



## Un Goya para los mayores de los Llanos Vital

sigue en pág. 2

y además:

### "CABEZAS HABLADORAS"

*El cortometraje documental rodado en nuestra Residencia gana el Goya.*

### MÁS TERAPIAS

*El agua, la música y los animales, protagonistas de las nuevas terapias de Los Llanos.*

### COMPARTIENDO EXPERIENCIAS

*Nos vamos hasta Senegal sin movernos de Alpedrete.*

# UN GOYA EN LA RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA LOS LLANOS VITAL

**El cortometraje documental "Cabezas habladoras" ganador en la 31 edición de los Premios Goya.**

Una mañana del mes de noviembre de 2015 las cámaras de cine llegaron a nuestra casa. ¿Quién nos iba a decir que lo que grabaron ese día haría que nuestros mayores llegaran hasta la Gala de los Premios Goya? En ese momento no podíamos ni imaginar algo que hoy es realidad, porque "Cabezas habladoras" no sólo ha llegado a la final, sino que se ha llevado el Goya en la categoría de mejor cortometraje documental en la 31 edición de los premios más importantes del cine español.

**"Un Goya que ha sido posible gracias a la participación de mucha gente, entre otros, de las estrellas de Los Llanos Vital"**

Cinco mayores de nuestra Residencia y Centro de Día, Julia Domenech, Amelia Caro, Amparo Alarcón, Julia Olavide, Carmen Mullor, nuestra cocinera Rosa, y Sebastián (residente del centro vecino Nuestra Señora del Pilar al que invitamos a participar en el rodaje) dejaron



Julia Doménech y Esther García (Directora de Los Llanos Vital) con el Goya en sus manos.

su testimonio vital en este cortometraje y, de la noche a la mañana, han disfrutado de sus momentos de fama. Televisiones, radios, periódicos y agencias les han entrevistado para hacerse eco de su experiencia y ellos, emocionados, no han podido dejar de compartir su ilusión con todo el mundo.

**Alfombra roja para recibir el Goya**

Nuestras actrices no pudieron ir a la Gala de entrega de premios que se celebró en el Hotel Auditorium de Madrid, pero desde Los Llanos Vital decidimos que tenían que vivir esta experiencia. Así que nos pusimos manos a la obra para organizarles su propia Gala de los Goya.

Para ello contamos con la presencia del director de "Cabezas

Habladoras", Juan Vicente Córdoba, que se acercó con el responsable de producción del cortometraje, Javier Gil, para compartir el galardón con nosotros. También se acercó a nuestra Residencia otra de las sorpresas que nos dejó esta edición de los premios: José Luís Alcaide Bartolomé, vecino de Alpedrete y sonidista del documental "Frágil Equilibrio" que se llevó otro de los galardones de la noche.

Poder participar en este rodaje fue un regalo para Los Llanos Vital, ya que entronca completamente con nuestros valores y búsqueda constante de canales y herramientas para que nuestros mayores tengan siempre abierta la comunicación con su entorno social y que sus testimonios y sabiduría puedan transmitirse de generación en generación.



El director de "Cabezas habladoras" comparte el Goya con nuestros mayores en la gala organizada en Los Llanos Vital.

# 2017 LLEGA CARGADO DE TERAPIAS PARA NUESTROS MAYORES

**Terapia con animales, hidroterapia y musicoterapia, actividades para despertar nuestros sentidos, que llegan a todos.**

En Los Llanos Vital sabemos lo importante que es activar todos los sentidos de nuestros mayores, por ello buscamos terapias encaminadas a ello y con las que podamos llegar a todos los usuarios de nuestra Residencia y Centro de Día. En 2017, apostamos con fuerza por nuevos tratamientos que contribuyan a mantener sus capacidades y aumenten su bienestar.

**Terapia asistida con animales**

Se dice que el perro es el mejor amigo del hombre y son muchas las ocasiones en las que así lo demuestran.



Santiago con Uma.

A partir de ahora, en viernes alternos, se convierten en los mejores amigos de nuestros mayores, porque lo que son capaces de conseguir Mahou y Uma, con ellos es, cuanto menos, sorprendente.

Impartida por Raquel Calero, esta terapia es todo un estímulo para los mayores por la simple presencia de Mahou y Uma en nuestro Centro. Entre los beneficios que les aporta están la empatía, responsabilidad, socialización, aceptación, autoestima y entretenimiento. Además, el contacto físico con el animal hace que la presión arterial y la frecuencia cardíaca del mayor disminuyan provocando un estado de relajación.

Pero entre todos los beneficios



María preparando la sala de hidroterapia para una sesión.

de esta terapia destaca uno que para algunos de nuestros mayores es fundamental: la estimulación cognitiva, sobre todo a través de la reminiscencia, con la que conseguimos llegar a mayores a los que, por sus patologías, nos es muy difícil llegar con las terapias tradicionales.

**Hidroterapia. Usamos el agua con fines terapéuticos.**

No hay duda de que el agua es sinónimo de bienestar y salud.

En nuestro Centro disponemos de una sala completamente equipada para poder ofrecer este servicio con todas las garantías de seguridad y confort, plenamente adaptada a las necesidades de nuestros mayores.

Durante toda la sesión la persona que recibe el tratamiento está acompañada por nuestro personal, que le acompaña hasta la sala de hidromasaje, la ayuda a prepararse para la sesión y a entrar en la bañera de forma segura y sin esfuerzos a través de una grúa-tumbona que se sumerge en la bañera.

Una vez terminada la sesión, la ayudamos a vestirse y arreglarse para salir de la sala.

La aplicación de agua caliente es excelente para calmar el cuerpo debido al efecto sedante, analgésico y antiinflamatorio que ejerce. Favorece la circulación de la sangre, reduce la presión arterial, estimula la sudoración y aumenta la eliminación de toxinas.

Además, la hidroterapia ayuda a la regeneración de la piel aportándole elasticidad, ayuda a relajar la

musculatura del cuerpo y a aliviar dolores articulares. Estos tratamientos son ideales para reducir el estrés, liberar tensiones, calmar los nervios y reducir los episodios de ansiedad y depresión, facilitan la conciliación del sueño y mejoran su calidad.

Al terminar la sesión, la persona notará su cuerpo en calma y sentirá una gran paz interior que le hará estar completamente renovado.

**Musicoterapia. Despertando los sentidos a través de las notas musicales**

Incorporamos nuevas terapias pero también seguimos apostando por otra cuyos efectos positivos están contrastados y hemos podido comprobar: la música.

Este taller, especialmente dirigido a los mayores con deterioro cognitivo, es impartido en nuestro Centro desde hace ya años, por Sara Añino, terapeuta y profesora de música especializada en colectivos

de mayores: "es una manera de utilizar el arte para el bienestar. De forma lúdica trabajamos la psicomotricidad y la memoria"

Entre los beneficios destacan la mejora de la autoestima, del estado anímico y la segregación de serotonina y liberación

de endorfinas, que aumentan la sensación de bienestar y felicidad. Además, gracias al poder evocador de la música, también conseguimos trabajar la memoria.

**El término hidroterapia deriva del griego Hydor (agua en movimiento) y Therapeia (curación), y consiste en la aplicación del agua con fines terapéuticos.**

# LOS LLANOS VITAL LLEGA HASTA SENEGAL

*El mensaje de Los Llanos Vital, poco a poco, llega a todos los rincones del mundo.*

Porque allí donde va cada uno de los miembros de esta gran familia, llega nuestra filosofía. En esta ocasión, nuestra embajadora ha sido la directora de la Residencia y Centro de Día. Sus pies la han llevado hasta una tierra lejana, la de los baobabs.

Y con ella iba nuestra revista. Al ver la curiosidad e ilusión con la que los niños de Senegal la leían casi se nos saltan las lágrimas de emoción. Sus ganas de conocer con detalle las actividades que hacen nuestros mayores se reflejan en sus caras de sorpresa.

Pero compartir es vivir. E igual que nuestros mensajes llegaban hasta ellos, otros han venido de vuelta hasta la Sierra de Madrid. Porque una vez terminado su viaje, nuestra directora quiso compartir sus experiencias con los mayores de Los Llanos a través de una charla que les llevó hasta la tierra de los baobabs sin moverse de Alpedrete.



Con una exposición de fotos escogidas con gran mimo, el Salón de Actos del Centro se convirtió en Senegal por unas horas. Juntos recorrimos los impresionantes paisajes de La Laguna Rosa, vimos amanecer en el desierto, vivimos atardeceres de película y conocimos las costumbres y forma de vida de los senegaleses.

Aprendimos cosas nuevas y nos acercamos a un mundo, hasta ahora desconocido, viajando a través de sus recuerdos, porque en Los Llanos Vital derribamos muros para compartir vivencias y conocimientos que nos hacen ser mejores y seguir evolucionando cada día.



# facebook

**Nuestra página de Facebook es un espacio dinámico y abierto en el que buscamos la interacción con los familiares y amigos de los mayores y el equipo humano del Centro.**

## Lo más visitado:

Lo comparto un poco justita de tiempo, pero no podía dejar de contaros que, nuestra veterana, cumple hoy 105 años...¡Uffff, que bonito lo de esta mañana!

Gracias por tu música Pedro, por tu voz y por el cariño que pones en todo lo haces. Gracias también al resto de cumpleaños que tan generosamente han cedido todo el protagonismo a Carmen, nuestra querida Carmen y sus 105 años de VIDA.



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 Febrero del 2017