



ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
"EL SALIENTE"
 ENTIDAD DECLARADA
 DE UTILIDAD PÚBLICA
 ENTIDAD ACREDITADA PARA EL
 SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

Tel. 950 62 06 06
 www.elsaliente.com
 Siguenos en:



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

1 UED "Manuela Cortés".
 C/ Ramón y Cajal, 32 Portal 2 Bajo. 04800. Albox.
 950-633296.

✉ mcortes@elsaliente.com

2 UED "Minerva".
 C/ Olivo, s/n. 04410. Benahadux. 950-312381.

✉ minerva@elsaliente.com

3 UED "Hogar II".
 C/ Padre Méndez, 2. 04006. Almería. 950-258118.

✉ hogar2@elsaliente.com

4 UED "Eduardo Fajardo".
 C/ Santa Filomena, 15 Bajo. 04005. Almería.
 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

ESPERANZA DE VIDA

España es el país con mayor longevidad de la Comunidad Europea. Un español vive hoy una media de 82 años. Por detrás nos siguen Italia, con 79 años de media, y Francia, con 78. Los investigadores de la demografía sostienen que hoy vivimos 33 años más que en 1900 y que vamos aumentando, de manera que, por cada diez años vividos, ganamos más de dos de esperanza vital. Lo curioso es que los especialistas achacan a la genética sólo una cuarta parte de responsabilidad en esa longevidad. Todo lo demás depende, en gran manera, de nuestros hábitos de vida y de las circunstancias en que la desarrollemos. Pero vivir más implica querer vivir mejor, por lo que los años de vida saludable son la variable más importante, en la que hacemos hincapié desde La Gaceta de los Mayores. Cuidarnos, disfrutar, aprovechar nuestro tiempo, aunque sea para algo tan positivo como una distendida charla, es lo que nos interesa.



Tres generaciones.

La Gaceta de los Mayores

Nº 25 - SEPTIEMBRE - 2015 - EJEMPLAR GRATUITO

VIVIR MEJOR

ACTIVIDADES PARA EL VERANO



Actividad de junio organizada por la UED "Eduardo Fajardo" en la Rambla Amatisteros de Almería.

Las Unidades de Estancia Diurna que gestiona la Asociación "El Saliente" abren también sus puertas en los meses de verano, con actividades y los servicios habituales para que los usuarios y usuarias pasen los meses de más calor igual de cómodos que el resto del año. Los momentos más divertidos vendrán con la Feria de Almería y la convivencia de los mayores de la UED Minerva y UED Eduardo Fajardo. En estos centros nos ocupamos de aprovechar al máximo las ventajas del buen tiempo, evitando también la exposición al sol durante las horas de más calor y realizando actividades refrescantes. Queremos que nuestros mayores dispongan de sus espacios propios de ocio y relación, con la oportunidad de hacer lo que a ellos más les guste en cada momento, en las UED "Manuela Cortés" (Albox), Minerva (Benahadux), "Hogar II" y "Eduardo Fajardo" (Almería).

"Queremos que también en verano los usuarios tengan sus espacios propios de ocio y relación".

NUESTROS MAYORES

USUARIA DE LA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA PARA PERSONAS MAYORES "MINERVA" (BENAHADUX)

Soledad Rodríguez

Nací en Pechina en Enero de 1922. Éramos 8 hermanas y 2 hermanos. Sólo pude ir al colegio durante dos años porque mi padre pensaba que en la escuela sólo íbamos a jugar, por lo que tuve que quedarme en la casa para trabajar y servir en las casas de los "Señoricos de Almería".

Me case a los 25 años, un año después nació mi hijo y a los 4 años nació mi hija. Perdí a mi hijo cuando él tenía 26 años. Actualmente vivo con mi hija, mi yerno y mis dos nietos, todos son muy buenos conmigo.

Hemos vivido en Benahadux, Barcelona y Alemania. También he viajado mucho para ver a mis familiares, recorriendo Holanda, Bélgica y Francia.

Me quedé viuda hace 15 años y posteriormente sufrí un Ictus, y a pesar de que estuve recibiendo rehabilitación durante 7 meses no conseguí recuperar la movilidad de mi pierna y brazo izquierdo. Desde entonces mi hija me ha cuidado muy bien, pero llegó un momento en que era necesario que yo recibiera más asistencia y por eso empecé a venir a la UED "Minerva" de Benahadux para personas mayores.

Al principio no estaba muy convencida, pero poco a poco me he adaptado y cada día estoy más contenta. Lo que mejor hace que me sienta es que todos los trabajadores me miran muy bien y me cuidan en todo lo que necesito, estoy muy a gusto porque todos son muy buenos. Además me siento bien con mis compañeros porque tengo buena relación con todos. También estoy muy contenta con todas las actividades que se hacen aquí.

Las que más me gustan son la gerontogimnasia en grupo, ir al gimnasio y cuando cantamos. Como solo fui a la escuela 2 años disfruto con las cosas que nos enseñan de cálculo y escritura porque además de trabajar con ejercicios para mantenerme también es como si estuviera en una escuela para mayores.



Soledad Rodríguez.

“Lo que mejor hace que me sienta es que todos los trabajadores me miran muy bien”.

UNO DE LOS NUESTROS

AUXILIAR DE ENFERMERÍA UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA PARA PERSONAS MAYORES "MANUELA CORTÉS" (ALBOX)

M^a Belén Navarro

Empecé a trabajar en "El Saliente" en 2004 en varios centros, hasta la actualidad que estoy en la Unidad de Estancia Diurna "Manuela Cortés". Cuando llegué a esta Entidad no sabía qué labor desarrollaba, pero a lo largo de mi vida laboral he comprobado que es muy importante, ya que cubre las necesidades básicas y cotidianas de muchas personas.



Belén Navarro.

“Los mayores nos cuidaron mucho tiempo y ahora nos toca a nosotros”.

Esta Entidad realiza una gran labor, que es posible gracias a su gran organización. He aprendido a valorar mi puesto de trabajo, Auxiliar de Enfermería, que me llena plenamente. El cuidado de personas mayores es muy importante para mí, pienso que ya que ellos nos cuidaron durante mucho tiempo, ahora nos toca a nosotros dedicarles nuestros cuidados. Para esto cuento con un gran grupo de personas muy bien formadas y con grandes valores, que entre todos intentamos transmitir. Son excelentes personas que están a mi alrededor colaborando en todo momento.

VIDA SALUDABLE

CUIDARSE LOS PIES, IMPRESCINDIBLE

El cuidado de los pies en verano es, si cabe, aún más importante que en invierno. Te damos algunos consejos: **No a las chanclas, ni a andar descalzo.** O sólo en pequeños trayectos.

Higiene. Limpiar a menudo y secar.

Hidratación. Masajear los pies con una crema indicada para ello.

No al sudor. Puede utilizarse un antitranspirante (no un desodorante), o productos secantes.

No compartir toallas ni calzado. Hacerlo supone un riesgo frente a las infecciones fúngicas.

A tener en cuenta la higiene, hidratación, buen calzado, etc.



Imagen de unos pies.

Calzado adecuado para cada ocasión. Por ejemplo, no usar mocasines para salir a andar o hacer deporte.

GALERÍA FOTOGRÁFICA

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MANUELA CORTÉS" (ALBOX)



Árbol Genealógico. 25 Mayo.
UED "Manuela Cortés" (Albox)



Cruz de Mayor. 30 Mayo.
UED "Manuela Cortés". (Albox)



San Juan. 24 Junio. UED "Manuela Cortés". (Albox).



San Juan. 24 Junio. UED
"Manuela Cortés". (Albox).



Día del Libro. 24 Junio. UED "Manuela Cortés". (Albox).



Virgen del Saliente. 2 Julio.
UED "Manuela Cortés". (Albox).

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "EDUARDO FAJARDO" (ALMERÍA)



Cruz de Mayo. 20 Mayo.
UED "Eduardo Fajardo".
(Almería).



Cruz de Mayo. 7 Mayo. UED "Eduardo Fajardo".
(Almería).



Refrán de verano. 19 Junio.
UED "Eduardo Fajardo". (Almería).



Cestas de almacenaje.
15 Julio. UED "Ed.
Fajardo". (Almería).



Taller de canciones. 5 Junio.
UED "Ed. Fajardo". (Almería).



Gerontogimnasia. 19 Julio.
UED "Eduardo Fajardo". (Almería).



Cuadritos de verano. 20 Junio. UED
"Eduardo Fajardo". (Almería).



Celebramos 2000 "Me gustas".
8 Julio. UED "Eduardo Fajardo".
(Almería).

Director: Matías García Fernández. Consejo de Redacción: Vanesa Díaz García, Manuel Martínez Giménez, Antonio Uclés López, Clara Aznar Trabolón, Alicia García Teruel, Ángel Flores Jiménez, M^a Dolores Mellado Valdés, Juan Francisco Cruz Rodríguez, Ana Belia García Campoy. Maquetación: Ernesto Gabriel, Mónica Fernández. 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. 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 de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía y con el Ayuntamiento de Benahadux.

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "HOGAR II" (ALMERÍA)



Cruz de Mayo. 30 abril. UED "Hogar II". (Almería).



Celebramos San Juan. Quemamos nuestros deseos y nos lavamos la cara. 23 Junio. UED "Hogar II". (Almería).



Gerontogimnasia fuera del centro. 26 Junio. UED "Hogar II". (Almería).



UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MINERVA" (BENAHADUX)



Bailamos. 30 Abril. UED "Minerva". (Benahadux).



Cruz de Mayo. 15 de Mayo. UED "Minerva". (Benahadux).



Fiesta Cruz de Mayo. 1 Mayo. UED "Minerva". (Benahadux).



Pirámide de los alimentos. 12 Junio. UED "Minerva". (Benahadux).



Decoración de Verano. 15 Junio. UED "Minerva". (Benahadux).



Celebración de San Fermín. 7 de Julio. UED "Minerva". (Benahadux).



Elaboración de Mosaico. 9 Julio. UED "Minerva". (Benahadux).

Centro de Atención Integral "El Saliente"

Su bienestar, nuestro reto

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

PRECIOS:

	SOCIOS	NO SOCIOS
- Psicología	21 €	25 €
- Fisioterapia y Terapia Ocupacional	17 €	20 €
- Logopedia y Nutrición	17 €	20 €
- Enfermería	10 €	12 €

Pide tu cita:

En Almería: C/ Santa Filomena 15, Bajo. C.P. 04009 Almería.
Tel.: 950 62 06 07 / 650 68 13 97

E.mail: atencionintegral.almeria@elsaliente.com

En Albox: C/ Córdoba 7, Bajo. C.P. 04800 Albox (Almería).
Tel.: 950 12 02 83 / 616 24 39 00

E.mail: atencionintegral.albox@elsaliente.com

Más información a través de la web: www.elsaliente.com

1 SESIÓN
GRATIS
(COMPRANDO
UN BONO)

Horario:

De Lunes a Viernes.

En Almería: De 17 a 21 h.

En Albox: De 9 a 14h y de 16 a 20h.

* Solicita información del servicio en otros municipios.

