



Centros de Día para Mayores gestionados por El Saliente:

1 CDM Manuela Cortés.

C/ Ramón y Cajal, 32 Portal 2
Bajo. 04800. Albox.
950-633296.
mcortes@elsaliente.com

2 CDM Minerva.

C/ Olivo, s/n. 04410. Benahadux.
950-312381.
minerva@elsaliente.com

3 CDM Eduardo Fajardo.

C/ Santa Filomena, 15 Bajo.
04009. Almería.
950-620607.
efajardo@elsaliente.com

Residencia y Centro de Día para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas Francisco Pérez Miras y Centro de Día Ocupacional El Saliente

Prolongación C/ Monterroel, s/n
Bajo. 04800 Albox (Almería)
950-120725
rga@elsaliente.com
coalbox@elsaliente.com

+ La Asociación de Personas con Discapacidad El Saliente gestiona dos Centros de Día propios (CDM Manuela Cortés y CDM Eduardo Fajardo) y uno cuya gestión le ha sido encomendada por el Ayuntamiento de Benahadux (CDM Minerva). Estos Centros de Día para Mayores están concertados con la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

Además, El Saliente gestiona una Residencia para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas, un Centro de Día para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas y un Centro de Día Ocupacional, conforme a Convenio de Colaboración con la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

Centros concertados con:



VIVIR MEJOR

PRESIÓN ARTERIAL ALTA ¿DEBE PREOCUPARNOS?

ERNESTO DE GABRIEL. La presión arterial se incrementa con la edad y no presenta signos de aviso. Cuando se mantiene por un tiempo continuado, puede suponer un perjuicio para nuestra salud, al ser un factor decisivo en el desencadenamiento de problemas graves, como infartos, insuficiencia renal o derrames cerebrales. Al hablar de presión arterial nos referimos a la fuerza con la que la sangre circula a través de las venas.

Factores de riesgo

La presión está condicionada por múltiples factores. Una buena dieta y un estilo de vida saludable ayudan a mantenerla en unos parámetros correctos para el organismo. Sin embargo, además de la edad, si fumamos, consumimos alcohol, nuestro estilo de vida y alimentación es poco saludable o sufrimos de obesidad, el riesgo se incrementa.

Conclusión: Buena alimentación y chequeos habituales

Si quieres mantener tu presión arterial en unos parámetros saludables, lleva una dieta equilibrada, haz ejercicio moderado y no olvides acudir al médico para chequeos rutinarios.



Toma de tensión.

“Una dieta equilibrada, ejercicio moderado y chequeos rutinarios ayudan a controlarla”.

EDITORIAL

CELEBRACIÓN DE LA NAVIDAD Y EL AÑO NUEVO

ERNESTO DE GABRIEL. Los Centros de Día para Personas Mayores que gestiona El Saliente han celebrado la Navidad y el Año Nuevo con múltiples actividades y han disfrutado de estas tradicionales fiestas con nosotros, que formamos parte de esa otra familia que tienen siempre a su lado.

El Centro de Día Manuela Cortés, en Albox, ha visitado los Belenes del colegio Velázquez y Alfarrerías Puntas, ha recibido la visita de los alumnos del colegio Velázquez para cantar

villancicos a nuestros mayores y los Reyes Magos han acudido al centro para la recogida de cartas. En el Centro de Día Eduardo Fajardo hemos elaborado un belén de plastilina y hemos disfrutado de la música de la Rondalla del Centro de Participación Activa Hogar II. En el Centro de Día Minerva también hemos celebrado comida de Navidad y elaboración de un Belén, al igual que en la Residencia Francisco Pérez Miras y el Centro de Día para Gravemente Afectados y Centro de Día Ocupacional. Han sido unas fiestas muy intensas.



Visita al Belén en Albox.

NUESTROS USUARIOS

USUARIA DEL CENTRO DE DÍA PARA MAYORES EDUARDO FAJARDO, DE ALMERÍA.

Matilde Martínez

“Este centro es como una segunda casa para mí y se come muy bien”

REDACCIÓN. Me llamo Matilde, tengo 86 años. Éramos tres hermanos. Recuerdo mi infancia con el cariño del hogar. Me casé a los 23 años con Juan, del pueblo vecino, fue un buen padre y un marido estupendo. Tuvimos cuatro hijos, dos niños y dos niñas. Tengo ocho nietos y cinco biznietos que son la alegría de mi hogar.

Hace tres años, comencé con problemas de memoria y mis hijos me propusieron asistir al Centro.

Al principio me costó bastante porque yo me consideraba totalmente independiente y si no había ido al cole de niña ¿para qué iba a ir ahora? Poco a poco me he ido integrando y hoy me encuentro muy satisfecha de poder asistir. Lo siento como mi segunda casa, todos se portan muy bien conmigo; conductores, directora, auxiliares, enfermera, fisioterapeuta y limpiadora. Me gustan mucho las actividades. La gimnasia nos viene muy bien, ya que nos ayuda a permanecer activos. Se come muy bien, las comidas me gustan mucho, sobre todo las de cuchara. He conocido a compañeros y compañeras estupendos que comparten mi día a día. Sólo tengo palabras de agradecimiento para todos, personal y compañeros.



Matilde Martínez.

“La gimnasia nos viene muy bien y nos ayuda a permanecer activos”.

UNO DE LOS NUESTROS

AUXILIAR DE CLÍNICA DEL CENTRO DE DÍA PARA MAYORES MINERVA, EN ALBOX.

Ana Granados Oller

“Me siento orgullosa, motivada y feliz de mi trabajo en El Saliente”

REDACCIÓN. Hola, soy Ana. Hace unos doce años aproximadamente llegué a la Asociación El Saliente en búsqueda de un empleo acorde con mis posibilidades y con las limitaciones que sufro, ya que tengo una importante enfermedad en los canales linfáticos y por ello debo evitar cualquier foco de calor.

Después de un año de formación tuve el privilegio de ser contratada por la Asociación El Saliente y trabajar de

Auxiliar de Clínica, llevando ya diez años en esta aventura. Cada día cuando me levanto para ir a mi trabajo, me siento orgullosa, motivada y feliz, y sobre todo porque siento que soy capaz de hacer felices a otras personas, simplemente porque necesitan muy poco para hacerles sentirse así.

El hecho de darles un abrazo, un beso o sentarme a escucharles unos minutos, es algo muy grande para ellos. Al mismo tiempo, lo que ellos te transmiten es maravilloso, y no paran de sorprenderte cada día. Tengo unos compañeros especialmente maravillosos y doy las gracias por la oportunidad de haberles conocido.



Ana Granados Oller.

“Los usuarios del Centro de Día no paran de sorprenderme”.

VIDA SALUDABLE

CÓMO SOLICITAR PLAZA EN UN CENTRO DE DÍA PARA MAYORES

ANA BELIA GARCÍA. Si quieres solicitar plaza en un Centro de Día para Mayores El Saliente, acude a alguno de nuestros centros para que podamos asesorarte e informarte. Aquí encontrarás todas las comodidades y servicios que necesitas para pasar el día en un ambiente confortable, con la ayuda y compañía permanente de nuestro equipo multidisciplinar y los servicios más especializados, sea cual sea el estado del usuario.

A continuación, detallamos los requisitos para solicitar plaza:

Debes encontrarte en situación de dependencia y acudir al Centro de Servicios Sociales Comunitarios que te corresponda para que el Trabajador Social inicie la solicitud. Con el Grado de Dependencia reconocido y realizado el Programa Individualizado de Atención (PIA), podrás optar, según la valoración, a diferentes recursos, entre ellos el Centro de Día. Para solicitar una plaza privada, podrás dirigirte al Centro de Día en cuestión y hacer los trámites correspondientes con la Dirección. En este caso, no es necesario que hayas realizado ningún trámite previo.



Atención Social en Centros de Día para Mayores.

GALERÍA FOTOGRÁFICA

LOS MEJORES MOMENTOS Y ACTIVIDADES DE LOS CENTROS DE DÍA PARA MAYORES Y LA RESIDENCIA FRANCISCO PÉREZ MIRAS.

CENTRO DE DÍA PARA MAYORES MANUELA CORTÉS (ALBOX)



12 Dic
2017

Manualidades.



20 Dic
2017

Visita al Belén.



21 Dic
2017

Visita colegio Velázquez.



27 Dic
2017

Comida de Navidad

CENTRO DE DÍA PARA MAYORES EDUARDO FAJARDO (ALMERÍA)



27 Oct
2017

Manualidad del Día Internacional de la Terapia Ocupacional.



Transporte Adaptado.

7 Nov
2017



23 nov
2017

Conocemos mi ciudad.



18 Dic
2017

Musicoterapia.



18 Dic
2017

Decoración de Navidad.



19 Dic
2017

Manualidad Belén de Navidad.

CENTRO DE DÍA PARA MAYORES MINERVA (BENAHADUX)



Día de la Hispanidad.

11 Oct
2017



Comida de Navidad.

20 Dic
2017



Belén.

22 Dic
2017



Fisioterapia.

22 Dic
2017

GALERÍA FOTOGRÁFICA

RESIDENCIA FRANCISCO PÉREZ MIRAS (ALBOX)



Petanca.

12 Dic
2017



15 Dic
2017

Taller de cerámica.



22 Dic
2017

Murales de Navidad.



23 Dic
2017

Decoramos las instalaciones.



26 Dic
2017

Taller de cocina.



El Saliente
30 ANIVERSARIO
1988-2018

TUS NECESIDADES • NUESTROS RETOS

¡Gracias por formar parte de nuestra historia!



GACETA DE LA DEPENDENCIA

Director: Matías García Fernández. Consejo de Redacción: Vanesa Díaz, Germán Triviño, Antonio Uclés, Alicia García, Ángel Flores, Ana Belia García, Adoración Torregrosa, Rocio Berenguel Martínez.

Maquetación: Ernesto Gabriel. Depósito Legal: AL 456-2016

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EL SALIENTE

Sede Social: C/ Córdoba, nº 7 Bajo 04800 ALBOX

Sede Administrativa: 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 los Centros de Día para Mayores y en la Residencia para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas Francisco Pérez Miras, 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.