



La Milla, una actividad para la integración

sigue en pág. 3

y además:

V MILLA INTERGENERACIONAL

Jóvenes y mayores vuelven a correr juntos, y por una buena causa, en nuestra gran carrera anual.

EL VERANO EN LOS LLANOS

Los mayores de Los Llanos Vital alivian el calor estival con actividades que realizan dentro y fuera de la Residencia.

¿QUÉ PIENSAN DE NOSOTROS?

Colaboradores, invitados y amigos y familiares de nuestros mayores.

UNIDOS EN LA V MILLA INTERGENERACIONAL

La celebración de la V Milla Intergeneracional Siempre Vital el pasado 17 de septiembre volvió a demostrar, como ya hizo en las ediciones anteriores, que cuando todos unimos fuerzas y energías, ni la edad ni nuestras capacidades son impedimentos para disfrutar del deporte y de la vida.

Y nuestra gran carrera anual ha cumplido así su primer lustro: llena de ilusión, juntando nuevamente a nuestros mayores con familiares, amigos, vecinos y voluntarios, veteranos y recién llegados a este evento, para cruzar unidos la línea de meta.

Porque, tras llevarse a cabo las Millas Individuales -en las que, mientras unos competían divididos en categorías según su edad, los demás disfrutaban como espectadores y jaleaban a los participantes- llegó la Milla Intergeneracional.

Y todos se apuntaron a empujar las sillas de ruedas, ayudar con los andadores, dar la mano y animar a nuestros "sabios" que, felices y emocionados, demostraban orgullosos que ellos también superan sus retos cada día.

TROFEOS ARTESANALES

Una vez hubieron terminado las competiciones, llegó otro de los momentos más esperados de nuestra cita con el deporte: la entrega de trofeos. Los tres primeros clasificados de cada categoría se llevaron un trofeo artesanal,



Jóvenes y mayores llegaron juntos a la meta incluso en las millas individuales.

elaborado por nuestros mayores en el taller de manualidades.

Además, se entregaron tres trofeos honoríficos muy especiales: a Germán, que, con sus más de 80 años, llega cada año en autobús desde Madrid para correr en La Milla; a Sambakiteria, por acompañar y animar con su batukada desde



hace 5 años a todos los milleros; y a Dionisia, una de las residentes de Los Llanos, por su tesón en mantenerse activa, comentaba Esther García Galbeño, nuestra directora, al entregarle su trofeo.

SOLIDARIOS CON EL ALZHEIMER

Este año La Milla volvió a solidarizarse, de manera muy especial, con quienes padecen la enfermedad de Alzheimer. Así, la mitad de lo recaudado con las inscripciones, la totalidad del Dorsal 0 y parte de lo obtenido con la venta de los artículos realizados por los mayores en el taller "El tiempo entre costuras" de Los Llanos Vital se ha donado a la Fundación Reina Sofía, para la investigación del Alzheimer.

Además, durante el acto de presentación de La Milla se dio a conocer un nuevo proyecto que va a desarrollar la Residencia y Centro de Día Los Llanos Vital en colaboración con el Hospital General de Villalba y con el colegio Santa Quiteria.

El proyecto consiste en diseñar y poner en marcha diferentes actividades de formación para que los más pequeños "conozcan esta enfermedad, sepan cómo afecta a las personas que están cerca de ellos, puedan entenderles mejor y, de esta forma, mejorar su calidad de vida y bienestar", según explicó la coordinadora del Plan de Sociedad Civil del Hospital General de Villalba, M^a Luisa Torres.

Y es que, tal y como decía uno de los participantes más populares y el ganador de la milla individual de los "sabios", Antonio, "el Tragamillas", "es imposible encontrar una carrera como esta".



La salida de la Milla Intergeneracional fue uno de los momentos más emotivos.

LOS LLANOS, UN CENTRO LLENO DE ACTIVIDADES

La Milla Intergeneracional, actividad deportiva de participación comunitaria y solidaria; la Radio Siempre Vital, actividad intelectual en colaboración con jóvenes; Érase, actividad formativa de cooperación con educadores; ¿Viejos? realización de cortometraje en colaboración con la Universidad Francisco de Vitoria; ... y así podríamos seguir hasta ocupar toda esta página de nuestra revista. De forma continuada en Los Llanos se llevan a cabo actividades de todo tipo que podríamos considerar extraordinarias pero que en nuestro Centro son ordinarias.

¿POR QUÉ?

Porque las personas mayores son ciudadanos/nas que quieren seguir viviendo plenamente. **Ser mayor no es un límite**, a lo largo de toda nuestra vida tenemos un proyecto de vida, capacidad de aprender, aportar y cambiar realidades.

Porque participar en la sociedad es una responsabilidad y un derecho. Son los mayores y sus organizaciones los que tienen que crear los espacios, generar oportunidades y liderar el cambio, sin quedarnos a esperar a que los demás lo hagan por nosotros. Debemos y queremos seguir contribuyendo a la sociedad.



La Radio Siempre Vital es una de las actividades con mejor acogida en Los Llanos.

Porque ser activos no es solo moverse físicamente, es vivir nuevas experiencias, es participar en la sociedad y estar plenamente integrados, es aportar nuestra experiencia como un gran valor.

Porque con nuestras actividades abrimos canales de comunicación con otros sectores de población, actuamos para no quedar aislados en guetos, proponiendo, colaborando y fomentando espacios compartidos

con los diferentes colectivos que formamos la sociedad.

Porque es necesario comunicar a la sociedad una imagen positiva y real de quienes son las personas mayores y lo que aportan, dar una visión positiva de lo que significa y es la vejez hoy en día.

Por todo ello somos un Centro activo, intergeneracional y lleno de actividades.

ESTRENO DE NUESTRO PRIMER CORTOMETRAJE: ¿VIEJOS?



Tras el rodaje y el trabajo de edición del primer cortometraje en el que los mayores de Los Llanos se pusieron detrás de las cámaras, llegó el día del estreno. Y la Premiere de *¿Viejos?* se ha convertido en otra de nuestras grandes actividades este año.

En una gala a la que asistieron nuestros protagonistas, los estudiantes y responsables de la Universidad Francisco de Vitoria que lo hicieron posible, algunos de los participantes en el corto y, por supuesto, familiares y amigos, los mayores de nuestra Residencia de la Sierra amenizaron el evento con divertidas actuaciones de todo tipo con las que dejaron claro que se atreven con todas las artes escénicas.

ASÍ HA SIDO EL VERANO EN LOS LLANOS VITAL

Poco a poco, los días se empiezan a hacer más cortos y las temperaturas descienden, síntomas inequívocos de que estamos en otoño y el invierno se acerca. Pero, en Los Llanos Vital, hemos disfrutado tanto del verano que aún mantenemos vivo el recuerdo de las actividades organizadas para que nuestros mayores aprovecharan al máximo la luz y el aire libre.

Y, como en años anteriores, las salidas para tomar el aperitivo han sido las grandes estrellas. Así, los miércoles de los meses de julio y agosto, nuestros mayores han paliado el calor disfrutando de una bebida fresca y una rica tapa, que han degustado en diferentes locales



Nuestros mayores han disfrutado al máximo del verano y los aperitivos.

Las salidas para tomar el aperitivo han sido la actividad preferida de nuestros mayores

con terraza o jardín, situados en Alpedrete y en otras localidades cercanas como, por ejemplo, Collado Villalba.

Tal ha sido el éxito de la actividad que, en cada salida, teníamos que hacer dos viajes con nuestra ruta y establecer turnos para que ninguno se quedase sin participar. Porque, además del “gusto gastronómico”,

todos esperaban con impaciencia las animadas charlas que han surgido cada miércoles en este entorno tan especial.

Y, sobre todo, porque ninguno quería perderse los brindis que no han faltado y que, sin lugar a dudas, vamos a seguir manteniendo cada vez que tengamos oportunidad: “¡Salud para todos!”.

¿QUÉ SE DICE DE LOS LLANOS?

Raquel Calero (responsable de Tic Tac Terapias): *“Es un placer compartir tiempo con unos residentes que verbalizan sin dudar lo a gusto que se encuentran en Los Llanos. De verdad que eso no pasa en todos los centros y no dejo de decirlo en cuanto tengo ocasión. El buen ambiente que hay facilita mucho el trabajo.”*

Jose Luis Tobaruela (director de la Residencia Municipal de Griñón): *“Gracias por el trabajo que hacéis y sobre todo gracias por cómo lo hacéis. Todos los que estamos comprometidos con el papel de los mayores en nuestra Sociedad y luchamos porque tenga el legítimo reconocimiento que merecen sólo podemos agradecer, aplaudir y colaborar en lo posible*

con estas iniciativas. Me encanta vuestra forma de trabajar.”

César (hijo de uno de nuestros mayores): *“Os doy la enhorabuena por la carrera. Me pareció altamente emotiva y divertida y, lo mejor de todo, fue lo que se transmitió y que transmitimos a nuestros mayores. Ver sonreír a mi madre de esa manera y así de feliz es, sin duda, el mejor premio que se puede ganar en estos eventos.”*

Francisco y Carmen (familiares de uno de nuestros mayores): *“Fue una tarde preciosa, llena de cariño y de momentos muy emotivos. El corto, muy interesante.”*

Centro Geriátrico Los Llanos Vital.
C/ Miguel de Cervantes, 2, 28430 Alpedrete, Madrid
email: info@losllanosvital.es - Tlfn.: 91 851 08 88
Revista Trimestral - edita Grabarte S.L.

Impreso en Octubre del 2017