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
Síguenos en:

La Gaceta de los Mayores

Nº 26 - NOVIEMBRE - 2015 - EJEMPLAR GRATUITO

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 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 y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES

VIVIR MEJOR

Accidentes Cerebrovasculares ¿cómo prevenirlos?

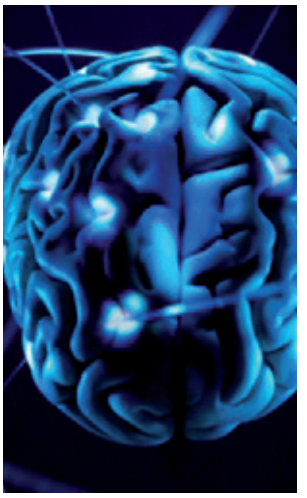
REDACCIÓN. Un accidente cerebrovascular, también conocido por sus siglas ACV, ocurre cuando el riego sanguíneo se interrumpe a cualquier parte del cerebro. A veces, se denomina un "derrame o ataque cerebral".

No sólo es una de las principales causas de mortalidad, junto con los distintos tipos de cáncer, sino que también está dentro de las causas más importantes de discapacidad. Este rasgo la diferencia de otras enfermedades, y ahí radica la importancia de prevenirlo, ya que puede dejar graves secuelas.

Por tanto, vamos a seguir los siguientes pasos:

- **No fumar.** Si usted fuma, deje de hacerlo **HOY MISMO**.
- **Controlar** la presión arterial.
- **Hacer ejercicio** por lo menos 30 minutos al día.
- **Mantener** un peso saludable.
- **Limitar** la cantidad de alcohol a 1 vaso al día como máximo.
- **No consumir** sustancias tóxicas para el organismo.

Siguiendo estos consejos estamos disminuyendo muchísimo las posibilidades de sufrir un ACV.



Cerebro.

"Los ACV no sólo son causa de mortalidad, también lo son de discapacidad".

EDITORIAL

Tarjeta para Mayores de 65 años

REDACCIÓN. La Tarjeta Andalucía Junta sesentaycinco acerca a las personas mayores de 65 años los servicios y prestaciones que la Junta de Andalucía establece para ellos sin tener que realizar más trámites. En Andalucía el 80 por ciento de las personas mayores de 65 años son beneficiarias de estas tarjetas y en Almería esta porcentaje asciende al 66%. Entre los servicios y descuentos exclusivos están disfrutar del Servicio Andaluz de Teleasistencia con descuento del 40%, el 80% y hasta el 100%, realizar desplazamientos interurbanos por Andalucía en autobuses con un 50% de descuento en el precio del billete, adquirir sus gafas del 30 al 55% de descuento, adquirir su audífono del 30 al 35% de descuento y disfrutar de múltiples descuentos en hoteles, cines, encuentros deportivos, monumentos o parques temáticos, entre otras ventajas.

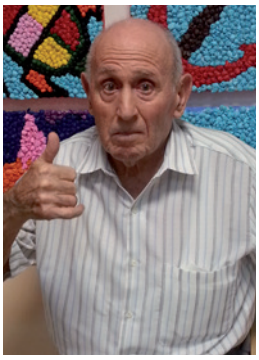
Tarjeta sesenta y cinco.

ENTREVISTA A UNA USUARIA

Nuestros Mayores

Usuario de la Unidad de Estancia Diurna para Personas Mayores "Eduardo Fajardo" (Almería)

Pedro Belmonte



Pedro Belmonte.

"En este centro he comenzado a andar de nuevo".

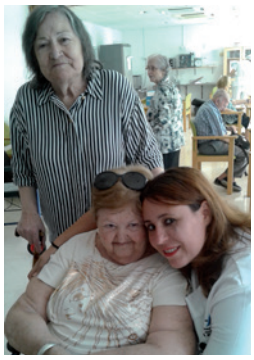
REDACCIÓN. Nací en la Cañada de San Urbano. Cuando era joven jugaba al futbol de lateral derecho y me llamaban en "niño goma". He trabajado toda mi vida de transportista. Mi mujer se llama Azucena y es muy buena compañera. Tenemos un hijo que vive en Aguadulce y una hija que reside en Barcelona. Hace dos años que se vino mi nieto Cristhian desde Barcelona a estudiar a la Universidad de Almería para ayudarnos a mi mujer y a mí. Es nuestro apoyo en todo, no sé qué haríamos sin él. Tengo una enfermedad en los huesos y, a consecuencia de ello, me caí hace unos tres años y estuve durante dos entre cama y sillón. Comencé en la UED "Hogar II" durante unos meses y después me vine a la UED "Eduardo Fajardo". Aquí he comenzado a andar de nuevo, he recuperado cierta libertad de movimiento, con andador o acompañado de algún profesional. Estoy muy contento porque además me tratan con mucho cariño. Hago muchas actividades y nos montamos divertidas fiestas. Me siento bien y he hecho muchos amigos. Yo les aconsejaría a todos los mayores que vengan aquí, que se está muy a gusto.

ENTREVISTA A UN TRABAJADOR

Uno de los Nuestros

Auxiliar de Enfermería Unidad de Estancia Diurna para Personas Mayores "Hogar II" (Almería)

Ana Belén Rodríguez



Ana B. Rodríguez junto a Maruja Belmonte y Cándida Martín.

"Trabajadores y usuarios somos una gran familia".

REDACCIÓN. Mi vocación siempre ha sido cuidar a las personas, especialmente a las mayores, por ello estudié Auxiliar de Enfermería y varios cursos relacionados con esta profesión.

Tras diversos trabajos en este sector empecé a trabajar en "El Saliente" en 2008 en la UED "Minerva" de Benahadux. Desde Marzo de 2014 trabajo en la UED "Hogar II" en Almería donde sigo desarrollando mi trabajo. Trabajadores y usuarios somos una gran familia y todos procuramos atender a los mayores del centro de la mejor forma posible. La mayoría de usuarios necesitan un cuidado especial debido a su edad y a los problemas que algunos padecen. Por ello tenemos una especial sensibilidad en su atención y los tratamos con el cuidado y cariño que le daríamos a nuestros padres y abuelos. Estoy orgullosa y feliz de tener este trabajo donde me siento plenamente realizada. Invito a todos a que vengan a conocer el centro y la gran labor que realizamos diariamente con nuestros mayores, pues se merecen lo mejor, dándoles todo nuestro amor y comprensión.

VIDA SALUDABLE

Trastornos mentales en personas adultas

La depresión y la demencia son las dolencias más habituales.

REDACCIÓN. Los trastornos mentales más habituales en personas adultas mayores son la depresión y la demencia. Para tratar de evitarlas es básico mantener las relaciones sociales, tener hábitos de vida saludables, una actitud positiva ante la vida, estimular la actividad cerebral leyendo, escribiendo, aprendiendo cosas nuevas, etc. Estas situaciones se pueden agravar si los adultos mayores presentan dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas mentales o físicos. También son frecuentes experiencias como el dolor por la muerte de un ser querido, un descenso del nivel socioeconómico como consecuencia de la jubilación, o la discapacidad. Estos factores pueden ocasionar aislamiento, pérdida de la independencia, soledad y angustia. Y eso influye en la salud mental. Los ancianos también son vulnerables al descuido físico y al maltrato.

Personas de avanzada edad.

Galería Fotográfica

Unidad de Estancia Diurna "Manuela Cortés" (Albox)

Pedaleando. 4 Agosto.

Postre hecho por mi. 20 Agosto.

Taller de cocina. 20 Agosto.

Dibujos. 21 Agosto.

VIII Aniversario del centro. 3 Septiembre.

Celebración de la Virgen del Saliente. 7 Septiembre.

Mosaico. 21 Septiembre.

Unidad de Estancia Diurna "Eduardo Fajardo" (Almería)

Mosaicos. 15 Julio.

Buhos de la suerte. 17 Julio.

Actuación Musical. 24 Julio.

Paseo por la Rambla. 26 Julio.

Feria. 28 Agosto.

Feria. 28 Agosto.

Día del Mayor. 1 Octubre.

Día del Mayor. 1 Octubre.

Director: Matías García Fernández. **Consejo de Redacción:** Vanesa Díaz García, Manuel Martínez Giménez, Antonio Uclés López, Alicia García Teruel, Ángel Flores Jiménez, Mª del Mar Muñoz López, 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)

Salida al Parque El Boticario. 13 Julio.

Salida al Parque El Boticario. 13 Julio.

Feria. 28 Agosto.

Taller de consumo. 10 Sept. Gracias a Asociación Adicae.

Día del Mayor. 1 Octubre.

Gerontogimnasia. 5 Octubre.

Unidad de Estancia Diurna "Minerva" (Benahadux)

Convivencia con UED "Eduardo Fajardo".

Convivencia con UED "Eduardo Fajardo".

Bingo. 27 de Julio.

Elaboración de mosaicos. Junio y Julio.

Feria. 28 Agosto.

Ejercicios de discriminación táctil. 3 Septiembre.

Chocolatada. 1 Octubre.

Convivencia familiares. 1 Octubre.

Centro de Atención Integral "El Saliente"

Su bienestar, nuestro reto

* Solicita información del servicio en otros municipios.

- Logopedia
- Terapia Ocupacional
- Fisioterapia
- Psicología
- Nutrición y Dietética
- 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 €

Horario:

De Lunes a Viernes.
En Almería: De 17 a 21 h.
En Albox: De 9 a 14h y de 16 a 20h.

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)