

Solicita tu PLAZA

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, que son la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social y el Ayuntamiento de Benahadux. Todas estas UED'S están concertadas con la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.

<p>UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "HOGAR II" 30 PLAZAS C/ Padre Méndez, 2. C.P. 04006 Almería TIF: 950.25.81.18 hogar2@elsaliente.com</p>	<p>TITULARIDAD DE: JUNTA DE ANDALUCÍA CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL</p>	<p>PROGRAMA DE ATENCIÓN PERSONAS MAYORES Situación de Dependencia para fines de semana y festivos Personas mayores de 55 años en situación de dependencia INFORMACIÓN Y SOLICITUD DE PLAZAS EN: C/ RAMÓN Y CAJAL, 32 PORTAL 2 BJO C.P. 04800 ALBOX (ALMERÍA) TEL. 950.63.32.96</p>
<p>UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MANUELA CORTÉS" 20 PLAZAS C/ Ramón y Cajal, 32 Portal 2 Bjo C.P. 04800 Albox (Almería) TIF: 950.63.32.96 mcortés@elsaliente.com</p>	<p>TITULARIDAD DE: JUNTA DE ANDALUCÍA CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL</p>	<p>INFORMACIÓN Y SOLICITUD DE PLAZAS EN: C/ RAMÓN Y CAJAL, 32 PORTAL 2 BJO (ALBOX) TEL. 950.63.32.96</p>
<p>UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MINERVA" 40 PLAZAS C/ Olivo S/N - C.P. 04410 Benahadux (Almería) TIF: 950.31.23.81 minerva@elsaliente.com</p>	<p>TITULARIDAD DE: AYUNTAMIENTO DE BENAHADUX</p>	<p>"EL SALIENTE"-CEE: ENTIDAD ACREDITADA PARA LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO</p>
<p>UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "PECHINA" 40 PLAZAS C/ Federico García Lorca, 3. C.P. 04250 Pechina (Almería)</p>	<p>TITULARIDAD DE: AYUNTAMIENTO DE PECHINA</p>	<p>CENTROS DE PRÓXIMA APERTURA</p>
<p>UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "DOMINGO GARCÍA RUBIO" 25 PLAZAS Travesía Carretera Albox - Chirivel, C.P. 04813. Las Pórcas. Albox (Almería)</p>	<p>TITULARIDAD DE: AYUNTAMIENTO DE TABERNO</p>	
<p>UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "TABERNO" 25 PLAZAS C/ Sol, esquina C/ Málaga con esquina C/ Sevilla. C.P. 04692 Taberno (Almería)</p>		

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. C.P. 04230 HUÉRCAL DE ALMERÍA (ALMERÍA). TIF. 950 62 06 06

Financiada por: **MEDIREST** **VITarest**
El apeto de vivir



www.elsaliente.com

La Gaceta de los Mayores

EJEMPLAR GRATUITO

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD "EL SALIENTE" - CEE

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

ENTIDAD ACREDITADA PARA EL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

Nº 12 - SEPTIEMBRE - 2011 PUBLICACIÓN TRIMESTRAL

Sumario

- ARTÍCULO INFORMATIVO - ACTIVIDADES DE VERANO.....PÁG. 1
- EDITORIAL: LOS DOLORS DE HUESOS.....PÁG. 1
- NUESTROS MAYORES - PAMELA LINDEN. USUARIA UED "MANUELA CORTÉS".....PÁG. 2
- UNO DE NOSOTROS - FRANCISCA ESTEBAN. GEROCULTORA.....PÁG. 2
- VIDA SALUDABLE - NOS PREPARAMOS PARA EL FRÍO.....PÁG. 3
- ACTIVIDADES - GALERÍA FOTOGRÁFICA.....PÁG. 3 y 4

Los usuarios se divierten en los meses de calor

Feria y fiestas protagonizan el verano de las Unidades de Estancia Diurna

Las Unidades de Estancia Diurna que gestiona la Asociación "El Saliente"-CEE han continuado durante el verano ejercitando el cuerpo y la mente de los usuarios, gracias a numerosas actividades. Han celebrado fiestas patronales de los municipios, han elaborado manualidades y han aprendido con talleres y otras propuestas.

La ilusión y la alegría han estado presentes en todo momento, como debe ser en todas las estaciones del año y en cualquier etapa de la vida. Desde Albox hasta Benahadux y Almería capital, los usuarios y usuarias han vivido un verano intenso y divertido.

En la UED "Hogar II" elaboraron un mural con la figura de una gitana vestida de volantes y festejaron la Feria de la Virgen del Mar, Patrona de Almería. Usaron materiales diferentes como papel de seda, plastilina y pintura, para conseguir una auténtica demostración de creatividad. También se elaboraron farolillos, banderitas, un portal ferial y abanicos que cada usuario pudo llevarse de recuerdo. Lo mismo ocurrió con

el Programa de Fines de Semana y Festivos que se desarrolla en las mismas instalaciones, donde, además de celebrar la Feria, realizaron un mural alusivo al verano.

COCINA Y SALUD

En la UED "Manuela Cortés" de Albox cocinaron diversos platos sabrosos y saludables. También celebraron una actividad denominada Olimpiadas y, por otro lado, los usuarios y usuarias confeccionaron unos magníficos joyeros que les serán útiles para custodiar sus alhajas.

Y en la UED "Minerva" se unieron a la Feria de Almería con una fiesta en la que rieron y degustaron diversos platos. El objetivo de esta actividad ha sido potenciar la participación y convivencia en el centro y su entorno, favoreciendo el disfrute y entretenimiento con los compañeros, teniendo en cuenta sus gustos y tradiciones. Estas actividades se unen a los servicios prestados de Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Psicología, etc., para mejorar la calidad de vida de los usuarios y usuarias.



Campeones de las Olimpiadas en la UED "Manuela Cortés".



Programa de Fines de Semana y Festivos en la UED "Hogar II", en Almería.



Celebración de la Feria en la UED "Minerva", en Benahadux.



Celebración de la Feria de Almería en la UED "Hogar II", en Almería.

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD "EL SALIENTE"-CEE

iHazte soci@!

ÚNETE A NOSOTROS
Si todavía no eres socio/a
¿A qué esperas?
Eres parte de la Asociación,
HAZTE SOCIO.

Entra en la página web www.elsaliente.com y
date de alta como socio o llama a los teléfonos
950 12 02 83 y 950 62 06 06 para formar parte de
nuestro ilusionante proyecto social

EDITORIAL - Dolor de huesos

Con frecuencia, si preguntamos a una persona de avanzada edad cómo se encuentra de salud, ésta responderá "Bien, pero con los dolores de siempre", siendo estos dolores más frecuentes los de tipo óseo y articular. Las enfermedades más frecuentes que causan este tipo de dolencia son las llamadas "las tres Os: Osteoporosis, Osteoartritis y Osteomalacia". En la actualidad no existe tratamiento milagroso que haga rejuvenecer y evitar estos dolores, pero se ha comprobado que el ejercicio diario suave, como caminar durante 30 minutos, complementado por una dieta mediterránea equilibrada (evitando el sobrepeso) rica en calcio, hace que nuestro estado físico mejore sustancialmente, y previene los dolores osteoarticulares. Para evitar o reducir el dolor también es recomendable tomar el sol en las primeras o últimas horas del día, mantener una correcta postura tanto sentado como de pie y evitar zonas de corrientes y fríos. También es importante no pasar frío y abrigarse siempre para evitar que la salud y los huesos se resientan después.

Por último, si un día aparece un profundo dolor es muy recomendable un baño o ducha de agua caliente, teniendo cuidado de resbalones y caídas. Y si todos estos trucos no han bastado para evitar las molestias, lo mejor es visitar al médico o personal sanitario más cercano y que nos recomiende un nuevo tratamiento.

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/ Cardoba, 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

SOLICITA INFORMACIÓN



DIRECCIÓN:
Prolongación de C/ Monterroel. Albox

Financiada por:



Nuestros Mayores

Pamela Linden - Usuaria de la UED "Manuela Cortés"

"Aquí son todos como una familia para mí y siempre me siento muy a gusto"

Nació el 11 de marzo de 1938 en Londres y vivió con sus padres y hermanos en una pequeña casa de la ciudad. Cuando ella tenía 18 meses de edad, estalló la 2ª Guerra Mundial, perdieron la casa donde residían al ser bombardeada y su familia tuvo que marcharse al suroeste de Inglaterra, concretamente a la localidad de Comwall, donde residieron hasta el año 1947. Con 9 años regresó de nuevo a Londres con su familia, y a la edad de 18 años aprendió el oficio de auxiliar de enfermería, en un hospital de la ciudad.

Durante este periodo de aprendizaje sufrió una Poliometitis, de la cual le quedaron secuelas en el miembro inferior izquierdo. Conoció con 22 años a su primer marido, con el que se casó poco después, y fruto del matrimonio nacieron dos hijas, que actualmente residen en el Reino Unido junto a sus cinco nietos. A los 43 años se divorció de su marido y se marchó a



Pamela Linden.

trabajar a Francia, y allí conoció a un británico de 47 años con el que contrajo segundas nupcias. En octubre de 1987 junto a su esposo, se vino a vivir a España, concretamente a Mojácar, ya que le gustaba el sol y el buen tiempo. Después de sufrir, primero un accidente de tráfico y posteriormente una enfermedad degenerativa, su esposo falleció en 1997. En el año 2001, se trasladó a

la localidad de Arboleas, donde reside desde entonces en una pequeña casita. A Pamela le encanta España, su comida y costumbres. No volvería a Londres nunca.

Ella decidió venir a la Unidad de Estancia Diurna "Manuela Cortés" para recuperarse de una fractura de cadera, relacionarse con otras personas y no sentirse tan sola.

Realiza muchas actividades y comenta que hay gente muy simpática entre la que se siente muy a gusto. La comunidad que integra este centro, tanto trabajadores y trabajadoras como otros usuarios y usuarias, son una verdadera familia para ella.



SERVICIO DE FISIOTERAPIA "EL SALIENTE"

En Almería capital y en Albox

En Almería: C/ Santa Filomena nº 15 Bajo. Almería. Más información y cita previa: Tel. 950 31 23 81 - 650 68 13 97. Horario en Almería: Lunes y viernes de 16 a 20 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.

Precio por sesión:

- Socios/as de "El Saliente": 10 euros.
- No socios/as de "El Saliente": 15 euros.

Precio de un bono (5 sesiones + 1 de regalo):

- Socios/as de "El Saliente": 50 euros.
- No Socios/as de "El Saliente": 75 euros.

GESTIONA:



ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD "EL SALIENTE". CEE

Uno de nosotros

Francisca Esteban Zamora. Gerocultora. Programa de Atención a Personas Mayores los Fines de Semana y Festivos

"Trabajar con mayores me ha hecho ser más cariñosa"

Nací en Almería hace 40 Años. Me gusta la playa, estar en casa con mi hija pequeña o descansando y viendo una película. Me considero una mujer sencilla, afable y cariñosa a la que le gusta disfrutar de los seres queridos. Una de las cosas que más feliz me ha hecho en la vida ha sido el nacimiento de mi primer nieto. Ver que tu familia sale adelante es una

gran satisfacción. Muy joven dejé el colegio, ya que las necesidades familiares me hicieron trabajar en el sector de la limpieza donde aún trabajo compaginándolo con el Programa de Atención a Personas Mayores para Fines de Semana y Festivos, todo ello en la Asociación "El Saliente", a la que estoy muy agradecida puesto que desde que empecé a trabajar con ellos nunca me ha faltado el trabajo.

Empecé mi andadura con personas

mayores gracias al Taller de Empleo de "Cuidador de Personas Dependientes y Mayores" en el que conseguí conocimientos y habilidades para ser más cariñosa y paciente con los demás. Cuando inicié los estudios en el Taller no esperaba que trabajar con personas mayores fuera tan gratificante.

Cada día vuelvo a casa cansada de tanta actividad, pero sé que personas dependientes han sido ayudadas en un nuevo fin de semana.



Francisca Esteban Zamora.

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 12 - SEPTIEMBRE - 2011 PUBLICACIÓN TRIMESTRAL

Consejos para cuidar nuestra Salud

Nos preparamos para el frío

Desde pequeños sabemos que durante el año debemos adaptarnos a diferentes temperaturas y condiciones de clima. En verano, sentimos calor y vamos a la playa o lugares frescos. En invierno llueve y sentimos frío, debemos abrigarnos. En primavera todo está mejor y en otoño nos preparamos para el frío. Debemos tener en cuenta una serie de consejos para evitar caer enfermos:

LA GRIPE. La gripe en una persona de edad, con pocas defensas o con una salud comprometida, puede llegar a ser grave. Debemos tener en cuenta algunos consejos:

- Cuidar los hábitos higiénicos.
- Busca lugares bien ventilados.
- Aumentar las defensas con dieta rica en vitamina C. Es la época de las naranjas y otros cítricos. Combínalos con una comida sana y abundante.
- Vacunarse.

EL CATARRO. Un catarro mal curado puede convertirse en bronquitis y ésta en neumonía o pulmonía. No te arriesgues, las consecuencias pueden ser graves.

- Si notas que tu estado general está afectado, haz reposo, bebe suficiente líquido y procura sudar.
- No bebas alcohol.
- No fumes.
- No tomes antibióticos si no han sido recetados por un médico.



- Ventila bien tu casa.
- Evita que la habitación se reseque.
- Come fruta, verdura y pescado.

ACTIVAR LA CIRCULACIÓN

El frío frena la circulación de la sangre y pone en peligro a personas que sufren isquemias y otros problemas de corazón o que tienen un escaso riego sanguíneo en sus extremidades.

- Mejora tu circulación. Camina diariamente por terreno llano. Utiliza zapatos cómodos de punta cuadrada.
- Evita que los pies y las manos se enfríen. Abriga tus pies con calcetines y guantes gruesos de algodón o de lana.

QUE EL FRÍO NO TE FRENE

En invierno se sale poco de casa y existe el peligro de una inmovilidad excesiva. Las articulaciones y los músculos que no trabajan se endurecen, se atrofian y pueden conducirte a una torpeza progresiva y en algunos casos a la invalidez.

- No renuncies a pasear.
- Sigue moviendo el cuerpo.
- No te aisles.
- Cultiva la amistad.
- Cuidado con las estufas y los braseros. Para prevenir incendios sitúa estufas o braseros lejos de cortinas, faldas de mesas camillas o muebles. Para quitarte el frío no te acerques mucho a las fuentes de calor. ¡El riesgo de quemaduras es muy grave!

Actividades realizadas. Galería Fotográfica

VED "MANUELA CORTÉS"



Nos ponemos guapas.



Elaboramos nuestro postre.



Nos divertimos jugando.



¡¡Qué bueno!!



Tiramos a la canasta.

Actividades realizadas - Galería Fotográfica

UED "HOGAR II"



Broches de flores.



Celabramos el verano.



Bienvenida al otoño.



Elaboración de mural.



Elaboración de cuadros.



Decoramos nuestras carpetas.

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



Chocolatada.



Psicomotricidad.



¡Me cambio a la UED de Albox!



Aula Cognitiva.



Juego de figuras.



Psicomotricidad.

UED "MINERVA"



Celebración de la Feria de Almería.



Psicomotricidad.



Elaboración de cuadros con témperas.



Decoración de abanicos.



Cuadro témperas.



Mural sobre Enfermería.



Pedimos deseos en San Juan.



Deseos de San Juan.