



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

- 1 UED "Manuela Cortés".
- 2 UED "Minerva".
- 3 UED "Hogar II".
- 3.1. Servicio de Fines de Semana y Festivos.



Direcciones:

- 1 C/ Ramón y Cajal, 32 Portal 2 Bajo. 04800. Albox.
- 2 C/ Olivo, s/n. 04410. Benahadux.
- 3 y 3.1. 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
- 3.1 950-258118.
respirofamiliar@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.



La Gaceta de los Mayores

Nº 22 - SEPTIEMBRE - 2014 - EJEMPLAR GRATUITO

CALIDAD DE VIDA EN LA EDAD AVANZADA

Integrarnos para estar alegres

En ocasiones, mejorar el estado anímico radica en pequeños detalles, como fomentar la participación en el entorno y sentirnos integrados. Formar parte de un grupo nos reporta satisfacción y cuando hablamos de usuarios de una Unidad de Estancia Diurna, este objetivo puede resultar mucho más fácil si se hace a través de la Atención Terapéutica y Social, un servicio que ofertan las Unidades de Estancia Diurna que gestiona la "El Saliente".

El equipo de profesionales del centro informa, orienta y asesora a usuarios y sus familias sobre los recursos sociales y ayuda a resolver conflictos, favoreciendo la participación. Con ello se mejora el estado emocional, social e interpersonal de usuarios y sus familias. También nos coordinamos con profesionales y recursos sociales y sanitarios del entorno y participamos con la familia durante el proceso de atención de la persona usuaria.



Usuarios de la Unidad de Estancia Diurna "Manuela Cortés".

"Pertener a un grupo nos hace sentir satisfechos"

Próxima Apertura

UED "EDUARDO FAJARDO"

C/ Santa Filomena 15, Bajo
 950 62 06 07. ALMERÍA

Servicios:

- Atención sanitaria.
- Alimentación.
- Higiene Personal.
- Acompañamiento.
- Terapia ocupacional.
- Fisioterapia.
- Transporte Adaptado.



El mejor cuidado para la persona mayor durante el día

RESERVA TU PLAZA AHORA: 950 62 06 07 - www.elsaliente.com

EDITORIAL

QUE NO DECAIGA LA ACTIVIDAD

Una actividad constante es clave para una vida plena: ejercicios de memoria, una partida de bingo, baile con los amigos, elaborar materiales con las manos, cultivar un huerto, cuidar un jardín. Hay infinitas posibilidades para disfrutar de buenos ratos. En la tira de imágenes de la derecha, reflejamos algunas de las actividades que hemos realizado estos meses en las Unidades de Estancia Diurna que gestiona "El Saliente".



Celebración de la Feria en la UED "Minerva", San Juan en la UED "Manuela Cortés", Feria en la UED "Hogar II" y elaboración de un bizcocho para personas diabéticas en el Respiro Familiar de "Hogar II".

NUESTROS MAYORES

USUARIA DE LA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA PARA PERSONAS MAYORES “MANUELA CORTÉS” (ALBOX)

Juana Segura

Este es mi tercer año en la UED “Manuela Cortés”, ya que voy rotando cada año, con cada uno de mis tres hijos: Ginés, María y Resurrección. Estoy muy contenta de estar en este centro, al que vengo diariamente en compañía en de mi consuegro Francisco. Me encanta colorear y bailar.

Nací en Zurgena, en la casa de mi madre (María). Mis padres eran panaderos, profesión que yo misma desde niña he estado ejerciendo. Disfrutaba mucho realizando la mezcla de la masa, para posteriormente moldearla y hornearla, y obtener ricas barras de pan.

Cuando fallecieron mis padres, yo seguí ejerciendo la profesión durante muchos años. Me da pena ver mi panadería ahora cerrada, pero la vida es así. Una de mis actividades favoritas cuando era joven, era bailar. Llegué a ganar un concurso de tango que hubo en mi pueblo. Y como no, en uno de esos bailes, fue donde conocí a mi marido José, al que echo mucho de menos. Soy una persona alegre y muy risueña, y de vez en cuando saco a bailar a los trabajadores del centro y les hago pasar un poco de vergüenza. ¡¡¡Pasodoble te quieroooo!!!



Juana Segura.

“Soy una persona alegre y risueña y de vez en cuando saco a bailar a los trabajadores del centro”.

UNO DE LOS NUESTROS

GEROCULTORA DE LA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA PARA PERSONAS MAYORES “MINERVA” (BENAHADUX)

Carmen Irene Rodríguez

Son ya casi 9 los años que llevo trabajando en “El Saliente”. En primer lugar estuve en el Centro de Protección de Menores “Los Luceros”.

Desde hace 6 años reparto sonrisas y cariño a mis “abuelos” en la Unidad de Estancia Diurna “Minerva” para Personas Mayores en Benahadux.

Me siento afortunada de tener la labor que tengo y cada día que paso con ellos es motivador.

A lo largo de estos años he aprendido mucho de “mis abuelos”, los llamo así porque es así como lo siento de corazón.

Me engrandece el verles reír cuando les cuento o hago cualquier tontería, aunque me llamen payasa.

Trabajar con los mayores es muy satisfactorio para mí y el hecho de que te sonrían cuando los ayudas, tiene un inmenso valor. Tengo un puesto de trabajo donde considero a mis compañeros y a los usuarios parte de mi familia.



Carmen Irene Rodríguez.

“Desde hace 6 años reparto sonrisas y cariño a mis abuelos en la Unidad de Estancia Diurna “Minerva””.

Centro de Atención Integral “El Saliente”
Su bienestar, nuestro reto



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

● **Horario:**
De Lunes a Viernes.
De 9 a 14 h y de 16 a 20 h.

● **Información o contacto:**
Tel.: 950 62 06 07 - 950 12 13 81
E-mails: atencionintegral.almeria@elsaliente.com
atencionintegral.albox@elsaliente.com

Web: www.elsaliente.com
Direcciones: C/ Santa Filomena 15, Bajo. C.P. 04009 Almería.
C/ Córdoba 7, Bajo. C.P. 04800 Albox.



CUIDEMOS LAS CADERAS

La edad debilita nuestros huesos y cuando atravesamos los 60 años hay lesiones que son bastante comunes. Las caderas, rodillas o las muñecas son algunas de ellas, por lo que hay que tener especial cuidado con ellas. En el caso de las caderas, debemos estar pendientes, porque una rotura en esta zona es especialmente molesta y de complicada curación. Por eso hay que cuidar los huesos, pero también adelantarse a las situaciones de riesgo y tratar por todos los medios de evitarlas.

Las roturas de cadera suelen producirse por caídas al resbalar o tropezarse. Están, en gran medida, condicionadas a la osteoporosis tan habitual a estas edades y tienen lugar en una parte del esqueleto que soporta cargas equivalentes a tres veces el peso del cuerpo. Además, salvo raras excepciones, la mayor parte de ellas tienen que operarse si se quiere lograr resultados más efectivos.

Ante esto, hay que recurrir a una fórmula conocida ya por muchos: alimentación saludable, actividad física, evitar el sedentarismo y a su vez evitar situaciones de riesgo, como caminar por áreas resbaladizas o que tengan obstáculos (macetas, alfombras, cables, etc.). También hay que extremar la precaución en escaleras sin barandilla o protegerse con ropa deportiva adecuada cuando se realiza ejercicio físico, entre otras cosas. Por último, si desafortunadamente ocurre un accidente y nos lesionamos la cadera o así ocurre con algún familiar nuestro, no deberemos moverlo nosotros, sino llamar a los servicios médicos para que sean ellos los que procedan de la manera más profesionalizada, evitando así males mayores.



Lesión de cadera por caída.

Evitar las situaciones de riesgo de caídas es tan importante para cuidar nuestros huesos como llevar una vida activa y una alimentación saludable.

GALERÍA FOTOGRÁFICA

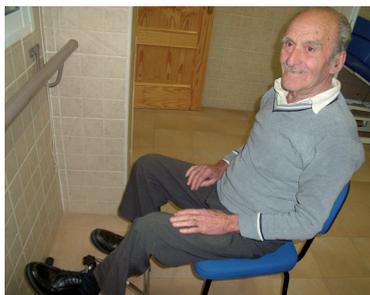
UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MANUELA CORTÉS" (ALBOX)



Nos ponemos las botas. 2 Mayo. UED "Manuela Cortés". (Albox).



Cruz de Mayo. 2 Mayo. UED "Manuela Cortés". (Albox).



Pedaleamos. 5 Mayo. UED "Manuela Cortés". (Albox)



Día de Europa. 20 Mayo. UED "Manuela Cortés" (Albox)



Jugamos a los bolos. 21 Mayo. UED "Manuela Cortés". (Albox).



Manualidad. Cuidamos el medio ambiente. 12 Junio. UED "Manuela Cortés". (Albox).



Mantenemos nuestra autonomía. 13 Junio. UED "Manuela Cortés". (Albox).



Manualidades. 19 Junio. UED "Manuela Cortés" (Albox)

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "HOGAR II" (ALMERÍA)



Posamos para la foto. 30 Mayo. UED "Hogar II". (Almería).



Trabajamos forrando cajas. 30 Mayo. UED "Hogar II". (Almería).



Celebramos nuestro cumpleaños. 15 Junio. UED "Hogar II". (Almería).



Cruz de Mayo. 15 Mayo. UED "Hogar II". (Almería).



Día de San Juan. 23 Junio. UED "Hogar II". (Almería).



Bailamos. 23 Junio. UED "Hogar II". (Almería).



Gerontogimnasia. 25 Junio. UED "Hogar II". (Almería).

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



Cruz de Mayo. 8 Mayo. UED "Hogar II". (Almería).



Usuarios posan junto a la Cruz de Mayo. 11 Mayo. UED "Hogar II". (Almería).



Gerontogimnasia. 12 Julio. UED "Hogar II". (Almería).



Bingo. 13 Julio. UED "Hogar II". (Almería).



Trabajamos con cerámica. 9 Septiembre. UED "Hogar II". (Almería).

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MINERVA" (BENAHADUX)



Visita del Alcalde de Benahadux y el equipo de Gobierno a la Cruz de Mayo. 11 Mayo. UED "Minerva". (Benahadux).



Refrán del verano elaborado con arena de la playa. 14 Junio. UED "Minerva". (Benahadux).



Manualidades. 19 Junio. UED "Minerva". (Benahadux).



Quema de deseos el Día de San Juan. 21 Junio. UED "Minerva". (Benahadux).



Gerontogimnasia diaria. 15 Julio. UED "Minerva". (Benahadux).



Cuadro de tulipanes elaborado con plastilina. 16 Julio. UED "Minerva". (Benahadux).



Decoración cajas de cartón para llenar con pertenencias. 28 Julio. UED "Minerva". (Benahadux).



Celebración de la Feria de Almería. 22 Agosto. UED "Minerva". (Benahadux).



Fiesta Feria de Almería. 22 Agosto. UED "Minerva". (Benahadux).

Director: Matías García Fernández. Consejo de Redacción: Vanesa Díaz García, Manuel Martínez Giménez, María del Mar Requena Rodríguez, Alicia García Teruel, Ángel Flores Jiménez, Mª Dolores Mellado Valdés, Juan Francisco Cruz Rodríguez, María del Carmen García Mateo. Maquetación: Ernesto Gabriel Llanderas. Depósito Legal: AL 425-2009 - Asociación de Personas con Discapacidad "EL SALIENTE". Sedes Sociales: En Albox: C/ Córdoba, nº 7 Bajo 04800 ALBOX 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 Huércal de Almería: Tel.: 950 62 06 06 Fax: 950 62 06 08. Email: elsaliente@elsaliente.com. Pág. web: 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.

