

Financiada por:



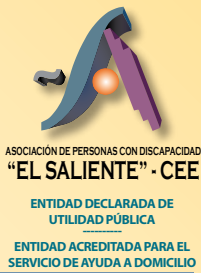
www.elsaliente.com

La Gaceta de los Mayores

EJEMPLAR GRATUITO

Nº 10 - MARZO - 2011

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL



Sumario

- ARTÍCULO INFORMATIVO - APERTURA DE UNIDADES PARA MAYORES EN TABERNO, PECHINA Y LAS POCICAS (ALBOX).....PÁG. 1
- EDITORIAL: ANTE LA PÉRDIDA DE MEMORIA.....PÁG. 1
- NUESTROS MAYORES - MARÍA SEGURA, USUARIA DE LA UED "HOGAR II".....PÁG. 2
- UNO DE NOSOTROS - MARINA LÓPEZ TÚNEZ, FISIOTERAPEUTA.....PÁG. 2
- ARTÍCULO INFORMATIVO - CARNAVALEN LAS UNIDADES DE ESTANCIA DIURNA.....PÁG. 3
- ACTIVIDADES - GALERÍA FOTOGRÁFICA.....PÁG. 3 y 4

UNIDADES DE ESTANCIA DIURNA PARA MAYORES GESTIONADAS POR LA ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD "EL SALIENTE"-CEE

CONCERTADAS CON LA CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA

La Asociación de Personas con Discapacidad "El Saliente"-CEE gestiona dos UED's propias y otras dos cuya gestión le ha sido encomendada por dos entidades públicas, con la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social y el Ayuntamiento de Sanhadux. Todas estas UED's están concertadas con la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "HOGAR II" 30 PLAZAS C/ Padre Méndez, 2. C.P. 04006 Almería TF: 950.25.81.18 hogar2@elsaliente.com	UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "EDUARDO FAJARDO" 30 PLAZAS C/ Clara de Campoamor, 1 Bajo. C.P. 04008 Almería TF: 950.26.37.98 efajardo@elsaliente.com	UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "PLAZAS DISPONIBLES" C/ Ramón y Cajal, 32 Portal 2 Bajo C.P. 04800 Albox (Almería) TF: 950.63.32.96 incartros@elsaliente.com	UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "PLAZAS DISPONIBLES" "MINEVA" 40 PLAZAS C/ Olivo 5/A - C.P. 04410 Sanhadux (Almería) TF: 950.31.23.83 mineva@elsaliente.com
UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "PECHINA" 40 PLAZAS C/ Federico García Lorca, 3. C.P. 04250, Pechina (Almería)	UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "DOMINGO RUBIO" 25 PLAZAS Travesía Carretera Albox - Chivril, C.P. 04813. Las Pocicas. Albox (Almería)	UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "TABERNO" 25 PLAZAS C/ Sol, esquina C/ Málaga con esquina C/ Sevilla, C.P. 04692 Taberno (Almería)	

PROGRAMA DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES
para fines de semana y festivos
Personas > 65 años
Personas con discapacidad en situación de dependencia

CENTROS DE PRÓXIMA APERTURA

PLAZAS DISPONIBLES. MÁS INFORMACIÓN EN LA UED UBICADA EN SU ZONA O EN LA SEDE DE LA ASOCIACIÓN EN: C/ SAN RAFAEL, 25 POLÍGONO INDUSTRIAL SAN RAFAEL. CP 04230 HUERCAL DE ALMERÍA.

"El Saliente" gestionará nuevos centros en convenio con los Ayuntamientos y la Junta

Apertura de Unidades para Mayores en Taberno, Pechina y Las Pocicas (Albox)

La Asociación de Personas con Discapacidad "El Saliente" iniciará este año 2011 la gestión de varias Unidades de Estancia Diurna para Personas Mayores en distintos municipios de la provincia de Almería, como son la UED "Domingo Rubio", con 25 plazas, en la pedanía alboxense de Las Pocicas, la UED "Taberno", con 30 plazas, y la UED "Pechina", con 40 plazas, todas ellas gestionadas conforme a Convenio de Colaboración con los Ayuntamientos de dichas localidades y con la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.

La Unidad de Estancia Diurna para Personas Mayores en la pedanía alboxense de Las Pocicas, con una capacidad máxima asistencial para 25 usuarios/as, que se denominará "Domingo Rubio", ha sido construida gracias a la colaboración de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, que ha financiado la construcción con una cantidad total de 154.509,65 euros, además del equipamiento de la misma, a través de la convocatoria de Ayudas Públicas Institucionales 2010 de la citada Consejería, con 56.341,83 euros.



Unidad de Estancia Diurna en Pechina.



Unidad de Estancia Diurna en Las Pocicas.

EDITORIAL - Ante la pérdida de memoria

Gracias a la memoria podemos recuperar a una rapidez vertiginosa la información almacenada en nuestro cerebro. Pero no es infalible; nadie está libre de olvidar las llaves de casa encima de la mesa de la cocina, de dejar las gafas en el mostrador de una tienda o de no acudir a aquella cita que concertó meses atrás con su médico. Son meros olvidos que no acarrear mayores consecuencias pero dejan de ser algo anecdótico cuando, a medida que envejecemos, ocurren con frecuencia y complican el día a día.

Parte de nuestra memoria se pierde con el paso de los años pero no todos los "olvidos" se pueden achacar a la edad. Por ello, si se observa que el problema es frecuente lo mejor es acudir al médico para que evalúe si tras la pérdida de memoria se esconde algo más.

Para las personas que padecen un deterioro cognitivo leve existe una forma de mejorar el problema mediante la estimulación cognitiva, un método consistente en la realización de ejercicios de memoria, lenguaje y atención. Hasta ahora, la estimulación cognitiva se ha mostrado como el único método válido de tratamiento para estos casos leves al no existir tratamiento farmacológico indicado para ellos.

El objetivo de la estimulación cognitiva es, por un lado, atenuar el impacto personal, familiar y social del deterioro cognitivo y, por otro, mejorar la memoria y las habilidades necesarias para desarrollar las actividades propias de la vida diaria, como el manejo del dinero, comunicarse por teléfono, orientarse en la calle, realizar las tareas domésticas, etc.

En la estimulación cognitiva se pueden enseñar estrategias y técnicas de memoria como la visualización que consiste, por ejemplo, en mostrar una lámina a los participantes, instándoles a recordar los detalles y a decirlos en voz alta; posteriormente se les pregunta sobre la lámina. El objetivo es comprobar cómo se puede recordar mejor una imagen. Una vez aprendida la realización de los ejercicios, es posible proseguir con ellos en el propio domicilio.

PRÓXIMA APERTURA

RESIDENCIA Y UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD GRAVEMENTE AFECTADAS "FRANCISCO PÉREZ MIRAS"

DESTINATARIOS:
Personas con discapacidad gravemente afectadas con edades comprendidas entre los 16 y los 65 años.

- SERVICIOS OFERTADOS:**
- Alojamiento
 - Manutención:
 - Desayuno, almuerzo, merienda y cena
 - Higiene Personal y Aseo Diario
 - Ayuda en las actividades de la vida diaria
 - Atención Sanitaria, Psicológica y Social
 - Terapia Ocupacional
 - Fisioterapia
 - Logopedia
 - Transporte Adaptado
 - Animación y Educación Sociocultural

Información y solicitud de plazas:
- Sede Social de la Asociación "El Saliente", C/ Córdoba, nº 7. Bajo 04800, Albox
Tel.: 950 12 02 83
- Pág web: www.elsaliente.com
- Centros de Servicios Sociales Comunitarios. Delegación provincial de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía en Almería. C/ Tiendas, 12. Tel.: 950 00 61 00



DIRECCIÓN:
Prolongación de C/ Monterroel. Albox

Financiada por:



Nuestros Mayores

María Segura García - Usuaria de la UED "Hogar II"

"Las plantas han sido mi pasión y por eso disfruto con el Taller de Jardinería"

Me llamo María Segura García. Nací en Mojácar el 2 de enero de 1934. Tengo recuerdos gratos y maravillosos de mi vida en este pueblo de casitas blancas, ubicado en la montaña. Entre esos recuerdos se encuentra el llevar agua en cántaros de la fuente de mi pueblo, y que transportaba en la cabeza y en el costado izquierdo. Me casé en la iglesia de San Agustín con mi marido, nacido en Almuñecar, pero por su profesión de marinero viajaba por toda España. A los pocos años de nacer nuestras hijas nos vinimos a vivir a Almería. Estoy viuda desde hace 15 años y hace un año comencé a venir a la Unidad



María Segura.

de Estancia Diurna, desde entonces me siento mucho mejor y mis hijas están muy contentas. En el centro se respira gran armonía y realizamos muchas actividades.

Taller de Jardinería
Participo en el Taller de Jardinería. Las

plantas han sido mi pasión y por eso estoy disfrutando mucho al igual que con la rehabilitación que recibo diariamente. Recientemente hemos celebrado el carnaval y fue una estupenda sorpresa la visita de las murgas: "Piratas y Raperos". Disfrutamos con las fiestas, la celebración de la Cruz, Navidad y con todas las manualidades tan bonitas que hacemos en el centro.



SERVICIO DE FISIOTERAPIA "EL SALIENTE"

En Almería capital y en Albox

En Almería: Unidad de Estancia Diurna "Eduardo Fajardo". C/ Clara de Campoamor nº 1 Bajo. Almería. Más información y cita previa: Tel. 950.25.81.18. Horario en Almería: Lunes y miércoles de 16 a 20 horas, martes de 16 a 20 horas, viernes de 15 a 17 horas.

En Albox: Unidad de Estancia Diurna "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: Lunes y Jueves de 17:30 a 20:30 horas.

CON LA COLABORACIÓN DE:



GESTIONA:



Uno de nosotros

Marina López Túnez.
Fisioterapeuta de la UED "Minerva"

"No hay que dejar de actuar ante los pequeños problemas físicos porque pueden hacerse mayores"

Marina López Túnez es Fisioterapeuta en la UED "Minerva", de Benahadux, y la encargada de realizar el Servicio de Fisioterapia "El Saliente" que se oferta los lunes y miércoles de 16 a 20 horas, los viernes de 15 a 17 horas y los martes de 16 a 20 horas, en sesiones que van desde los 45 minutos a una hora, con precios económicos por cada sesión y bonos con los que, por cada seis sesiones, hay una de regalo. Según comenta

esta Fisioterapeuta, que estudió en la Universidad de Almería, "este Servicio está pensado para cualquier tipo de tratamiento, tanto para una persona con sobrecargas musculares, como para personas con enfermedades neurológicas".

Colaboración

El Servicio de Fisioterapia "El Saliente", que cuenta con la colaboración de la empresa Procosona, presenta innumerables beneficios. Marina López Túnez recomienda a la gente "que acudan a este Servicio, aunque sea por una pequeña molestia, porque no hay que dejar de actuar ante los pequeños problemas físicos, dado que estos pueden hacerse mayores y en ese caso son más difíciles de controlar". Por eso, esta Fisioterapeuta con un máster en Fisioterapia y Neurología y otro en investigación en el campo de

la Fisioterapia, argumenta que "ponerse en nuestras manos puede ser muy beneficioso para ellos, porque les puede reportar un bienestar y una mejora en su estado general de salud".



Marina López.

"La Fisioterapia consiste en masajes y otros tratamientos para los que, tenemos un aparato de ultrasonidos, infrarrojos, tens, electroestimulador y camilla, además de barras paralelas para realizar tratamientos", expone Marina López, para quien "el trato humano con los pacientes es otra de las características de nuestro Servicio, donde realizamos un seguimiento continuo de cada persona para conocer su evolución".

Actividades extraordinarias

Taller de Promoción de la Salud

Las UED "Hogar II" y "Eduardo Fajardo" han acogido un Taller de Promoción de la Salud para promover hábitos alimenticios adecuados entre las personas usuarias de estos centros. Los mayores han elaborado como manualidad la pirámide de los alimentos con diferentes materiales. "Comer bien es muy importante para mantenernos sanos", aseguran desde uno de estos centros, al tiempo que destacan que "aprender a llevar una correcta alimentación es fácil si sigues la guía de la pirámide de los alimentos". En la base de la pirámide están los alimentos de mayor consumo recomendado al día y en su vértice aquellos que su consumo debe ser menor.



Pirámide de la UED "Hogar II".



Pirámide de la UED "Eduardo Fajardo".

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 que gestiona la Asociación "El Saliente", conforme a Convenio de Colaboración con la Consejería de para la Igualdad y Bienestar Social y con el Ayuntamiento de Benahadux.

ESTAS ENTIDADES COLABORAN CON LA LABOR SOCIAL DE LA ASOCIACIÓN "EL SALIENTE" - CEE:



Financiada por:



La Gaceta de los Mayores

Nº 10 - MARZO - 2011

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL

Actividades extraordinarias en las UED

Disfraces y diversión para todos para celebrar las fiestas de Carnaval

Las Unidades de Estancia Diurna para Personas Mayores que gestiona la Asociación "El Saliente" han celebrado durante las pasadas semanas el Carnaval, con fiestas, disfraces y decoración carnavalesca para los centros.

Diversión y participación

La diversión y la participación de todos y todas ha estado asegurada en estas fechas,



Celebración del Carnaval en las UED gestionadas por "El Saliente".

que preceden a la cuaresma, y en las que predominan los disfraces, las fiestas y la animación por todas partes. En cada Unidad de Estancia Diurna, los usuarios y el personal han elegido una temática para disfrazarse, como puede verse en la fotografía de más arriba, que muestra a los usuarios de la UED "Hogar II", en C/ Padre Méndez de Almería capital, caracterizados como piratas del Caribe.

Actividades realizadas. Galería Fotográfica

UED "MANUELA CORTÉS"



Elaboración de disfraz.



Elaboración de obsequio.



Disfraces de gatitos.



Carnaval.



Entierro de la sardina.



Desayuno andaluz.



Recital de poesías.



Visita de la Delegada para la Igualdad.

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



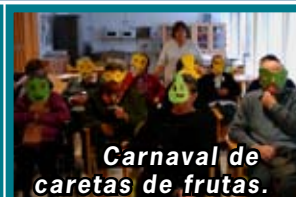
Día de Andalucía en el patio y con atavío andaluz.



Preparación del mapa de Andalucía.



Paseando por el patio.



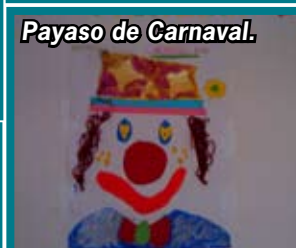
Carnaval de caretas de frutas.



Día de la Paz.



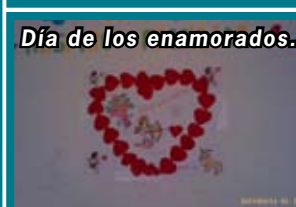
Preparación del Cartel Día de los Enamorados.



Payaso de Carnaval.



Día de Andalucía.



Día de los enamorados.

Actividades realizadas - Galería Fotográfica

UED "HOGAR II"



Elaboración de cuadritos.



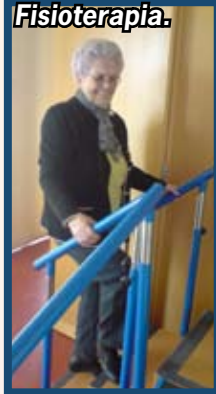
Carnaval de piratas.



Actuación de Murga Piratas Centro de Día "Hogar II".



Actuación de Murga Raperos "Centro de Día Alborán".



Fisioterapia.



Taller de Jardinería.



Paisaje con plastilina.



Taller de Jardinería.



Taller de Alfabetización Digital.



Flores de Primavera.

UED "EDUARDO FAJARDO"



Día de los enamorados.



Fisioterapia.



Taller de Promoción de la Salud.



Broches.



Día de la Paz.

UED "MINERVA"



Entrega de detalle al Alcalde de Benahadux.



Chocolatada para celebrar el Día de Andalucía.



Preparando cuadro de plastilina.



Comida Fiestas de Benahadux.



Los indios nos atacan.



Taller de costura.