



## VIVIR MEJOR

# Innovación en los Centros de Día para Mayores El Saliente

Con la colaboración de:



Obra Social "la Caixa"



Sesión de Musicoterapia en el Centro de Día para Mayores Minerva, de Benahadux.

“ El Programa “Cabeza y Corazón” mejora el estado emocional de los usuarios.”

**ÁNGEL FLORES.** Una constante de El Saliente en los tres Centros de Día de Personas Mayores que gestiona, concertados con la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, es aplicar acciones innovadoras, para mejorar la calidad de vida de las personas mayores a las que atiende.

En este contexto, coincidiendo con su XXX Aniversario, y gracias a la financiación de la Fundación Bancaria “la Caixa”, la Entidad ha implantado el Programa de Estimulación Multisensorial CABEZA Y CORAZÓN.

Esta iniciativa se enmarca en la Convocatoria de Promoción de la Autonomía personal y atención al envejecimiento, la discapacidad y la enfermedad 2018 de la citada Fundación. La colaboración ha permitido impulsar este novedoso programa, que tiene como objetivo principal mantener y mejorar, el

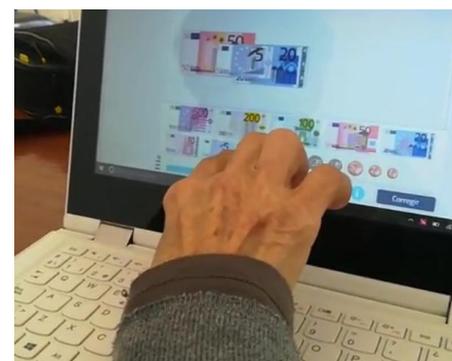
máximo tiempo y en el mejor estado posible, todas las capacidades de las personas mayores, que acuden a los Centros de Día, interviniendo a todos los niveles: físico, cognitivo, social y emocional.

### Bloques del Programa

CABEZA Y CORAZÓN se divide en tres bloques: MIRA TODO LO QUE SÉ, MUEVE TU CUCU y LA MÚSICA DE MI VIDA. Gracias a la ayuda de la Fundación Bancaria la Caixa, se ha puesto en marcha el bloque MIRA TODO LO QUE SÉ, que nos ha servido para que nuestros mayores conozcan y se vayan introduciendo poco a poco en el uso de las nuevas tecnologías.

Hemos dotado a los centros de equipos informáticos adaptados a las capacidades de los usuarios y hemos implantado un nuevo método de trabajo individualizado de estimulación cognitiva, denominado

NEURONUP, que sirve de complemento al resto de terapias que ya utilizábamos. Este programa de Estimulación Multisensorial, se completa con los bloques ya implantados en los centros: MUEVE TU CUCU, con el que se trabaja la autonomía de los mayores a nivel físico, mediante actividades de psicomotricidad y gerontogimnasia, y la MÚSICA DE MI VIDA, en el que se trabaja a nivel cognitivo, físico y emocional a través de la música.



Aplicación Neuronup.

# Alzheimer, la enfermedad que nos condena al olvido



Actividad con usuarios de un Centro de Día El Saliente.

« A medida que el Alzheimer avanza, el enfermo pierde capacidades como hablar y caminar. »

**ALICIA GARCÍA.** El 21 de septiembre los Centros de Dependencia de la Asociación de Personas con Discapacidad El Saliente hemos celebrado el Día Mundial del Alzheimer con actividades que han hecho visible esta enfermedad. El objetivo ha sido sensibilizar a la sociedad acerca de esta “epidemia del siglo XXI”, así como sus consecuencias sociosanitarias. Este año, principalmente, nuestros Centros de Dependencia han realizado su campaña de sensibilización, a través de la difusión de un cartel elaborado por ellos mismos. La

evolución del Alzheimer está estrechamente ligada a la extensión de la esperanza de vida de la población.

### Efectos sociosanitarios

La dependencia que genera esta enfermedad, no solo afecta a la persona que la sufre, sino también a la familia cuidadora. Es un problema de todos, y entre todos ha de afrontarse, trascendiendo fronteras, ideologías y otros condicionamientos.

Esta dolencia se enmarca dentro de las llamadas enfermedades neurodegenerativas. Eso quiere decir que, en el sistema nervioso central de los afectados por esta enfermedad, mueren progresivamente células. Dependiendo de la zona del cerebro en que mueren, así son los síntomas que vemos en el enfermo. En el Alzheimer, la afectación comienza en las regiones cerebrales implicadas en el proceso de memoria y orientación. Por eso, los síntomas iniciales de la enfermedad que

comenzamos a percibir son que a nuestro familiar se le olvidan cosas recientes, o que se desorienta en lugares conocidos, por ejemplo, de la casa al supermercado.

A medida que el Alzheimer avanza, otras zonas del cerebro también se ven afectadas y el enfermo pierde otras capacidades, como hablar o caminar. Y, ¿por qué ocurre ese deterioro del cerebro? Porque las células mueren o se deterioran.

### Causa de demencia

No todas las personas con Alzheimer tienen aún demencia, ni todas las personas con demencia tienen Alzheimer. Esta enfermedad es solo una más de las decenas que causan demencia, entre ellas el Huntington, el Parkinson o la demencia con cuerpos de Lewy. Los 7 factores de riesgo son: sedentarismo, tabaquismo, hipertensión, obesidad en la adultez, diabetes, depresión y baja educación formal.

21/9 Día Mundial del Alzheimer

Con **Ciencia Social**



Cartel del Día del Alzheimer.

# Beneficios de la terapia en el agua para dependientes



Sesión de hidroterapia.

**ADORACIÓN TORREGROSA.** En la Residencia de Personas con Discapacidad Gravemente Afectadas “Francisco Pérez Miras”, en Albox, disponemos de una piscina exterior como complemento a la rehabilitación de nuestros usuarios.

El medio acuático es un recurso idóneo para fomentar el equilibrio y coordinación, además del proceso de socialización que se obtiene y la mejora general del estado físico y psíquico.

A través de la hidroterapia, los usuarios pueden desprenderse durante un tiempo de algunos medios usados en la vida cotidiana, como muletas o corsés. Esto les produce una sensación de euforia. Por ello, esta terapia es beneficiosa cuando se desea que el cuerpo pase a un estado de ingravidez parcial o total. Mediante la propiedad de flotación, se puede disminuir hasta un 90 % el efecto de la gravedad.

### **Patologías musculoesqueléticas**

Además, gran parte de los usuarios del centro sufren patologías músculo-esqueléticas, que les impiden la deambulación autónoma de forma independiente.

La hidroterapia, para ellos, supone una gran satisfacción y una sensación de superación, al ver que, en el agua, consiguen la bipedestación y deambulación que, fuera del medio acuático, no es posible. El centro dispone de personal altamente cualificado para desarrollar las terapias y actividades, que suponen un beneficio en la salud

física, psíquica y social de los usuarios que conviven en la residencia.

### **Objetivos específicos**

Las terapias rehabilitadoras en el agua mejoran los siguientes aspectos de los usuarios y usuarias:

- La condición física.
- El control postural.
- Las habilidades perceptivo-motrices.
- El desarrollo social.
- Los niveles de autoestima, autoconfianza y realización personal.
- La autonomía personal.

“ Con la hidroterapia, los usuarios pueden desprenderse durante un tiempo de algunos medios, como las muletas o corsés. ”

# Nuestro reloj biológico, cambio de hora y salud



Una pareja de edad avanzada pasea en la naturaleza.

**ANA BELIA GARCÍA.** El cambio horario puede suponer un problema para ciertas personas, especialmente para los mayores y los niños.

Nuestro reloj biológico se activa con la luz del día, y nos permite relajarnos y dormir por la noche. Cuando el reloj se trastoca se altera nuestro ritmo biológico, pudiendo provocar alteraciones en el sueño, el humor, la concentración, nerviosismo o, incluso, dolores de cabeza.

### CONSEJOS PARA LA ADAPTACIÓN

Par adaptarnos a ese cambio lo antes posible los siguientes consejos te pueden ayudar:

-Adelantar la hora de acostarse, se recomienda empezar cuatro días antes del cambio de hora, con 15 minutos cada día, evitando también dormir la siesta hasta que el organismo se habitúe al nuevo horario.

-Realizar ejercicio físico con moderación:

si es posible practicar en las primeras horas de día y evitar realizar ejercicio hasta tres horas antes de acostarse.

-No tomar medicamentos para dormir, ni bebidas alcohólicas y limitar la ingesta de cafeína.

-Evitar ver la televisión o dispositivos electrónicos en la cama, ya que también pueden afectar al descanso.

-Modificar paulatinamente el horario de las comidas para adaptarlo poco a poco al nuevo y tener una alimentación saludable.

“ El cambio de horario puede alterar nuestro ritmo biológico. ”

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Al hablar de alimentación saludable nos referimos a tomar aquellos alimentos que nos aporten los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, y también, aquellos que nos ayudan a sentirnos bien.

La Asociación El Saliente cuenta con un Servicio de Catering centrado en la calidad del producto y profesionalidad del servicio; facilitando la elaboración y distribución de menús en los centros que gestionamos, empresas y otros colectivos.

Además, los nutricionistas dan una serie de pautas y recomendaciones para las cenas, con el fin de ofrecer una mayor atención y mejorar la comunicación con las familias y clientes.

# Huevos Camperos El Saliente, una iniciativa sostenible y solidaria

**REDACCIÓN.** El Saliente ha puesto en marcha un nuevo proyecto social, MANOS LLENAS DE ILUSIÓN, que consiste en la producción y comercialización de huevos camperos que producen las 500 gallinas ponedoras que se encuentran en semi-libertad en la explotación agropecuaria que la Asociación cuenta en las Pocicas, una pedanía de Albox.

Esta iniciativa reúne una serie de características que ponen de manifiesto la clara responsabilidad social que El Saliente lleva mostrando desde su creación en 1988 y posibilita la participación pre-ocupacional de un grupo de personas con discapacidad.



Huevos Camperos El Saliente.

## Las *5 razones* por las que deberías comprar Huevos Camperos El Saliente Agro.

1

PORQUE provienen de gallinas criadas con la mejor alimentación y en estado de semilibertad.



2

PORQUE es un alimento natural, sabroso y 100% saludable, con un gran aporte vitamínico y proteico.



3

PORQUE ponemos especial cuidado en el proceso de producción, para garantizar que los mejores huevos camperos lleguen a tu mesa.



4

PORQUE, entre todos, creamos empleo para personas con discapacidad y contribuimos al crecimiento de nuestro proyecto social.

5

PORQUE se crían cerca de ti, en una explotación agropecuaria con la que contamos en Las Pocicas, una barriada de Albox.



¿Dónde puedes comprarlos?

☎ 620177071

✉ agro@elsaliente.com

[www.elsaliente.com](http://www.elsaliente.com)

NUESTROS USUARIOS

USUARIA DE LA RESIDENCIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA GRAVEMENTE AFECTADAS FRANCISCO PÉREZ MIRAS

Lourdes Villalba Criado

**“En la Residencia me encuentro como si estuviera en mi casa”**



Lourdes Villalba durante una sesión.

**REDACCIÓN.** Lourdes Villalba es una usuaria de la Residencia Francisco Pérez Miras. Hoy nos cuenta su experiencia en este centro.

**¿Cuánto tiempo llevas aquí?**

Llegué hace siete años. Al principio me costó un poco adaptarme, porque todo era nuevo, el pueblo, las instalaciones, el personal...

**¿Qué destacarías de la Residencia?**

Me encuentro como si estuviera en mi casa. El personal es muy amable y cariñoso y atiende nuestras demandas de inmediato. Somos como una gran familia y me dan apoyo cuando lo necesito. Además, la residencia cuenta con unas instalaciones estupendas y con muchos recursos. El vivir aquí me ha enseñado la parte positiva de la vida, cómo de una situación complicada se puede salir adelante y ser feliz rodeada de personas que te quieren y te ayudan cuando lo necesitas. El servicio de transporte está siempre disponible y me facilita poder desplazarme a los sitios que quiero o necesito. El personal es muy educado y amable. En cuanto al catering, éste nos ofrece una alimentación adecuada.

**“Vivir aquí me ha enseñado a ver la parte positiva de la vida”**

UNO DE LOS NUESTROS

TRABAJADORA DEL CENTRO DE DÍA PARA MAYORES MANUELA CORTÉS, EN ALBOX.

Sandra Liria

**“En esta etapa, es crucial mantener un buen estado de ánimo”**



Sandra Liria Llorente.

**REDACCIÓN.** Cuando estudié Terapia Ocupacional, descubrí lo importante que era “el hacer” para la persona, tanto, que lo que hacemos forma parte de nuestra identidad, e incluso me atrevería a decir que forja nuestra identidad. Este hecho se debe tener muy presente a la hora de trabajar con personas de la tercera edad, debido a que se encuentran en una etapa en la que ven, día tras día, como sus capacidades van mermando, lo cual se refleja en dificultad para realizar su rutina diaria, con la normalidad a la que estaban acostumbrados. Como es de esperar, su autoestima e identidad se ven afectadas negativamente por estas adversidades. Otro aspecto para mí a destacar, es la importancia que tiene el ocio en esta etapa. Dado que ésta generación ha estado sumida en el trabajo y en los cuidados de las familias, y no ha dispuesto de apenas tiempo para actividades de ocio y recreo. Por ello, es crucial transmitirles el valor que estas tienen, para mantener un buen estado de ánimo y de salud, más aún que en esta etapa de sus vidas disponen del tiempo libre suficiente como para disfrutar del ocio.

**“Lo que hago en mi trabajo forma parte de mi identidad”**

# Galería fotográfica

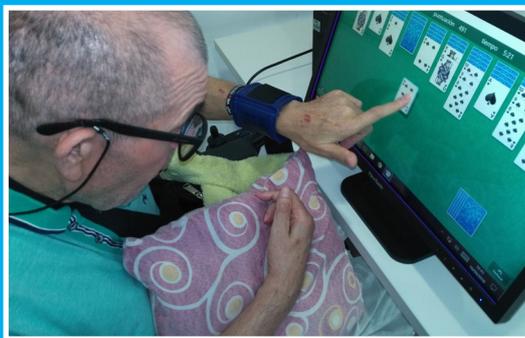
## SERVICIO DE FISIOTERAPIA



## SERVICIO DE ATENCIÓN SANITARIA



## SERVICIO DE TERAPIA OCUPACIONAL



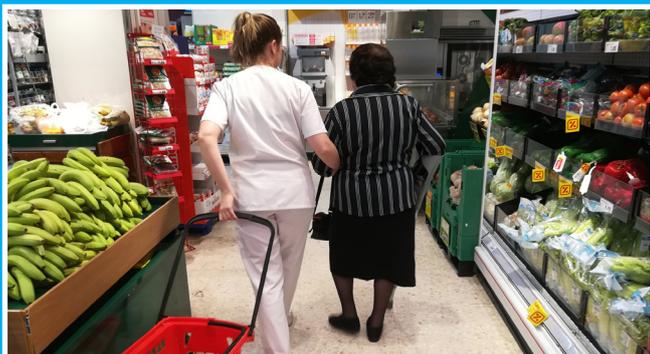
## SERVICIO DE ATENCIÓN TERAPÉUTICA Y SOCIAL



## SERVICIO DE ALIMENTACIÓN



## TALLERES Y ACTIVIDADES DE OCIO Y DE FOMENTO DE LA AUTONOMÍA



## TALLERES Y ACTIVIDADES DE OCIO Y DE FOMENTO DE LA AUTONOMÍA



+ 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 de Día para Mayores gestionados por El Saliente:

**1 CDM Manuela Cortés.**  
C/ Ramón y Cajal, 32 Portal 2 Bajo. 04800. Albox.  
950-633296.  
mcartes@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

### GACETA DE LA DEPENDENCIA

**Director:** Matías García Fernández.

**Consejo de Redacción:** Vanesa Díaz, Antonio Uclés, María Victoria Fernández, Alicia García, Ángel Flores, Ana Belia García, Adoración Torregrosa, Rocío Berenguel, María Jesús Bonilla.

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](mailto:elsaliente@elsaliente.com).

Pág. web: [www.elsaliente.com](http://www.elsaliente.com).

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA.

### Mención Especial:

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

Centros concertados con:



TUS NECESIDADES • NUESTROS RETOS

*¡gracias por formar parte de nuestra historia!*

## 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.