

Gaceta financiada por:



www.elsaliente.com

# La Gaceta de los Mayores

EJEMPLAR GRATUITO

Nº 15 - JUNIO - 2012

PUBLICACIÓN TRIMESTRAL



ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD "EL SALIENTE" - CEE

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

ENTIDAD ACREDITADA PARA EL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

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 una Unidad de Estancia Diurna para Personas Mayores propia y 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. La mayor parte de las plazas de estos centros 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  
Tlf: 950.25.81.18  
hogar2@elsaliente.com



UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MANUELA CORTÉS" 20 PLAZAS  
C/ Ramón y Cajal, 32 Portal 2 Bajo C.P. 04800 Albox (Almería)  
Tlf: 950.63.32.96  
mrcortes@elsaliente.com



UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MINERVA" 40 PLAZAS (32 concertadas, 8 privadas)  
C/ Olivo S/N - C.P. 04410 Benahadux (Almería)  
Tlf: 950.31.23.81  
minerva@elsaliente.com



UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "PECHINA" 40 PLAZAS  
C/ Federico García Lorca, 3. C.P. 04250. Pechina (Almería)



UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "FINES" 30 PLAZAS  
Camino Pepebles, s/n. C.P. 04689. Fines (Almería)



PROGRAMA DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES  
para fines de semana y festivos  
Personas mayores de 55 años en situación de dependencia

INFORMACIÓN Y SOLICITUD DE PLAZAS EN:  
C/ PADRE MÉNDEZ, 2 (ALBBOX)  
TEL. 950.25.81.18  
C/ RAMÓN Y CAJAL, 32 (ALBOX)  
TEL. 950.63.32.96

"EL SALIENTE" CEE:  
ENTIDAD ACREDITADA PARA LA PRESTACIÓN DEL SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

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

**Sumario**

- ARTÍCULO INFORMATIVO - CRUCES DE MAYO.....PÁG. 1
- EDITORIAL: DÍAS MÁS LARGOS, NOCHES MÁS CORTAS.....PÁG. 1
- NUESTROS USUARIOS - ANTONIO MORENO. USUARIO DE FISIOTERAPIA.....PÁG. 2
- UNO DE NOSOTROS - MIGUEL GARCÍA. CONDUCTOR.....PÁG. 2
- VIDASALUDABLE - ALIMENTACIÓN SANA EN VERANO.....PÁG. 3
- ACTIVIDADES - GALERÍA FOTOGRÁFICA.....PÁG. 3 y 4

## Los usuarios de las UED mostraron su gran creatividad

### Celebramos las Cruces de Mayo con colorido y flores

Las Unidades de Estancia Diurna para Personas Mayores "Minerva", "Hogar II", "Manuela Cortés" y el Programa de Fines de Semana y Festivos de "Hogar II" han celebrado las tradicionales Cruces de Mayo realizando trabajos muy creativos, que han sido visitados, tanto por el Presidente de la Asociación, Matías García, y los Gerentes, Vanesa Díaz y Manuel Martínez, como por responsables

de los Ayuntamientos titulares de los centros, caso del Alcalde de Benahadux, Juan Jiménez Tortosa. Esta es una de las fiestas más bonitas que se celebran en estos centros cada año, por el entusiasmo que despiertan en los usuarios y usuarias, la originalidad que demuestran y la sana competitividad a la hora de realizar la Cruz que más quede en la retina de los demás.



Cruz del Programa de Fines de Semana y Festivos en la Unidad de Estancia Diurna "Hogar II".



Cruz de la UED "Hogar II".



Cruz de la UED "Manuela Cortés".



Visita del Alcalde de Benahadux a la Cruz de Mayo de la Unidad de Estancia Diurna "Minerva".



Visita del Presidente de "El Saliente", Matías García, a la Cruz de la UED "Hogar II".



Visita del Presidente de "El Saliente", Matías García, a la Cruz de la UED "Manuela Cortés".

## EDITORIAL - Días más largos, noches más cortas

Días que se alargan, noches que pasan en un abrir y cerrar de ojos. El verano llega un año más y aprieta el calor, hasta que el cuerpo acaba casi suplicando la llegada de un nuevo otoño que refresque las temperaturas. El verano es la estación más brillante, anima a la extroversión, a la actividad al aire libre y a dejar el cómodo sillón frente al televisor, el café alrededor de una mesa o la partida de cartas en el salón, para dar un paseo regenerador a media tarde o una vuelta por el parque y una charla a la sombra de los árboles.

Para disfrutar de todos esos placeres de la vida, en la grata compañía de nuestros seres queridos y nuestros amigos, a medida que vamos cumpliendo años deben ser más las precauciones a tomar en esta época del año. Debemos hidratarnos a base de agua y verdura fresca, protegernos de la potente acción del sol en los meses de junio, julio y agosto y resguardarnos del calor y el bochorno durante las horas centrales del día, pasando ese tiempo en zonas bien ventiladas y con una temperatura agradable.

Estas y otras consabidas recomendaciones y muchas ganas de vivir y aprovechar las ventajas del verano, nos ayudarán a empaparnos de la vitalidad característica de este época del año.



Imagen alusiva al verano.



## Centro para la Prevención, Diagnóstico e Intervención en Retrasos en el Desarrollo

Nuestra misión es dar respuesta a las necesidades de niños y jóvenes con Retraso en el Desarrollo a nivel motor, del lenguaje, cognitivo y/o psicológico.

### DIRECCIÓN:

C/ Ramón y Cajal, nº 32. Bajo. C.P. 04800 Albox (Almería).  
Tel. 950 12 13 81.  
E-mail: tgd@elsaliente.com

### SERVICIOS:

- o Psicología.
- o Logopedia.
- o Fisioterapia.

### HORARIO:

De Lunes a Viernes de 9:00 a 14:00 h y de 17:00 h a 20:00 h.

o Atención Temprana: Servicio especializado en la atención a niñas/os de 0 a 6 años.  
o Atención Específica a Trastornos Generalizados del Desarrollo.

GESTIONA: CON LA COLABORACIÓN DE:



## Servicio de Comidas para llevar en Almería y en Albox

Menús saludables al mejor precio.  
Primer y segundo plato, postre y pan.  
Entrega a domicilio a partir de diez menús.

Haz ya tu pedido:

De lunes a viernes.  
(Excluidos festivos y agosto)  
Horario de recogida:  
12.30 a 15 horas.  
Precios:

Socios/as de "El Saliente": 3,70 euros.  
No Socios/as de "El Saliente": 4,30 euros.

Teléfonos:  
Albox: 950 120 725  
Almería: 950 149 874 / 679 952 478  
Web: www.elsaliente.com/menus  
E-mail:

cateringalmeria@elsaliente.com  
cateringalbox@elsaliente.com

¡Cuida tu cuerpo sin olvidar tu bolsillo!

ENTIDAD GESTORA:



ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD "EL SALIENTE" CEE

Gaceta  
financiada por:



**SERVICIO DE FISIOTERAPIA Y  
PODOLOGÍA "EL SALIENTE"**

**En Almería:**

C/ Santa Filomena, 15 Bajo.  
C.P. 04009 Almería.  
E-mail: minerva@elsaliente.com  
Tel. para cita previa 650 68 13 97 - 950 31 23 81.

**Horario:**

Lunes a viernes, de 16:00 a 20:00 horas.

**En Albox:**

Unidad de Estancia Diurna "Manuela Cortés".  
C/ Ramón y Cajal, nº 32. Portal 2 Bajo.  
C.P. 04800 Albox (Almería)  
E-mail: mariadolores@elsaliente.com  
Tel. para cita previa 950 12 02 83.

**Horario:**

Lunes a viernes, de 16:00 a 20:00 horas.

**Servicio de Podología y  
Fisioterapia a Domicilio**

(El Servicio Fisioterapia a Domicilio se presta en el Área Metropolitana de Almería y de Albox y el Servicio de Podología a Domicilio se presta en el Área Metropolitana de Almería)

Tel. para cita previa 651 70 20 78 - 950 25 81 18.

Quiropodias Completas:  
Corte de uñas.  
Eliminación de Hiperqueratosis y Helomas.  
Realización de siliconas protectoras.  
Realización de plantillas podológicas.  
Tratamiento de Papiomas (verrugas plantares).

ENTIDAD GESTORA:



www.elsaliente.com

**Nuestros Usuarios**

**Antonio Moreno - Usuario del Servicio de Fisioterapia**

**"El Servicio de Fisioterapia detecta de forma precoz posibles problemas físicos"**

*Aunque Antonio Moreno es una persona joven y no se encuentra en ninguna de las Unidades de Estancia Diurna que gestiona la Asociación "El Saliente", sí que es uno de "Nuestros Usuarios" porque recibe tratamiento de Fisioterapia con el fin de mejorar la situación física en la que se encuentra, derivada de una lesión.*

*La Asociación "El Saliente"-CEE dispone de un Servicio de Fisioterapia y Podología con precios reducidos para sus socios y socias y los familiares de estos.*



**- ¿Por qué le surgió la necesidad del Servicio de Fisioterapia?**

*Porque tenía una lesión deportiva y necesitaba que me tratara un profesional cualificado para ello.*

**- ¿Cuántas sesiones necesita cada semana y en qué consisten?**

*Acudo al Servicio de Fisioterapia una vez a la semana por prevención de posibles lesiones.*

**MEJORÍA FÍSICA**

**- ¿Qué beneficios ha notado gracias al servicio de fisioterapia?**

*Han disminuido mis lesiones y me encuentro mejor físicamente, ya que aunque acuda sin ninguna lesión aparente, la fisioterapeuta detecta y trata de forma precoz los problemas que pueda presentar evitando así que*

**"Tenía una lesión deportiva y necesitaba que me tratara un profesional cualificado para ello"**

*se agraven y me provoquen una lesión más importante.*

**- ¿Recomienda el Servicio de Fisioterapia?**

*Por supuesto. Porque la atención que recibo es muy buena, con buenos profesionales y muy agradables, un trato muy personalizado y de terapia muy manual.*

**- ¿Recibe consejos de salud postural?**

*Sí, recibo recomendaciones sobre cuidados posturales que debo realizar y sobre el cuidado de lesiones.*

**- Cualquier cosa que desee añadir.**

*Que mantengan este servicio, porque estoy muy satisfecho con la atención y trato que recibo.*

**Uno de nosotros**

**Miguel García.**

**Conductor del Servicio de Transporte Adaptado de la Asociación "El Saliente"-CEE**

**"He trabajado gran parte de mi vida al volante"**

*Miguel García trabaja en la Asociación "El Saliente"-CEE desde hace unos cuatro años, como conductor del Servicio de Transporte Adaptado.*

*Nació en una pedanía de la localidad de Albox, aunque no siempre vivió en la misma. Con apenas 18 años, tuvo que irse al País Vasco como tantos otros, a buscar trabajo.*

*Allí residió durante nueve años, mientras trabajaba en "Fagor Industria". Allí también conoció a Paquita, su esposa, con la se casó en Escoriaza (Vitoria).*

*Tiempo después se trasladó a la provincia de Alicante, donde trabajó unos años en el ramo de la juguetería. A los pocos años regresa a la localidad de Albox, dedicándose durante 31 años al*

*transporte de mercancías, primero como chófer por cuenta ajena y más tarde con su propio camión. "He trabajado gran parte de mi vida al volante", afirma.*

**ORGULLOSO DE SUS HIJOS**

*Miguel tiene tres hijos, de los que se siente muy orgulloso. Los tres tienen estudios superiores, gracias a su esfuerzo y al deseo de que, a diferencia de él, sus hijos estudiaran y tuvieran un porvenir mejor que el suyo.*

*Dice estar contento con su trabajo actual, ya que le gusta estar con las personas mayores, así como con sus compañeros de trabajo. Como deseo, manifiesta que le gustaría tener pronto un nieto, para disfrutar de él, y por supuesto vivir hasta los 108 años.*



Miguel García.

**Le gusta su trabajo, estar con las personas mayores y le gustaría tener un nieto**

**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.*

**Consejos para cuidar nuestra Salud**

## Alimentación sana en verano

Comer bien es importante todo el año, pero la dieta puede adaptarse a cada estación, para que resulte más saludable y energética. Aquí ofrecemos algunos ejemplos de comida saludable y sabrosa para el verano.

- **Ensalada:** Comer lechuga, con tomate, aceite de oliva y otros aliños bajos en grasa es una muy buena opción para conseguir incrementar la aportación de fibra, agua y vitaminas a tu cuerpo. Si a la ensalada base, le añades pasta, arroz o legumbres, siempre con moderación, conseguirás una combinación ideal de los nutrientes citados y de carbohidratos. En el caso de las legumbres, también de proteínas.
- **Gazpacho:** Elaborado a base de tomate, aceite de oliva y pepino, es ideal para la correcta ingesta de vitaminas e hidratación de nuestro organismo. Y es rico en fibra.
- **Zumos de frutas naturales:** Son fuente de vitaminas para el cuerpo y responden a las necesidades de hidratación del mismo.
- **Fruta natural:** Contiene vitaminas y minerales. Ayuda a hidratar el cuerpo, especialmente el melón y la sandía, ideales para el verano.
- **Horchatas, granizados, leche merengada y batidos:** Siempre y cuando no tengas problemas de sobrepeso, los puedes tomar con moderación, puesto que son buenos alimentos sobre todo para la hidratación del cuerpo. Además, dependiendo de la calidad del batido, horchata o leche merengada, te puede aportar más o menos calidad de proteínas, carbohidratos y calcio.
- **Pescado azul:** Contiene ácidos grasos esenciales que contribuyen a regular el colesterol y tiene alto contenido en proteínas de calidad. Del mismo modo, es de fácil digestión, por lo que es ideal para consumir en verano, aunque en invierno también es recomendable.
- **Té helado:** Tomando té con hielo, sin azúcar añadido, conseguirás aportarle a tu cuerpo las beneficiosas propiedades del té, que van desde ayudarte a una correcta digestión hasta a propiciar que puedas adelgazar, además de ingerir más líquido.

### SERVICIO DE COMIDAS PARA LLEVAR

Con el objetivo de facilitar una dieta saludable a aquellas personas que tienen dificultades para cocinar diariamente, en la Asociación "El Saliente" hemos puesto en marcha un Servicio de Comidas para Llevar en Almería y en Albox. Se sirven menús saludables de cocina casera al mejor precio, compuestos por primer y segundo plato, postre y pan. Si le interesa solicitar este servicio y quiere información, puede llamarnos a los teléfonos: 950 149 874 / 679 952 478 (Almería) y 950 120 725 - 618 370 709 (Albox). Los menús se pueden solicitar también a través de la web [www.elsaliente.com/menus](http://www.elsaliente.com/menus) y los correos electrónicos [cateringalmeria@elsaliente.com](mailto:cateringalmeria@elsaliente.com) y [cateringalbox@elsaliente.com](mailto:cateringalbox@elsaliente.com).



## Actividades realizadas. Galería Fotográfica

VED "MANUELA CORTÉS"



**Celebración del Día de la Cruz.**



**Taller de pintura.**



**Globo volante.**



**Cocinamos**



**Manualidades.**



**Roscas fritos.**



**Pintura.**



**Cumpleaños.**

## Actividades realizadas - Galería Fotográfica

VED "HOGAR II"



Altar de la Virgen.



Cuidados de la piel.



Desayuno con churros.



Flores y broches de plastilina.



Haciendo flores de plastilina.



Preparando flores para la Virgen.

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



Bailando pasodobles.



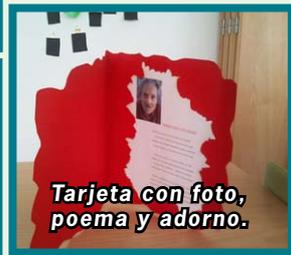
Entrega de corazón en el Día de la Madre.



Mural de Semana Santa.



Los patios de Córdoba.



Tarjeta con foto, poema y adorno.

VED "MINERVA"



Actividad al aire libre.



Actividad al aire libre.



Desayuno con churros.



Pajarillos de primavera.



Elaboración Cruz de Mayo.



Felicidades María.



Manualidad huevos de Pascua.