



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.
- 4 UED "Eduardo Fajardo".



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.
- 4 C/ Santa Filomena, 15 Bajo. 04005. 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
- 4 950-620607.
efajardo@elsaliente.com

La Asociación de Personas con Discapacidad "El Saliente" gestiona dos UED propias (UED "Manuela Cortés" y UED "Eduardo Fajardo") 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.

EDITORIAL

VILLANCICOS

Sólo hay una excusa para no cantar villancicos en Navidad: No saberse la letra. Y por eso, en las Unidades de Estancia Diurna que gestiona "El Saliente" nos hemos ocupado de que todos los usuarios y usuarias las repasen y recuerden.

Pasan las Navidades y olvidamos de nuevo estos temas tan tradicionales, pero un año más, esa ha sido una época de generosidad, solidaridad, fraternidad y también de mucha alegría expresada a través de los villancicos.



Imagen alusiva a un villancico.

La Gaceta de los Mayores

Nº 23 - ENERO - 2015 - EJEMPLAR GRATUITO

ACTIVIDADES CON MOTIVO DE LA NAVIDAD

Belenes, postales y árboles navideños

La Navidad no sería lo mismo sin la simbología y la decoración que le acompaña. Portales de Belén, árboles de Navidad, postales de felicitación, figuras, velas, espumillón, coronas y otros muchos elementos decorativos nos ayudan a impregnarnos del espíritu navideño y hacen que todo a nuestro alrededor exhale por unos días esa magia de estas fiestas que acaban de celebrarse.

Por eso en las Unidades de Estancia Diurna para Personas Mayores que gestiona "El Saliente" (UED "Hogar II", UED "Eduardo Fajardo", UED "Manuela Cortés", UED "Minerva" y Respiro Familiar en "Hogar II") nos hemos volcado durante estos días y realizado todo tipo de material, en una labor conjunta entre los trabajadores y los usuarios, que son quienes gracias a su pericia manual, han elaborado todo tipo de elementos.

"La Navidad no sería lo mismo sin la simbología y decoración que le acompaña"



Belén de la Unidad de Estancia Diurna "Minerva" (izda), tarjetas de Navidad de la UED "Manuela Cortés" (centro) y "Hogar II" (dcha) y Respiro Familiar (Arriba).

NUESTROS MAYORES

USUARIA DE LA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA PARA PERSONAS MAYORES "EDUARDO FAJARDO" (ALMERÍA)

María del Carmen Cano

Nací el 1935 en Chercos. Mi infancia hasta los 20 años fue muy feliz con mis padres y con mi hermana. Irme de casa de mis padres fue el peor error que cometí. Tuve seis hijos y no tuve un matrimonio muy bueno. He estado trabajando en Alemania limpiando en casas de otras personas.

No tengo jubilación porque trabajaba en las casas horas sueltas. Trabajaba para sacar a mis seis hijos adelante. Hace 14 años me vine a Almería y he trabajado como ama de casa.

Estar en la Unidad de Estancia Diurna para Personas Mayores "Eduardo Fajardo" me gusta bastante, pues me siento muy cómoda con todos mis compañeros y los trabajadores. Realizo muchas actividades y me distraigo.



María del Carmen Cano.

"Aquí me siento muy cómoda con todos mis compañeros y con los trabajadores".

UNO DE LOS NUESTROS

AUXILIAR DE CLÍNICA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA PARA PERSONAS MAYORES "HOGAR II" (ALMERÍA)

Carmen Lázaro

Estudié Auxiliar de Clínica y comencé a trabajar en la Unidad de Estancias Diurna "Eduardo Fajardo". Trabajaba en lo que me gustaba, estaba con personas a las que yo ayudaba y que me enseñaban muchas cosas, valoraba sus modos de vida y cómo con tan poco eran tan felices. Para ellos un gesto de cariño era muy importante. Cuando se cerró "Eduardo Fajardo", me trasladé a la UED "Minerva" de Benahadux durante dos años y ahora estoy trabajando en la UED "Hogar II" de Almería. En los centros donde he trabajado, he tenido buenas compañeras y compañeros, de los que guardo amistad. Tengo mucha suerte de trabajar donde me gusta y con personas de las que aprendo mucho todos los días. Llevo en esta entidad 11 años y me siento muy orgullosa de trabajar aquí.



Carmen Lázaro.

"Llevo 11 años trabajando en "El Saliente" y me siento muy orgullosa de aportar cada día mi grano de arena aquí".

VIDA SALUDABLE

COMENZAR EL AÑO CON SALUD

En los días comprendidos entre finales de diciembre y primeros de enero, coincidiendo con fechas señaladas como Nochebuena, Navidad, Nochevieja, Año Nuevo, Reyes, etc., la mayoría de nosotros ingerimos mucha más cantidad de comida y esos excesos pueden acarrear problemas de salud en los meses posteriores. Por ello, recomendamos, sea cual sea tu edad, los siguientes consejos, a partir de ahora para empezar el año de la manera más saludable posible:

Atención a las cantidades de comida. La clave es no repetir ni picar, sino controlar las cantidades y no comer mucho más que en una comida habitual.

Cuidado con las bebidas. Las bebidas (a excepción del agua) proporcionan una gran cantidad de calorías que, además, tomamos casi sin darnos cuenta.

Elaborar comidas menos calóricas. Si está en nuestras manos la elaboración de las comidas, debemos optar por menús ligeros y bajos en calorías.

Realizar actividad física. Si realizamos deporte, durante las Navidades es aconsejable que busquemos el tiempo para seguirlo haciendo y si hemos cesado en esta época, debemos reanudar lo cuanto antes. Es importante alimentarnos correctamente, y no dejarnos llevar por la gula, saber decir basta y luchar contra la tentación. Podemos retirar los dulces en la sobremesa y seguir charlando tranquilamente o salir a dar un paseo para digerir mejor la comida.



Comida de Navidad.

El secreto para mantenerse saludable es la medida, tanto en la ingesta de alimentos como en la práctica de ejercicio físico.

GALERÍA FOTOGRÁFICA

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MANUELA CORTÉS" (ALBOX)



Tocamos la guitarra. 1 Octubre.
UED "Manuela Cortés". (Albox).



Día del Mayor. 1 Octubre.
UED "Manuela Cortés". (Albox)



Nuestra Hawaiana. 1 Octubre. UED "Manuela Cortés". (Albox).



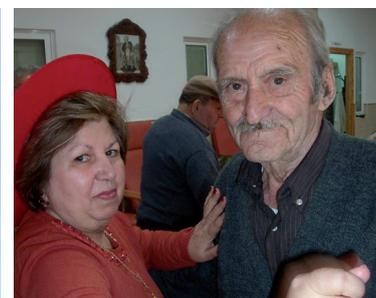
Nuestro postre. 1
Octubre. UED "Manuela
Cortés". (Albox).



Mantenemos nuestra autonomía.
1 Octubre. UED "Manuela Cortés".
(Albox).



Cartel Feria Albox.
2 Noviembre.
UED "Manuela Cortés". (Albox).



Feria de Albox. 4 Noviembre.
UED "Manuela Cortés" (Albox)

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "EDUARDO FAJARDO" (ALMERÍA)



Día de las Personas Mayores. 1 Octubre. UED "Eduardo Fajardo". (Almería).



Comemos castañas. 2 Octubre.
UED "Eduardo Fajardo". (Almería).



Manualidades. 3 Octubre.
UED "Ed. Fajardo". (Almería).



Realizamos ejercicios. 4 Octubre.
UED "Eduardo Fajardo". (Almería).



Manualidades. 4 Noviembre.
UED "Eduardo Fajardo". (Almería).



Manualidades. 4 Noviembre.
UED "Eduardo Fajardo". (Almería).

Director: Matías García Fernández. **Consejo de Redacción:** Vanesa Díaz García, Manuel Martínez Giménez, Antonio Uclés López, María del Mar Requena Rodríguez, Alicia García Teruel, Ángel Flores Jiménez, M^a 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.

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "HOGAR II" (ALMERÍA)



Día de las Personas Mayores. 1 Octubre. UED "Hogar II". (Almería).



Psicomotricidad. 2 Octubre. UED "Hogar II". (Almería).



Videoforum. 3 Octubre. UED "Hogar II". (Almería).



Recortamos. 3 Octubre. UED "Hogar II". (Almería).



Desayunamos. 6 Octubre. UED "Hogar II". (Almería).



Convivencia familiares/usuarios con motivo del VIII Aniversario. 28 Octubre. UED "Hogar II". (Almería).



Desayuno con churros. 11 Diciembre. UED "Hogar II". (Almería).



Decorando el Árbol de Navidad. 11 Diciembre. UED "Hogar II". (Almería).

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



Cerámica. 6 Diciembre. UED "Hogar II". (Almería).



Navidad. 10 Diciembre. UED "Hogar II". (Almería).



Refrán otoño. 21 Dic. UED "Hogar II". (Almería).



Preparativos de Navidad. 20 Diciembre. UED "Hogar II". (Almería).

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MINERVA" (BENAHADUX)



Día del Mayor. 1 Octubre. UED "Minerva". (Benahadux)



Actividad cognitiva. Noviembre. UED "Minerva". (Benahadux).



Elaboramos bufandas. UED "Minerva". (Benahadux).



Adornos de goma eva. 3 Octubre. UED "Minerva". (Benahadux).



Entrega de Diplomas Día del Mayor. 1 Octubre. UED "Minerva". (Benahadux).



Cajas de adornos de Navidad. 2 Diciembre. UED "Minerva". (Benahadux).



Entrega de tarjeta navideña al Alcalde, Juan Jiménez, elaborada por los usuarios. 2 Diciembre. UED "Minerva". (Benahadux).



Decoración Navideña. 2 Diciembre. UED "Minerva". (Benahadux).



Belén de cartón. 2 Diciembre. UED "Minerva". (Benahadux).



Árbol de Navidad. 2 Diciembre. UED "Minerva". (Benahadux).



Belén. 1 Diciembre. UED "Minerva". (Benahadux)



Fiesta para celebrar la Navidad. 17 Diciembre. UED "Minerva". (Benahadux).

Unidades de Estancia Diurna para Personas Mayores "El Saliente"

Servicios:

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



El mejor cuidado para la persona mayor durante el día



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