



## EN CASA CON EL SALIENTE

# El Saliente, al lado de quienes más nos necesitan durante la crisis de la COVID-19



En la Residencia Francisco Pérez Miras damos un trato cálido y personalizado.



Una persona usuaria de un Centro de Día de Mayores de El Saliente colorea un dibujo.



Imagen creada durante la pandemia para el contacto que se tuvo online con los mayores.

**ERNESTO DE GABRIEL.** Desde que comenzó la crisis del coronavirus, COVID-19, la Asociación de Personas con Discapacidad El Saliente ha puesto en marcha una serie de medidas para adaptar sus servicios a la demanda actual y estar al lado de quienes más atención precisan en este momento de excepcionalidad y de incertidumbre. Las personas con discapacidad y las personas mayores son dos colectivos a los que prestamos especial atención, en la Residencia para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas Francisco Pérez Miras de Albox, en el Centro de Día Ocupacional El Saliente y en el Centro de Día para Personas con Discapacidad Gravemente Afectadas, además de los Centros de Día para Mayores Manuela Cortés, en Albox, Eduardo Fajardo, en Almería

“ La RGA ha continuado su actividad y los Centros de Día para Mayores y el Centro de Día Ocupacional y de Gravemente Afectados El Saliente han tenido contacto a través de las nuevas tecnologías. ”

capital, y Minerva, en Benahadux. Durante el periodo de confinamiento, la Residencia ha continuado abierta y los Centros de Día para Mayores

El compromiso y el esfuerzo han seguido en la Residencia durante la pandemia.

y el Centro de Día Ocupacional y de Gravemente Afectados El Saliente han tenido atención domiciliaria a las personas usuarias y también contacto a través de Internet y videollamadas para hacer actividades, porque tuvieron que cerrar temporalmente sus puertas.

### Rutinas semanales

Para estar cerca de las personas usuarias con el cariño y la cercanía que nos gusta transmitir, hemos elaborado unas rutinas semanales que hemos compartido a través de nuestras redes sociales. Estas publicaciones han incluido dinámicas cognitivas de lenguaje, cálculo, atención y memoria, además de diversas pautas de orientación espacial, gerontogimnasia, vídeos tutoriales y videoconferencias e incluso retos semanales para fomentar la participación y no perder el contacto.

# Acompañamiento afectivo en el periodo post-COVID-19



Desde que comenzó la pandemia, hemos usado habitualmente las nuevas tecnologías.

« Desde marzo, la pandemia ha cambiado la forma que tenemos de relacionarnos con todas las personas de nuestro entorno y se han reducido los contactos. »

**REDACCIÓN.** Desde marzo, la Covid-19 ha cambiado la forma que tenemos de relacionarnos con nuestros conocidos. Antes era común estrecharnos las manos, damos abrazos o besos. Sin embargo, ahora son solo nuestros codos los que se benefician de ese contacto. Hemos aprendido a hablar a través de las pantallas y hemos implantado el teletrabajo, con nuevos hábitos en nuestras rutinas, como el uso de gel desinfectante, toma de temperatura o, el más conocido de todos, llevar mascarilla.

Desde el punto de vista psicológico, el distanciamiento social nos ha separado de nuestros seres queridos, ha influido, en mayor o menor medida, en nuestros estados afectivos, provocando sentimientos de ansiedad, depresión, preocupación, soledad e incluso miedo. Ha sido la

incertidumbre la culpable de ellos, ya que nunca nos habíamos enfrentado a una situación parecida. Ha habido que salir de la zona de confort y eso ha desestabilizado a algunos.

Cuando finalice la pandemia, nos habremos hecho “expertos” en mascarillas, pero es posible que aparezcan unos miedos que antes no teníamos, que llegarán en forma de preguntas: ¿debo de seguir con el lavado de manos de forma intensiva?, ¿puedo relacionarme con la gente con total libertad?, ¿qué pasa si ya no me apetece relacionarme con otras personas?, ¿y si el virus vuelve?, ¿y si contagio a mis seres queridos?

Será difícil hacer frente a todas ellas, pero tenemos que saber que, cuando nos despidamos de este temido virus tenemos que desaprender lo aprendido, volver a nuestras rutinas, volver a viajar y a vivir como lo que somos: seres sociales.

Por el momento, seguimos luchando. Ahora que conocemos más el virus y con la vista puesta en las vacunas, nuestras herramientas a nivel psicológico son: creer solo y exclusivamente en la información contrastada que venga de fuentes oficiales y organizar nuestro tiempo, de forma que tengamos espacio para obligaciones y actividades lúdicas.

Es el momento de hacer deporte, de disfrutar de los espacios abiertos que tengamos a nuestro alcance, de poner a prueba los servicios de telecomunicaciones para tener más cerca a nuestros allegados y, por qué no, de pedir ayuda a profesionales si creemos que lo necesitamos para seguir lidiando nuestra batalla personal.

# Alimentación en invierno: salud y energía frente al frío



En invierno, la comida de cuchara nos ayuda a combatir las bajas temperaturas.

**REDACCIÓN.** Con la llegada del frío nuestro cuerpo debe amoldarse al descenso de temperaturas y a la falta de sol, sobre todo en las personas mayores.

Para hacer frente a las bajas temperaturas se necesitan alimentos que, además de vitaminas y minerales, nos proporcionen vigor y calor. Las preferidas para estas fechas son las legumbres (lentejas, garbanzos, alubias,...), que, además de aportar una buena dosis de energía, nos proporcionan fibra y proteínas de origen vegetal.

Los guisos, las sopas y cremas son buenos aliados para combatir las bajas temperaturas, además de ayudarnos a estar hidratados. Hay que mantener un estado óptimo de

“ El cuerpo debe amoldarse a las nuevas temperaturas y se necesitan vitaminas y minerales. ”

hidratación, consumiendo los 1.5-2 litros de líquido al día, a través del agua o del consumo de otros alimentos.

Es importante destacar en estas fechas el consumo de frutas y verduras con alto aporte en vitamina C. La vitamina C refuerza el sistema inmunológico y

podemos reducir las posibilidades, en parte, de resfriados. Frutas como las naranjas, mandarinas, pomelos, kiwis y hortalizas como los pimientos rojos, el perejil o el brócoli son algunos ejemplos. En invierno la exposición solar es menor, puesto que hay menos días de sol y además por el frío vamos más abrigados dejando menos piel expuesta, esto hace que la vitamina D cobre gran importancia en estos meses.

La vitamina D que se encuentra en alimentos como los lácteos, los pescados azules como el salmón o el atún, verduras como el champiñón y la yema de huevo, es nuestra gran aliada para mantener unos huesos fuertes ya que regula su equilibrio mineral.

# Centros de Atención Integral

Pensamos en tu salud, cuidamos de ti

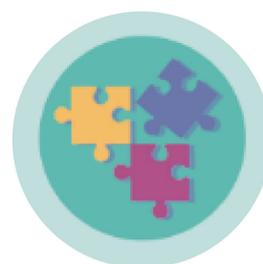
FISIOTERAPIA



PSICOLOGÍA



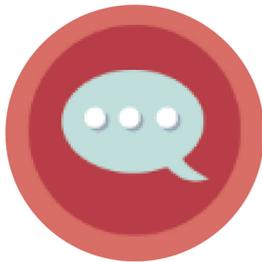
TERAPIA OCUPACIONAL



NUTRICIÓN



LOGOPEDIA



ENFERMERÍA



+ Información:

## Almería

- ☎ 669 06 41 27 - 950 62 06 07
- ✉ [atencionintegral.almeria@elsaliente.com](mailto:atencionintegral.almeria@elsaliente.com)
- 📍 C/Santa Filomena, nº 15, Bajo, 04009 Almería

## Albox

- ☎ 616 24 39 00 - 950 12 02 83
- ✉ [atencionintegral.albox@elsaliente.com](mailto:atencionintegral.albox@elsaliente.com)
- 📍 C/Cordoba, nº7, Bajo, 04800, Albox, Almería

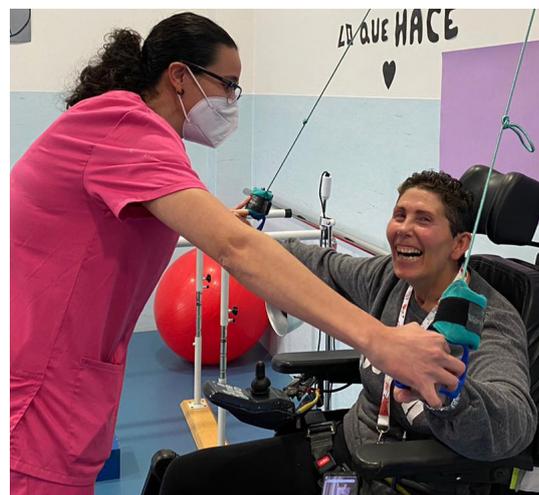
Consulte  
nuestras tarifas en  
nuestra web:

[www.elsaliente.com  
/servicios/  
centro-atencion-integral/](http://www.elsaliente.com/servicios/centro-atencion-integral/)

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



# Un abordaje integral para estimular los sentidos



Imágenes del trabajo que se está realizando con personas usuarias gracias a esta iniciativa.

La Asociación El Saliente ha vuelto a contar con el apoyo de CajaGranada Fundación y Bankia en el marco de la convocatoria anual 2020 de su programa “Ayudamos a los que ayudan”. En un acto virtual, dadas las restricciones actuales como consecuencia de la pandemia, se celebraba el acto de entrega de ayudas a las entidades beneficiarias. El Proyecto “Estimulando vidas” presentado por la Asociación El Saliente ha sido uno de los 86 seleccionados en esta edición.

Por tercer año consecutivo, se vuelve a contar con la colaboración económica de ambas entidades, que servirá para poner en marcha “Estimulando vidas”, que da continuidad al proyecto de la convocatoria anterior “Camino a la autonomía personal”, más centrado en la intervención de patologías físicas y motoras. En esta ocasión, la colaboración económica concedida por CajaGranada Fundación y Bankia está destinada a

 **Bankia y**  
**CajaGranada Fundación**  
**financian esta iniciativa en**  
**la Residencia Francisco**  
**Pérez Miras.** 

impulsar la estimulación multisensorial de las personas usuarias atendidas en la Residencia y Centro de Día para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas “Francisco Pérez Miras”, de Albox, muchas de las cuales presentan graves limitaciones físicas en su movilidad, deterioro severo de sus capacidades, además de otras patologías con implicaciones en la integración sensorial y en la forma que tienen de experimentar su entorno, por lo que requieren una atención profesional intensa y constante.

### Innovación

Este proyecto se marca el reto de fomentar la estimulación sensorial a través de una intervención terapéutica. La adquisición de nuevas herramientas y kits sensoriales homologados y adaptados a cada patología, además de materiales interactivos y soportes pensados para esta finalidad apoyados en intervenciones terapéuticas en el plano táctil, olfativo y visual, va a permitir avanzar y aumentar la percepción sensorial de las personas usuarias atendidas que presentan discapacidades severas. Una de las prioridades en la atención que se presta a las personas usuarias de este centro sociosanitario es la mejora de su calidad de vida y la promoción de la autonomía personal, a lo que se une la apuesta por la innovación con el uso de tecnologías que permitan mantener y o mejorar sus capacidades, algunas perdidas a causa de sus patologías y del paso del tiempo.

# Espacios seguros frente a la pandemia por Covid-19



Personal de limpieza de El Saliente.

“ El lavado de manos o el uso de mascarilla son básicos para reducir la propagación del virus. ”

**REDACCIÓN.** La limpieza de los espacios se ha convertido en una cuestión principal para garantizar la salud y evitar los riesgos de contagio por COVID-19. Además de ello, es importante seguir una serie de recomendaciones para reducir al

máximo las posibilidades de transmisión del virus. Entre ellas, están las siguientes:

- Lavado continuo de manos, sobre todo al cambiar de domicilio o salir de casa.
- Uso de la mascarilla de manera permanente cuando nos encontramos en el exterior de nuestra vivienda.

- Respeto a las normas de aforo máximo de los establecimientos donde acudamos.

- Mantenimiento de la distancia social, ya sea en la calle, en el supermercado, en el parque o en cualquier otro lugar que visitemos o al que acudamos.

## El Saliente te ayuda a prevenir y eliminar el virus de la COVID-19

En El Saliente, te ayudamos a prevenir y eliminar el COVID-19 de tu domicilio o instalaciones. Utilizamos productos específicos y con probada efectividad contra el COVID-19 de acuerdo con la Norma UNE-EN 14476. Cumplimos con la normativa vigente y de los protocolos de seguridad marcados por el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. Te garantizamos una efectividad

100 % en viviendas particulares, comunidades y grandes empresas. Te damos presupuesto sin compromiso, cumplimos con toda la normativa vigente y realizamos los trabajos siguiendo estrictas medidas de seguridad y salud. Las personas trabajadoras que forman parte de nuestro equipo cuentan con amplia formación y experiencia en trabajos de fumigación.

## SERVICIO DE DESINFECCIÓN EN INSTALACIONES

La mejor prevención y protección frente al CORONAVIRUS **El Saliente** ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD



CASAS, CHALETS, DUPLEX



PEQUEÑAS EMPRESAS, COMUNIDADES



GRANDES EMPRESAS/ COMUNIDADES



MACROCOMUNIDADES



**TRATAMIENTOS**  
DESINFECCIÓN DE ESPACIOS E INSTALACIONES



**PRODUCTOS**  
ESPECÍFICOS PARA LA ERRADICACIÓN DEL VIRUS



**MÉTODOS**  
GARANTIZAMOS UNA EFECTIVIDAD DEL 100 %



**NOS DESPLAZAMOS**  
SERVICIO EN DOMICILIOS, OFICINAS, COMUNIDADES Y LOCALES

Precios competitivos. Cumplimiento de normativa y protocolos de seguridad marcados por el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. Uso de productos con probada efectividad contra la Covid-19 de acuerdo con la Norma UNE-EN 14476. Estrictas medidas de seguridad. Trabajadores con formación y experiencia.

+ Info: 651 30 66 71 / 950 62 06 06  
limpiezaymantenimiento@elsaliente.com



CONTACTA CON NOSOTROS  
www.elsaliente.com

## PERSONAS USUARIAS

Usuaria del Centro de Día para personas mayores “Minerva”

Isabel Cruz Carreño

## “En el confinamiento, cada día me conectaba online con el Centro de Día”

**REDACCIÓN.** La pandemia por COVID-19 ha marcado los últimos meses en, prácticamente, todos los ámbitos, pero el de los Centros de Día para personas mayores ha sido especialmente afectado. Sus instalaciones han tenido que cerrarse durante unos meses, cuando se decretó el confinamiento en el mes de marzo de 2020.

En esas semanas, Isabel Cruz Carreño se encontraba viviendo sola en su domicilio, pero su hermano y su cuñada le ofrecieron sus respectivas casas para que ella pudiera ir a vivir con ellos. De esa manera, ella se sentiría más acompañada, en una situación tan complicada que todos estábamos viviendo, en la que había

muchas incertidumbres y temor por los problemas de salud y los contagios. Isabel, durante todo este tiempo, se dedicó a arreglar la casa con su cuñada, ayudando a hacer la comida y las labores de limpieza del domicilio. Por las mañanas hacía las actividades que le enviábamos desde el Centro de Día para Mayores Minerva, a través del correo electrónico, donde poníamos a su hermano como destinatario. En especial, ella recuerda con mucho cariño cuando hacía la gerontogimnasia a través del móvil. También pintaba y coloreaba, hacía cálculo y escritura y dice que “se le pasaban las mañanas volando”. Recuerda sentir miedo por la situación, porque su sobrino es sanitario y se preocupa mucho por él. A la vez, se siente muy orgullosa por la labor que él ha realizado ayudando a los demás. El mayor recuerdo que le ha quedado de esos meses es cuando todas las tardes a las 8, la gente salía a los balcones para aplaudir a los sanitarios y otros colectivos, en agradecimiento por su labor durante esos meses de la pandemia.



Isabel Cruz Carreño.

**“En especial, recuerda con mucho cariño la gimnasia que hacía gracias a Internet”**

## NUESTRO EQUIPO

Trabajador del Centro de Día para personas mayores “Eduardo Fajardo”

Javier Arcos Ramírez

## “He aprendido mucho del contacto con las personas mayores”

**REDACCIÓN.** Comencé a trabajar en la Asociación de Personas con Discapacidad El Saliente desempeñando puestos diferentes al que ahora ocupo. Desde hace tres años trabajo como auxiliar socio-sanitario en el Centro de Día para Mayores Eduardo Fajardo, que está ubicado en Almería capital, y donde, cuando llegué, encontré un equipo de trabajadores y

trabajadores con implicación y compromiso para conseguir que los mayores que pasan con nosotros el día, se sientan como en su propia casa, con toda la comodidad, confianza, seguridad y bienestar.

En todo el tiempo que llevo trabajando en esta Entidad, he aprendido mucho del contacto con personas mayores, cada momento

se vive intensamente. He sentido cómo entre los usuarios y los trabajadores y trabajadoras se crean relaciones muy estrechas, de mucho cariño y cordialidad. Esto también me ha ocurrido a mí y estas vivencias han dejado una gran huella en mí.

Me resulta muy gratificante ver cómo la mayoría de los usuarios disfrutan cada día con la musicoterapia, despertando muchas emociones y sentimientos positivos. Se estimulan sus capacidades cognitivas y se consigue que vivan con ilusión cada día, porque se trata de darle vida a los años y llenarlos de significado y vivencias positivas, con una buena alimentación y un cuidado profesional para que se encuentren felices.

También he aprendido lo importante que es la colaboración entre todos los compañeros y compañeras, para crear el mejor ambiente, haciendo que nuestro trabajo en equipo sea cada día mejor y tenga un significado y unos valores de solidaridad y compromiso con los demás.



Javier Arcos.

**“Mis vivencias en el Centro han dejado una gran huella en mi.”**

# Galería fotográfica

📍 Residencia para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas Francisco Pérez Miras y Centro de Día Ocupacional y de Gravemente Afectados El Saliente (Albox)

Mercadillo.  
Octubre 2020



Día del Cáncer de mama.  
Ocupre 2020



Festival de  
canción. Nov 2020.



Preparativos de  
Navidad. Dic 2020



Videollamada  
usuarios. Oct 2020



Campeonato de bolos.  
Noviembre 2020



Subida al mirador.  
Diciembre 2020



Día de la Discapacidad.  
Diciembre 2020



📍 Centro de Día para Mayores Manuela Cortés (Albox)

Chocolatada Día del  
Mayor. Octubre 2020



Decoración Feria.  
Octubre 2020



Entrega diplomas Día  
del Mayor. Oct 2020



Feria de Albox.  
Octubre 2020



📍 Centro de Día para Mayores  
Eduardo Fajardo (Almería)

Día de la  
Discapacidad 2020.



Felicitación intergeneracional con el  
IES Alhadra.



📍 Centro de Día para Mayores  
Minerva (Benahadux)

Visita de los Reyes Magos al Centro.  
Diciembre 2020.



# GACETA DE LA DEPENDENCIA.

**Director:** Matías García Fernández.

**Consejo de Redacción:** Vanesa Díaz, Antonio Uclés, María Victoria Fernández, Almudena Requena, Ángel Flores, Miriam Padilla, 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.

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, Políticas Sociales y Conciliación 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.

📍 **CDM Manuela Cortés.** C/ Ramón y Cajal, 32 Portal 2 Bajo. 04800. Albox.

Tel: 950-633296. Email: [mcortes@elsaliente.com](mailto:mcortes@elsaliente.com).

📍 **CDM Minerva.** C/ Olivo, s/n. 04410. Benahadux.

Tel: 950-312381. Email: [minerva@elsaliente.com](mailto:minerva@elsaliente.com)

📍 **CDM Eduardo Fajardo.** C/ Santa Filomena, 15 Bajo. 04009. Almería.

Tel: 950-620607. Email: [efajardo@elsaliente.com](mailto: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).

Tel: 950-120725. Email: [rga@elsaliente.com](mailto:rga@elsaliente.com), [coalbox@elsaliente.com](mailto:coalbox@elsaliente.com)

Centros concertados con:



**Junta de Andalucía**

Consejería de Igualdad,  
Políticas Sociales y Conciliación



# El Saliente

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

En El Saliente, estamos comprometidos con los

**OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**



## 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.

**Mención Especial:**  
El Saliente cuenta con el Premio  
Andaluz al Mejor Centro de Atención  
a Personas Mayores, VII Edición.