



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:



Mención Especial:

El Saliente ha recibido el Premio Andaluz al Mejor Centro de Atención a Personas Mayores, VII Edición.

VIVIR MEJOR

Técnicas innovadoras en materia de Rehabilitación Médico-Funcional



Ejemplo de ejercicio de Rehabilitación Funcional.

La Residencia para Personas con Discapacidad Gravemente Afectadas de Albox realiza terapias punteras de rehabilitación.

DORI TORREGROSA. Un ictus es una alteración del nivel del torrente sanguíneo y el oxígeno que circulan por el cerebro. Hay diferentes tipos y síntomas, pero los más comunes son pérdida de fuerza o sensibilidad en una mitad del cuerpo, pérdida de visión, dificultad para hablar o dolor de cabeza muy intenso.

La población de más de 60 años tiene mayor riesgo de sufrirlo, sobre todo los hombres.

Prevención

Para prevenir un accidente cerebrovascular puedes seguir algunas de estas indicaciones:

- Controla la tensión y el colesterol.
- Evita el consumo de tabaco, drogas y alcohol.
- Mantén tu peso en unos índices saludables y lleva una vida activa, con actividad física moderada.

Rehabilitación Médico-Funcional

En la Residencia para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas Francisco Pérez Miras de Albox, contamos con un Servicio de Fisioterapia, que valora y diagnostica estos casos, para después

llevar a cabo un plan de tratamiento individualizado. Nuestro objetivo es mejorar, mantener o restaurar la capacidad funcional física, psicológica, mental o social para que las personas puedan desenvolverse lo mejor posible en su entorno.

Usamos las siguientes técnicas y métodos:

- Terapia manual: usamos técnicas manuales de movilización articular, masaje funcional y estiramientos y estabilización.
- Neurodinámica: se basa en la movilización del sistema nervioso periférico.
- Electroterapia y termoterapia: usamos diferentes tipos de corrientes eléctricas y aplicamos frío o calor.
- Concepto Bobath: orientamos al paciente para el reaprendizaje de movimientos normales.
- Hidroterapia: es una terapia física en el medio acuático. Para ello, realizamos sesiones en nuestra piscina.
- Neurobía: es un método de evaluación motora y rehabilitación científicamente validado, valiéndose de la realidad virtual y las nuevas tecnologías.

Refuerzos positivos para aumentar la motivación



Actividad con usuarios del Centro Ocupacional.

REDACCIÓN. Uno de los objetivos del Centro de Día Ocupacional El Saliente y el Centro de Día para Personas con Discapacidad Gravemente Afectadas es procurar el bienestar y la actitud positiva de los usuarios. Por eso, se ponen los medios necesarios para conseguirlo, a través de estrategias específicas.

Dos trabajadoras nos explican las formas de motivar a los usuarios. Según afirman, “el colectivo al que atendemos tiene un perfil

activo e independiente. Por eso, a la hora de programar nuestras actividades, nos centramos en potenciar las capacidades cognitivas y la autonomía. También programamos actividades de disfrute y ocio”. “Empleamos los refuerzos positivos cuando el grupo ha conseguido los objetivos marcados. Estos suelen consistir en salidas del centro para realizar actividades de su interés, pues hemos comprobado que esto mejora su estado de ánimo y sus habilidades sociales”.

Propuestas y opiniones

“El equipo de trabajadoras y trabajadores tiene en cuenta las propuestas y opiniones de los usuarios. Por ejemplo, senderismo por la Comarca, visitas a centros turísticos o tomar un aperitivo en cualquier cafetería. Además, participamos en las actividades del Plan de Dinamización Asociativo (PDA).

Por otro lado, incorporamos talleres

“

Nos sentimos orgullosas y felices de poder proporcionarles ese cariño que en ocasiones anhelan. ”

”



Las trabajadoras Marina Torrente y Rocío Galera.

innovadores en nuestra Programación Anual. Este año, tenemos programados un taller de zumba y otro de jabones ecológicos. Ambos han sido recibidos por nuestros usuarios con mucho entusiasmo. “Otra de las estrategias motivadoras es el cuidado y decoración de su entorno, mediante trabajos manuales. El resultado que obtienen y la valoración que reciben de otras personas al ver estas labores, aumentan su autoestima y nivel de satisfacción”.

“Tratamos de crear un buen ambiente, tranquilo y cercano, donde prima una actitud positiva y abierta, para que nuestros usuarios estén relajados y disfruten de confianza. Queremos resolver cualquier problema o duda que presenten.

Muchas veces, necesitan muestras de cariño, como abrazos o palabras amistosas, y nos sentimos orgullosas y felices de poder proporcionarles ese cariño que, en ocasiones, anhelan”.

Consejos para prevenir la osteoporosis

ÁNGEL FLORES. Aunque cualquier persona puede padecer osteoporosis, existen una serie de factores de riesgo, entre los que se incluyen los siguientes:

Genética. Las personas con antecedentes familiares tienen más probabilidades de sufrir osteoporosis.

Edad. Las personas mayores, sobre todo mujeres después de la menopausia, sufren más esta dolencia.

Dieta. Una alimentación con escasez de calcio es otro factor de riesgo.

Medicación. Corticoides, antiepilépticos u hormonas tiroideas predisponen a padecer esta dolencia.

Hábitos: El exceso de alcohol, tabaco y café aumenta las probabilidades de padecer esta enfermedad.

La osteoporosis no presenta síntomas concretos hasta que se produce una fractura, pero en caso de pertenecer a

uno de los grupos de riesgo, es conveniente acudir al médico. En todo caso, para prevenir la osteoporosis debemos cambiar algunos hábitos, teniendo en cuenta estos consejos:

Tomar una dieta rica en calcio. Como lácteos, pescados azules y frutos secos, adaptada a las circunstancias de cada uno.

Prevenir las fracturas. Un entorno seguro en el hogar y la máxima precaución en la calle, así como una correcta educación postural, son necesarios para evitar fracturas.

Realizar actividad física. Practicar deporte y actividad física con moderación beneficia a la salud. Además, hay ejercicios especialmente recomendados para personas con osteoporosis.



Sesión de fisioterapia en un Centro de Día para Mayores El Saliente.



Debemos seguir unos hábitos de vida saludables y tener en cuenta algunos consejos para prevenir la osteoporosis.



Cómo evitar que el calor afecte a nuestra salud

Ante la llegada del verano, queremos darte algunos consejos, para que disfrutes de esta época y no sufras ningún percance como deshidratación, insolación, golpes de calor o la alteración de la presión sanguínea, con consecuencias como caídas o fracturas, sobre todo en personas mayores:

- Bebe mucha agua, come frutas y verduras y evita las comidas copiosas.
- Descarta el consumo de alcohol y sal.
- No te expongas al sol entre las 12 y las

17 horas, y siempre con protección.

- Permanece en lugares frescos y a la sombra de árboles y plantas.
- Evita cambios bruscos de temperatura.
- Cuida la presión arterial.
- Utiliza ropa fresca.

Para las personas que estén en situación de inmovilidad, las recomendaciones son:

- Las sábanas deben ser ligeras y cambiarse más veces de lo habitual.
- Rotar y lavar con mayor frecuencia a la



Sol en las horas centrales del día.

persona para evitar escaras.

- Controlar el estado de la piel de quienes usen pañales y prestar mayor atención al secado.

Susana Díaz ha visitado el CDM Minerva en su X Aniversario



Foto con la Presidenta de la Junta de Andalucía, Susana Díaz, y la Alcaldesa de Benahadux, M^{ra} Carmen Soriano.

REDACCIÓN. El 2 de abril, el Centro de Día Minerva cumplió 10 años. Para celebrarlo, se organizó una jornada llena de sorpresas y emociones, en el que nos han acompañado los familiares de nuestros usuarios.

El centro se decoró de manera especial, los compañeros elaboraron una tarta gigante de papel con diferentes texturas, que se colocó presidiendo la entrada. Además, se entregó un ramo de flores a la usuaria más antigua del centro, Antonia Roperó Expósito, y el Árbol de la Vida, con fotografías de los hitos históricos del centro.

Hemos tenido la visita de la Alcaldesa de Benahadux, María del Carmen

Soriano, y su Equipo de Gobierno, así como Antonio Uclés, Director Técnico del Departamento de Dependencia y también nos acompañó con su música

el cantante local Pepe Rey. Para finalizar el día, los usuarios han podido degustar un menú especial y una espectacular tarta en la que hemos soplado las velas.



La Presidenta de la Junta de Andalucía mostró interés por el Programa de Estimulación Cabeza y Corazón.



Visita de Susana Díaz

El 17 de mayo, nos visitó la Presidenta de la Junta de Andalucía, Susana Díaz, que mostró interés por las instalaciones y por los usuarios. Además, una de nuestras Psicólogas, Victoria Fernández Palenzuela, ha presentado el Programa Estimulación “Cabeza y Corazón”, que cuenta con la colaboración de Obra Social La Caixa, y ha dado paso a un vídeo explicativo.



Usuaría sopla velas del Aniversario.



Árbol de la Vida.



La Presidenta habla con una usuaria.

CENTRO DE DÍA OCUPACIONAL EL SALIENTE

Proyecto "Formar para el futuro" de empleo juvenil en Albox

REDACCIÓN. El Saliente está desarrollando en el municipio de Albox el proyecto "Formar para el futuro", que tiene como objetivo fomentar la inserción laboral de personas jóvenes con discapacidad, financiado por la **Fundación ONCE** y el **Fondo Social Europeo (FSE)**, en el marco de la Convocatoria de ayudas económicas a proyectos de refuerzo de la empleabilidad de personas jóvenes con discapacidad "Uno a Uno" – AÑO 2018 Programa Operativo de Empleo Juvenil. Con esta iniciativa social se pretende profundizar en la adquisición de las capacidades, conocimientos y destrezas útiles para el desarrollo profesional de los beneficiarios.

Este programa de Formación y Práctica posibilita que 5 personas con discapacidad adquieran habilidades productivas agropecuarias válidas para su posterior inserción laboral. El proyecto se desarrolla en



Finca Cortijo del Cura, en Las Pocicas (Albox).



Los usuarios adquieren habilidades para dedicarse profesionalmente al cultivo ecológico.



las instalaciones de la explotación agropecuaria El Saliente Agro, en la Finca Cortijo del Cura, en Las Pocicas, Albox (Almería). Este proyecto persigue fomentar las capacidades y competencias laborales, además de reforzar la empleabilidad de los 5 beneficiarios, esto se traduce en que habilitamos a los participantes para desarrollar labores de agricultura y jardinería,

tanto para poder insertarse laboralmente en empresas del sector como para que trabajen en tierras pertenecientes a sus familias, que muchos de ellos poseen en los alrededores. Los usuarios adquieren habilidades, destrezas y conocimientos necesarios para dedicarse profesionalmente al cultivo ecológico, la cría de animales y el mantenimiento de las instalaciones.

De igual forma, este proyecto ha supuesto la inserción laboral de 3 personas, que han participado como monitores en esta iniciativa.

ATENCIÓN SOCIAL

Ayudas para adecuación de viviendas

Dentro del Servicio de Atención Terapéutica y Social que se ofrece en los Centros de Día para Mayores y en Residencia y Centro de Día para Personas con Discapacidad Gravemente Afectadas que gestionamos, la trabajadora social ofrece información, orientación y asesoramiento sobre ayudas y prestaciones económicas que existen y

la gestión de cualquier documentación necesaria. En las últimas semanas, se está ofreciendo información sobre las ayudas para la adecuación de viviendas de la Junta de Andalucía, pero durante todo el año se realiza una labor de planificación y organización, elaboración de informes sociales, control de la correcta tramitación de documentación, etc.



Atención Social en la Residencia de Albox.

NUESTROS USUARIOS

USUARIO DEL PROGRAMA “FORMAR PARA EL FUTURO”, EN ALBOX.

Virgilio Pérez Fernández

“Estoy aprendiendo muchas cosas de agricultura y jardinería”



Virgilio Pérez Fernández.

REDACCIÓN. Me llamo Virgilio Pérez Fernández y tengo 18 años. Soy uno de los participantes en el proyecto “Formar para el futuro”, que tiene como objetivo fomentar la inserción laboral de personas jóvenes con discapacidad, financiado por la Fundación ONCE y el Fondo Social Europeo (FSE).

Estoy muy contento con este programa, porque me da la oportunidad de aprender algo que me gusta y eso siempre es motivante. Esta inciativa está relacionada con la naturaleza y los animales, pues se basa en la jardinería y la agricultura, además del cuidado de distintos animales. Mi labor consiste colaborar en el cuidado de los diferentes animales y la recogida de huevos, así como en la plantación de distintas hortalizas y verduras. Estoy aprendiendo muchas cosas relacionadas con el campo, como el momento oportuno de la recogida de huevos, el tipo de alimentación que requieren los diferentes animales de la granja y todos los cuidados que necesitan. Aquí hago cosas que me gustan y a la vez me siento útil.

“Aquí hago cosas que me gustan y, a la vez, me siento útil”

UNO DE LOS NUESTROS

CENTROS DE DÍA PARA MAYORES MINERVA Y EDUARDO FAJARDO Y CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL, EN BENHADUX Y ALMERÍA.

Tamara Catena Membrives - Fisioterapeuta

“Mi trabajo me resulta motivador y reconfortante”



Tamara Catena Membrives.

REDACCIÓN. Conocí a la Asociación El Saliente en mis prácticas universitarias, en 2008, pero comencé a trabajar aquí en enero de 2018. Me ocupo de los Centros de Día para Mayores Minerva, en Benhadux, y Eduardo Fajardo, en Almería. También formo parte del equipo del Centro de Atención Integral en Almería.

En los Centros de Día, mi labor como fisioterapeuta se basa, principalmente, en mejorar la capacidad física y conservar la máxima autonomía de los usuarios. Por otro lado, en el Centro de Atención Integral realizo un tratamiento fisioterapéutico individual y personalizado, adecuándolo a cada tipo de paciente.

Desde el inicio de mi carrera profesional, he estado altamente vinculada al trabajo con personas mayores, formándome en Fisioterapia Neurológica y desarrollando mis conocimientos tanto en España como en Francia. Para mí, trabajar con ellos, resulta motivador y reconfortante, ya que con poco, se pueden obtener grandes beneficios.

“He estado altamente vinculada con personas 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)



Apoyo al Día del Síndrome de Down.



Visita en Semana Santa.



Taller Repostería.



Fiesta de Primavera.



Taller de escritura.



Taller de psicomotricidad.



Cruz de Mayo.

CENTRO DE DÍA PARA MAYORES EDUARDO FAJARDO (ALMERÍA)



Adornamos lapiceros.



Charla Policía Nacional.



Usuario de la Semana.



Decoración Cruz de Mayo.



Salida Rambla con Fisioterapeuta.



Fiesta Tuna Cruz de Mayo.



Cruz de Mayo.

CENTRO DE DÍA PARA MAYORES MINERVA (BENAHADUX)



Manualidades.



Actuación del cantante Pepe Rey.



Visita de Susana Díaz.



Convivencia.



Cruz de Mayo.

GALERÍA FOTOGRÁFICA

RESIDENCIA FRANCISCO PÉREZ MIRAS (ALBOX)



Cruz de Mayo.



Senderismo.



Encuentro Deportivo.



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, Antonio Uclés, Alicia García, Ángel Flores, Ana Belia García, Adoración Torregrosa, Rocio Berenguel, María Jesús Bonilla, Marina Torrente, Rocio Galera.

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.