



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.



VIVIR MEJOR

EVITAR EL ENVEJECIMIENTO OCULAR

REDACCIÓN. Las cuatro enfermedades oculares más comunes relacionadas con la edad son: glaucoma, cataratas, degeneración macular y retinopatía diabética. Aunque son dolencias asociadas al envejecimiento, podemos tratar de retrasarlas o evitarlas siguiendo una serie de pautas. Ante todo, debemos vigilar nuestra visión acudiendo al Oftalmólogo periódicamente y si tenemos problemas de visión (molestias, sequedad, pérdida de visión). Además de ello, hay una serie de medidas que pueden ayudarnos a mantener nuestra salud ocular:

- **Dieta.** Una buena dieta es básica para mantenernos saludables, no sólo nuestros ojos, sino todo nuestro organismo. Comer de forma equilibrada, alimentos naturales y nutritivos es esencial.
- **Vitaminas.** Según los especialistas las vitaminas A y C, así como el magnesio, son básicas para el cuidado de nuestros ojos.
- **Evitar el estrés.** Los problemas que se derivan del estrés se traducen en una merma general de nuestro estado de salud.
- **Revisiones periódicas.** Sobre todo si notamos molestias o pérdida de visión.
- **Uso de gafas de sol.** Para no dañar nuestros ojos por luz excesiva o los rayos de sol afectándonos directamente.
- **Cuidado con los ordenadores.** Pasar muchas horas delante de la pantalla puede afectar nuestra visión.



Imagen alusiva a los ojos.

"Las dolencias más comunes son glaucoma, cataratas, degeneración macular y retinopatía diabética".

EDITORIAL

TELÉFONO DE ATENCIÓN A PERSONAS MAYORES

REDACCIÓN. El Teléfono de Atención a las Personas Mayores es un servicio gratuito gestionado por la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales, a través de la Dirección General de Personas Mayores, en el marco de las políticas de promoción de la autonomía personal y prevención de posibles situaciones de riesgo que puedan sufrir las personas mayores en Andalucía.

El objetivo principal de este servicio es la detección de posibles situaciones de riesgo de maltrato hacia las personas mayores, tanto en los ámbitos familiar y social, como institucional, y el establecimiento de los mecanismos de intervención que se estimen necesarios, facilitando asimismo la información específica sobre los recursos sociales que precise la persona usuaria. Se accede a este teléfono llamando al número gratuito 900-858-381, durante las 24 horas del día y desde cualquier lugar de Andalucía.



Terminal telefónico.

NUESTROS MAYORES

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

Adela Sánchez

REDACCIÓN. Nací en Albox el 22 de Diciembre de 1947. Como aquel que dice, a mis padres, les tocó la lotería. Me casé bastante joven y desde entonces he trabajado como empleada de hogar y además también ayudaba a mi marido a “hacer mercados” por toda la provincia.

He tenido 6 hijos, y por este motivo mi vida ha sido muy dura y activa, tanto fuera como dentro de la casa. Estoy en la Unidad de Estancia Diurna “Manuela Cortes”, por la gente de la calle, que me habló de este centro. Quise venir a verlo porque oí comentarios muy buenos.

Por tanto, hice esa primera visita y vi que era verdad, que se estaba muy a gusto. Por ese motivo, llevo ya varios años aquí. Desde que estoy en el centro, he conseguido volver a andar, hecho que antes de venir me costaba mucho trabajo, ya que sufrí un ictus años atrás.

Lo que más me gusta del día a día, es estar con mis compañeros, conversar y disfrutar con ellos de todo lo que hacemos. Las actividades que más me gustan, son colorear y hacer rehabilitación. Por último, me gustaría destacar el buen trato que se me da, por parte de todo el personal de esta Unidad de Estancia Diurna para Personas Mayores ubicada en Albox.



Adela Sánchez.

“He conseguido volver a andar, tras un ictus”.

UNO DE LOS NUESTROS

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

Francisco Javier Crisol

REDACCIÓN. En 2009 me certificaron la discapacidad física. Tuve que romper con los complejos y vergüenzas y vivir con ello. Me empezó a llamar la atención el mundo de la discapacidad, ser mejor persona y ayudar a la gente más necesitada. Me hago voluntario y en el año 2012 entro en un Taller de Empleo de Atención Sociosanitaria para Personas con Discapacidad. Fue un año muy intenso, con muchas experiencias y aprendizaje. Mi relación con la Asociación “El Saliente” comenzó en 2014 cuando empecé a trabajar en el Centro de Protección de Menores “Diego Navarro”, en Albox. Fue una experiencia muy positiva y constructiva y tengo muy buenos recuerdos de esa época. Después empecé a trabajar en la Unidad de Estancia Diurna “Minerva” de Benahadux, donde sigo trabajando desde octubre de 2014 y donde estoy encantado. Sólo tengo palabras de agradecimiento hacia “El Saliente”.

Desde el primer día confiaron en mí y me han dado la oportunidad de trabajar con distintos colectivos de personas que necesitan de mi ayuda. Me siento encantado de trabajar en esta Entidad y en particular en la Unidad “Minerva”, donde de forma recíproca doy y recibo cariño de mis usuarios y compañeros, haciéndome sentir una persona totalmente satisfecha.



Francisco Javier Crisol.

“Doy y recibo cariño de los usuarios y de mis compañeros”.

VIDA SALUDABLE

UNA DIETA DEPURATIVA DESPUÉS DE LAS FIESTAS

REDACCIÓN. El exceso de comida en las fiestas Navideñas nos puede pasar factura. Demasiadas grasas, azúcares. etc., que pueden resultar una mezcla dañina para nuestra salud. Por ello, y más aún cuando ya tenemos cierta edad, una sopa, un consomé o un caldo de verduras combinado con hidratos de carbono que compensen el exceso de grasa y proteína es la dieta depurativa más conveniente para después de las

fiestas. El consomé de verduras puede contener todas aquellas que escojamos pero en especial puerro, apio y alcachofa por su poder diurético. Una jornada ideal empezaría con un desayuno de café y zumo o fruta. En la comida y cena se puede tomar un puré de verduras acompañado por hidratos de carbono: un molde pequeño de arroz; o pasta sólo hervida y sin aderezos; o 40 gramos de pan. De postre, elegir entre un

Sopas calientes, consomés, frutas y verduras son muy recomendables.

lácteo (yogur o vaso de leche) o una pieza de fruta. Porque a todos nos gustan los festines navideños, pero también sentirnos ligeros y saludables, algo que conseguiremos con esta dieta depurativa.



Consomé.

GALERÍA FOTOGRÁFICA

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MANUELA CORTÉS" (ALBOX)



Brindamos en Feria.
3 Noviembre.



Día de la Constitución.
4 Diciembre.



Visita al Belén Municipal. 19 Diciembre.



Entrega de Regalos.
20 Diciembre.



Entrega de Regalos. 20 Diciembre.



Nuestro Belén. 20 Diciembre.



Que vienen los Reyes Magos. 5 Enero.

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "EDUARDO FAJARDO" (ALMERÍA)



Aniversario del centro. 20 Octubre.



Collage I Aniversario. 20 Octubre.



Salida Rambla Amatisteros.
14 Octubre.



Salida de paseo.
16 Octubre.



Día Discapacidad.
3 Diciembre.



Fiesta de Navidad. 23 Diciembre.



Charla: Cuidados frente al frío.
11 Diciembre.



Belén viviente. 23 Diciembre.

Director: Matías García Fernández. **Consejo de Redacción:** Vanesa Díaz García, Manuel Martínez Giménez, Antonio Uclés López, Alicia García Teruel, Ángel Flores Jiménez, M^o 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
CIIF: 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)



Visita a exposición de pintura Ángel Pardo. 12 Diciembre.



Beso y mural por el 63 aniversario del matrimonio Sarabia. 15 Diciembre.



Fiesta de Navidad. 22 Diciembre.



Fiesta de Navidad. 22 Diciembre.



Fiesta de Navidad. 22 Diciembre.



Fiesta de Navidad con la Rondalla Centro de Mayores "Antonio Saiz López". 22 Diciembre.



Felicitación. 22 Diciembre.

UNIDAD DE ESTANCIA DIURNA "MINERVA" (BENAHADUX)



Psicomotricidad. 2 Diciembre.



Decoración navideña. 2 Diciembre.



Castañada. 12 Diciembre.



Chocolatada. 17 Diciembre.



Convivencia con familiares. 20 Diciembre.



Belén. 20 Diciembre.



Entrega de cestas de Navidad. 22 Diciembre.



Tarjeta de Navidad. 22 Diciembre.



Centro de Atención Integral "El Saliente"

Su bienestar, nuestro reto

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.

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

Pide tu cita:

En Almería: C/ Santa Filomena 15, Bajo. C.P. 04009 Almería.
Tel.: 950 62 06 07 / 650 68 13 97
Email: atencionintegral.almeria@elsaliente.com
En Albox: C/ Córdoba 7, Bajo. C.P. 04800 Albox (Almería).
Tel.: 950 12 02 83 / 616 24 39 00
Email: atencionintegral.albox@elsaliente.com
Más información a través de la web: www.elsaliente.com

1 SESIÓN GRATIS (COMPRANDO UN BONO)

* Solicita información del servicio en otros municipios.

