



## Envejecer bien está en nuestras manos

Unidades de Estancia Diurna para Personas Mayores gestionadas por la Asociación "El Saliente":

- 1 UED "Manuela Cortés".
- 2 UED "Minerva".
- 3 UED "Hogar II".

Direcciones:

- 1 C/ Ramón y Cajal, 32 Portal 2 Bajo. 04800. Albox.
- 2 C/ Olivo, s/n. 04410. Benahadux.
- 3 C/ Padre Méndez, 2. 04006. Almería.

Contacto:

- 1 950-633296. mcortes@elsaliente.com
- 2 950-312381. minerva@elsaliente.com
- 3 950-258118. hogar2@elsaliente.com

+ La Asociación de Personas con Discapacidad "El Saliente" gestiona una UED propia (UED "Manuela Cortés") y otras dos cuya gestión le ha sido encomendada por dos entidades públicas, que son la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía (UED "Hogar II") y el Ayuntamiento de Benahadux (UED "Minerva"). Estas Unidades de Estancia Diurna están concertadas con la Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.



Cuando nos hacemos mayores, las capacidades de nuestro cuerpo disminuyen. Aunque las pérdidas son, en parte, inevitables, está en nuestras manos regular cómo envejecemos y a qué velocidad. Envejecer disminuye la capacidad pulmonar, cardíaca y renal, se pierde densidad ósea y masa muscular, y, además, se añade el impacto de las enfermedades agudas y crónicas.

La fuerza muscular es una de las funciones corporales que declina con la edad. Esto se debe a que la masa muscular disminuye. Actualmente, el ejercicio físico es el único tratamiento eficaz para prevenirlo. Y hay que practicarlo durante toda la vida. Cuando mayor sea la capacidad física que hemos ido adquiriendo haciendo ejercicio, más tardarán las pérdidas en limitarnos en la vida cotidiana. Así pues, hay que empezar a hacer ejercicio lo antes posible.

El ejercicio físico tiene un efecto preventivo sobre el desarrollo de muchas enfermedades, especialmente las cardiovasculares, que son la primera causa de mortalidad. Hacer ejercicio regularmente a lo largo de la vida aumenta la esperanza de vida libre de discapacidad, disminuye el nivel de discapacidad o compacta la discapacidad al final de la vida, lo cual quiere decir que nos permite vivir más años sin limitaciones y sin depender de otras personas en nuestra vida cotidiana.



El ejercicio físico tiene un efecto preventivo sobre el desarrollo de muchas enfermedades.

## CELEBRAMOS LA NAVIDAD CON ALEGRÍA

La Navidad es tiempo de unión, alegría y buenos deseos. Por eso es importante celebrarla y pasarla bien junto a los familiares y amigos. Las Unidades de Estancia Diurna para Personas Mayores que gestiona la Asociación de Personas con Discapacidad "El Saliente" celebran estas fechas señaladas con almuerzos, fiestas, manualidades y otras actividades.

En la imagen, la Comida de Navidad de los usuarios de UED "Minerva", el día 18 de diciembre. El Ayuntamiento de Benahadux invita a todos los jubilados de la localidad a este encuentro.



## NUESTROS MAYORES

USUARIA DE LA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA PARA PERSONAS MAYORES "MANUELA CORTÉS" EN ALBOX

*Emilia Chacón*

Nacida el 9 de Abril de 1927 en Albox (Almería). Hija de María y Pedro Antonio, Emilia fue la segunda de seis hermanos.

Desde los 12 años y tras el fallecimiento de su padre, tuvo que hacerse cargo de sus cinco hermanos, ejerciendo el rol de cabeza de familia, junto a su madre. A los 13 años echó su primer jornal, como Alpalgatera, y más adelante trabajó como jornalera en el campo, recogiendo almendra y tápena.

Se casó a la edad de 21 años, con su marido Antonio y fue madre de 4 hijos.

Pese a un gran número de hijos a su cargo, continuó trabajando en mercados ambulantes, como vendedora de tejidos, siendo conocida en la localidad de Albox y en toda la Comarca como "Emilia la de los Retales". Llegó a la UED "Manuela Cortés" hace más de dos años, ya que residía sola en su domicilio, y debido al trabajo de sus hijos, no podía contar con ellos para cubrir la totalidad de sus necesidades. Emilia es una persona humilde, trabajadora y muy colaboradora en todas las actividades del centro, y en especial en todo tipo de trabajos manuales.



Llegó a la UED "Manuela Cortés" hace más de dos años, ya que residía sola en su domicilio.

## UNO DE LOS NUESTROS

TRABAJADORA DEL PROGRAMA DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES LOS FINES DE SEMANA Y FESTIVOS EN LA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "HOGAR II"

*Manuela Puertas*

Obtuve el certificado de discapacidad (Distonia focal de Torsión) y una amiga me habló de la Asociación "Verdiblanca".

Allí a su vez me hablaron de la Asociación "El Saliente" donde también me podían ayudar a encontrar trabajo. Y la verdad es que estoy muy contenta, porque gracias a ella puedo dedicarme a lo que me gusta que es trabajar con personas mayores.

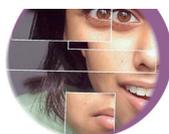
### TRAYECTORIA

Hace siete años que conozco "El Saliente". En 2006 empecé haciendo su Taller de Empleo de "Cuidador de Personas Mayores y Dependientes". En 2007 trabajé como Auxiliar en el Servicio de Cobro en Caja de la gasolinera del Centro Comercial "Mediterráneo", gestionado por esta Entidad.

Actualmente trabajo como Cuidadora en el Programa de Respiro Familiar que gestiona "El Saliente" en la Unidad de Estancia Diurna "Hogar II" durante los fines de semana y festivos. Mi función consiste en intentar que los usuarios estén bien atendidos y acompañarles al baño, vestirse, comer, ayudarles a subir y bajar del transporte, etc.



"Gracias a "El Saliente" puedo dedicarme a lo que más me gusta, cuidar a personas mayores"



## Centro de Atención Integral "El Saliente"

Su bienestar, nuestro reto

### Información o contacto:

Tel.: 950 62 06 07 - 950 12 13 81

E-mails: [atencionintegral.almeria@elsaliente.com](mailto:atencionintegral.almeria@elsaliente.com)  
[atencionintegral.albox@elsaliente.com](mailto:atencionintegral.albox@elsaliente.com)

Web: [www.elsaliente.com](http://www.elsaliente.com)

Direcciones: C/ Santa Filomena 15, Bajo. C.P. 04009 Almería.  
C/ Ramón y Cajal 32. C.P. 04800 Albox.

### Horario:

De Lunes a Viernes.  
De 9 a 14 h y de 16 a 20 h.

- Terapia Ocupacional
- Fisioterapia
- Psicología
- Enfermería
- Nutrición y Dietética
- Estimulación y Aprendizaje





## AUTOCUIDADO EN LA ELIMINACIÓN

Los hábitos en la eliminación son diferentes en cada individuo y muy variables con la edad. En cuanto a la micción, uno de los problemas más frecuentes es la incontinencia urinaria. Ésta consiste en la pérdida involuntaria de orina, siendo una de las causas más comunes en la mujer la alteración del suelo pélvico.

### FORTALECER LOS MÚSCULOS

Para fortalecer los músculos pélvicos, se recomienda la realización de los ejercicios de Kegel, mediante la contracción de la vagina durante tres segundos, y acto seguido, relajarlos durante 10 segundos. Esta secuencia se repite 10 veces y se realizará en 3 ocasiones durante el día. Asimismo, es importante tener un fácil acceso al baño y establecer un horario para la micción.

En cuanto al patrón intestinal, el estreñimiento es la alteración más frecuente. Las recomendaciones más básicas son: realizar un correcto aporte de líquidos, consumir fibra y hacer ejercicio físico. Entre las personas mayores de 65 años, la mayoría de los sondeos indican que las mujeres experimentan incontinencia intestinal con mayor frecuencia que los hombres. De una a tres de cada 1.000 mujeres informan sobre pérdida del control de las evacuaciones al menos una vez por mes.



Para evitar el estreñimiento se recomienda aporte de líquidos, consumir fibra y ejercicio físico.

## GALERÍA FOTOGRÁFICA



### UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MANUELA CORTÉS"



Visita al mercado de la localidad.



Concurso de baile.



Como nos divertimos en la Feria.



Manualidades de Navidad.



Castañada.



Visita al Museo Pedro Gilabert.



Jugamos al Bingo.



Asistencia a los juegos.



Decoración de aves y otoño.



Decoración de otoño.



Los pájaros de "Hogar II".



Trabajamos la motricidad fina.

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



Manualidades.

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MINERVA"



Actividades al aire libre.



Entrega de diplomas.



Castañada para celebrar los Santos.



Elaboración de adornos navideños.



Adornos para otoño.



Chocolatada.



Visita del Alcalde de Benahadux y equipo de Gobierno para celebrar el Día del Mayor.



Ejercicios de Psicomotricidad.

Director: Matías García Fernández. Consejo de Redacción: Manuel Martínez Giménez, Alicia García Teruel, Ángel Flores Jiménez, M<sup>o</sup> Dolores Mellado Valdés, Jesús Aguilar Centeno. Maquetación: Ernesto Gabriel Llanderas. Depósito Legal: AL 425-2009 - Asociación de Personas con Discapacidad "EL SALIENTE". Sedes Sociales: En Albox: C/ Córdoba, n<sup>o</sup> 7 Bajo 04800 ALBOX Sede Administrativa: En Huércal de Almería: C/ San Rafael, n<sup>o</sup> 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](mailto:elsaliente@elsaliente.com). Pág. web: <http://www.elsaliente.com>. Blog: <http://asociacion-elsaliente.blogspot.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 cada una de las Unidades de Estancia Diurna que gestiona la Asociación "El Saliente", conforme a Convenio de Colaboración con la Consejería Igualdad, Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía y con el Ayuntamiento de Benahadux.

