a del Mar Muñoz López. Maquetación: Ernesto Gabriel Llanderas. Depósito Legal: AL 425-2009 - Asociación de Personas con Discapacidad "EL SALIENTE"-CEE. Sedes Sociales: En Albox: C/ Córdoba, nº 3 Bajo 04800 ALBOX En Almería: C/ Santa Filomena, nº 15 Bajo 04009 ALMERÍA Sede Administrativa: En Huércal de Almería: 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 Almería: Tel: 950 62 06 07 En Huércal de Almería: Tel: 950 62 06 06 Fax: 950 62 06 08. Correo-e: elsaliente@elsaliente.com. Pág. web: http://www.elsaliente.com. ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA.



Actividades realizadas - Galería Fotográfica

VED "HOGAR II"

Feria de Almería 2009.



Manualidad de reciclaje.



Cuadro de legumbres.



PROGRAMA DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA LOS FINES DE SEMANA Y FESTIVOS EN LA VED "HOGAR II"

Mural de la Feria de Almería.



Alcazaba de bolitas.



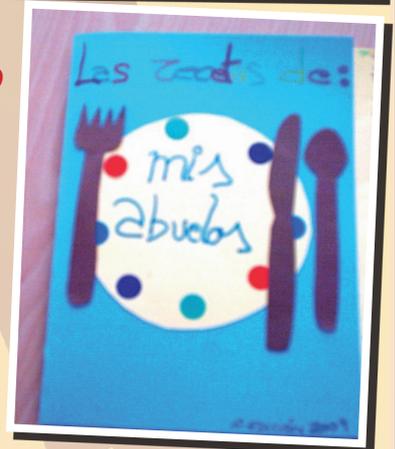
VED "MINERVA"

Feria de Almería '09.



Manualidad Libro de Recetas.

Barbacoa San Juan



Cuadro con conchas y caracolas.



Actividad de Psicomotricidad.

