

Cómo va la cosa

La actividad de la casa sigue pujante.

Durante un año más hemos renovado el contrato con la empresa AUSOLAN que lleva nuestra cocina.

Teresa M. Rodríguez, psicóloga gerontológica, nos impartió una conferencia magistral sobre “*La atención centrada en la persona*”: que los cuidados recibidos se adecúen a las necesidades de cada paciente, y que nadie nos impida hacer aquello que podamos realizar por nosotros mismos.

Hemos visto oportuno aceptar que la Asociación AENDYD nos ofrezca diversas terapias para prevenir y retrasar la dependencia que nos puedan dejar como herencia los años.

El equipo de Sostenibilidad ha organizado tres grupos de reflexión, invitándonos a apuntarnos al que más nos guste para debatir y proponer: salud, viabilidad económica y valores.

Ahora preparamos la **Asamblea de diciembre** afrontando una renovación parcial del Consejo Rector y el cambio de Presidenta: Paloma nos ha advertido

que desde el 6 de octubre está en funciones, pues ese día se cumplían los cuatro años para los que fue elegida, y pide el relevo. No es que esté cansada, porque es incombustible, sino que, como ella repite: “*Hay en nuestra Cooperativa un potencial enorme de responsabilidad, de generosidad, de servicio, de inteligencia individual y colectiva que vamos acrecentando día a día*”. A este potencial apela para tener siempre relevos. Seguirá siendo nuestra embajadora ante los organismos oficiales y en cualquier rincón donde nos soliciten, pero bien se merece un descanso después de 4 años difíciles, coincidentes con el comienzo de nuestra andadura ya en la casa de Torremocha, donde ha habido que improvisar, probar, decidir... y afrontar con humildad aciertos y errores. Ha tenido un temple conciliador y ha afrontado todos los problemas con entereza, sin echarse nunca para atrás. Se ha ganado nuestro respeto y consideración; mas, como nadie es imprescindible, y el proyecto lo sacamos adelante entre todos, no dudamos en que encontraremos dignos suplentes.

José Redondo

Noticias de familia



La vida en forma de años nos acompaña y en **noviembre** cumple Salva, Javier, José M García, Carmen Rodríguez, Ángel, Dioni, Teresa Martínez y Jaime Moreno. En **diciembre**: Máximo, Luis Abad, Pepa García, Guadalupe y Carmela. Para todos nuestra felicitación.



Como no pueden con nosotros las enfermedades, ha habido varias intervenciones y trapiés... Pero, al final, todo está saliendo fenomenal. Parece que nos crecemos en las adversidades...



Sentimos el fallecimiento de Juanjo, que nos visitaba cada semana: Amparo, M. Salud y Ramón, estamos con vosotros.



Colaboran con nosotros algunos **ASOCIADOS**, no solo a nivel de actividades, si no también ayudándonos a formular criterios para mantener el rumbo de la cooperativa. Agradecemos y valoramos su profesionalidad. Nos supone una gran ayuda.



Se reanudan las actividades fijas de la casa. Ello nos obliga a buscar tiempos para la cantidad de cosas que deseamos realizar: grupos de reflexión sobre salud, los miedos, como deshacer nudos, aspectos económicos...



Este año en el pueblo se inició el otoño con la **FERIA DE TORREARTE**. Ha sido estupenda con gran cantidad de actividades interesantes.



Ha llegado al pueblo una **familia de refugiados**. Es un matrimonio con dos hijos. Vinieron a comer un día a Trabensol y un grupo tomó café con ellos. Es una gente agradable y preparada que les ha tocado sufrir el desarraigo y la necesidad. Desde Trabensol apoyamos y acogemos.

Hola, buenos días, Soy Carmen una ASOCIADA (todavía) poco conocida, muchas gracias por este regalo tan lleno de vida: "Paso a paso":

Sencillo y trabajado.

De nuevo Gracias. Un abrazo entrañable. Carmen Gómez Arguijo



Danzas del mundo como expresión corporal

Con las danzas trabajamos fundamentalmente la expresión corporal. Cuando bailamos, es cierto que realizamos un ejercicio físico, pero al mismo tiempo logramos una implicación psicológica y social. Con ellas hacemos que afloren nuestras emociones y sentimientos. Estrechamos nuestras relaciones en el grupo, nos respetamos y nos aceptamos.

¿Qué impulso irresistible ha llevado a los hombres, mujeres, ancianos, jóvenes y niños a bailar desde siempre?

Parece ser que el ser humano, cuando baila, tiene una sensación de vivir y se rejuvenece. Libera sus tensiones y manifiesta, de una forma intensa, sus sentimientos más profundos: la alegría, el amor y el miedo.

Desde el punto de vista físico, las danzas a todos, y muy especialmente a quienes vamos ganando años, nos proporciona una mayor agilidad y un mejor equi-

librio en nuestro cuerpo.

Desde el punto de vista psíquico, las danzas hacen que nos mantengamos más alegres con una mente mucho más activa y una memoria más sostenida.

Podríamos definir las danzas como un movimiento rítmico que experimenta el cuerpo al son



de una melodía. Es una forma de permitir hablar a nuestro cuerpo a través del baile.

Cuando bailamos, manifestamos a través de nuestro cuerpo, un gran número de expresiones:

Físicas. Psíquicas. Emocionales. Que contribuyen a: Relajarnos..

Eliminar el estrés.. Divertirnos.. Colaborar.. Ganar autoconfianza.. Acercarnos a los otros.. Comunicarnos mejor.. Respetarnos.. Tolerarnos.

Cuando ejecutamos las danzas, respetamos el ritmo de cada uno y sus aptitudes y queremos que todos disfruten, se sientan a gusto y obtengan los beneficios que las danzas nos dan. No competimos y cada uno tiene su lugar para bailar lo mejor que sepa y pueda para divertirse y ser feliz.

Si logramos que las danzas se hagan vida en nosotros, no sólo habremos bailado y nos habremos divertido, sino que habremos conseguido un espacio mejor para todos.

Esto es todo por mi parte. Espero haberme hecho entender. Lo hago con mucho cariño y en beneficio de todos. Como experiencia personal, os diré que yo soy el primer beneficiado de las danzas.

CHENCHO

Otro aspecto del baño terapéutico: Hidroterapia.

Buscando información para mejorar mi salud, encontré una conferencia de un médico (Alberto Martí Bosch) que me pareció muy interesante y quiero compartir, hablaba sobre el cáncer y la dieta alcalina.

Explicaba que el 70% del cuerpo es agua y las células viven flotando en este medio acuoso. Cuando este medio acuoso se

acidifica demasiado nuestras células pueden hacer dos cosas: morir o mutar.

La célula sana vive en un medio alcalino y para contribuir a esto podemos utilizar la hidroterapia.

La hidroterapia funciona como una especie de diálisis de alto rendimiento y bajo coste.

Con el agua caliente mis

poros se dilatan y con la salinidad del agua consigo eliminar ácido úrico, ácido carbónico y ácidos grasos.

Por eso pensé en lo valioso que es para Trabensol contar con un baño terapéutico y la importancia de utilizarlo tanto en modo preventivo como curativo.

Un abrazo

Pepa García

La biblioteca de Torrelaguna

Querid@ trabensoleñ@

El próximo día 18 de Noviembre a las 11h. es el día de puertas abiertas de la **Biblioteca de Torrelaguna**. El acto es interesante por cuanto, un grupo pequeño de gente animosa, tienen interés en presentar sus actividades que, a todos los que nos gusta leer, nos interesan por las facilidades que nos ofrecen. Además, si no la habéis visitado aún,

es un lugar con carácter que no podéis perderos en Torrelaguna. A la altura de la Plaza Mayor, la Iglesia parroquial, ... Es una biblioteca como nos las imaginamos que pueden llegar a ser en Finlandia, pero aquí mismo, en la Sierra Norte, al lado de casa. Ir haciendo sitio en vuestra agenda.

Un abrazo.

Juan Luis Cano

Conferencia Taller “Un enfoque para la buena vida cuando se necesitan cuidados: El cuidado centrado en la persona.”

Dentro de los talleres, charlas, encuentros que se vienen celebrando en nuestra Casa Grande, o sea en Trabensol. Llama la atención como los temas van cada vez más centrándose en las necesidades reales que se nos van presentando dada nuestras circunstancias actuales. Todo va centrado en la especial atención a las necesidades de los mayores y concretamente a las nuestras.

Pues dentro de esta temática, tuvimos el placer de asistir el 15 de octubre pasado, al taller presentado por **Teresa Martínez** sobre “El cuidado de los mayores centrado en la persona”. Se trata de variar el rumbo de la atención del mayor, del modelo de Residencia clásico en la que aquel se encuentra cosificado y sometido a una serie de reglas en las que no ha intervenido ni se le deja intervenir y que ya no se adaptan, si alguna vez lo estuvieron, a los mayores del Siglo XXI, más acostumbrados no dejar que los demás decidan por él.

Por el contrario Teresa Martínez apuesta por la autonomía de la persona, como entidad global, holística y miembro de una comunidad. Se trata de enfocar los cuidados en la atención centrada en la persona y no tanto en el régimen de seguridad y orden que originan desesperanza, aburrimiento y aislamiento, que se ha empleado hasta ahora. Bajo esa visión se ilumina la vida del mayor residente, que puede organizar su habitación conforme se sienta más a gusto,



participar en el entorno que le rodea, realizando actividades que le enriquezcan y le permitan sentirse vivo.

Dice Teresa que la calidad de la atención está en lo pequeño, exigiendo una relación interpersonal de apoyo al mayor no de destrucción de su identidad, sino de reconocimiento.

Para ello los cuidadores deben estar suficientemente formados, con un equipo técnico interdisciplinar, polivalente.



En resumen, entre la dialéctica entre seguridad y libertad, apoya la opción por la libertad.

Ah! Y como detalle: dijo que la prueba de si una residencia o centro de Mayores estaba bien centrada en el

mayor, se manifestaba por **la existencia de animales, niños y flores en el entorno...**

El repórter Tribulete

NOTA: En una carta que Teresa Martínez nos escribe unos días después de la charla, nos dice: “*Es mi deseo que vuestra casa siga siendo una casa “para todos y para toda la vida”. Estoy segura de que lo conseguiréis. Estáis en un momento importante y decisivo. Vuestras fortalezas son enormes y vuestra apuesta por hacer las cosas de una manera diferente y, sobre todo, desde un compromiso solidario, se aprecia nada más conoceros”.* Gracias Teresa. ¡A por ello!



Semblanza de Guadalupe Mateos

Nace en Tornavacas, en la feraz comarca de la Vera en 1941, como dice la canción "tiempos revueltos, tiempos de hambre y miseria, de vencedores y vencidos".

Su madre murió a los 22 años, no tuvo oportunidad de aprender a leer, lo mismo que la mayor parte de su familia materna. Nuestra Guadalupe con un año se queda huérfana, desprotegida, sólo atendida en la medida de sus fuerzas por su abuela paterna Ángela. Apenas pudo asistir al colegio unos meses.

Empezó a trabajar como niña de los recados con ocho años. Era un ambiente duro, empobrecido, pero con valores de honradez y solidaridad. Desde muy pequeña toma las riendas de su vida, con 11 años se apunta a una escuela nocturna y consigue sacarse el certificado de estudios primarios.

A los 12 años conecta con la J.O.C de Plasencia, allí descubre el sentido de su propia dignidad de mujer trabajadora y la dignidad intrínseca de los que como ella se ganan el pan desde abajo y que a veces incluso tenían que mendigar para sobrevivir.

Nunca aceptó la resignación.

Con 13 años llegó a Madrid, trabajó de todo, limpiando casas, como pinche de cocina etc. poco a poco se va haciendo con un grupo de amistades en el que ve expresadas sus inquietudes y por las

que se siente apoyada como Carmen y Paloma Villegas.

En 1961 se casa y crea su propia familia.

Tras nacer su primer hijo empieza a estudiar bachillerato por libre, no fue algo fácilmente aceptado por su marido.

Que sus hijos estudiaran fue una prioridad para ella. En 1972 estudia enfermería y a mitad del último curso muere su hijo José Carlos, terminar sus estudios con el dolor del hijo perdido fue tremendamente dificultoso, encontró ayuda y apoyo para soportarlo en otras mujeres.

Posee una extraordinaria curiosidad por aprender y formarse, participa en los movimientos sociales de la época y apoya las reivindicaciones feministas.

Vive una educación permanente desde los valores de la clase trabajadora y la cultura obrera como preconizaba Paul Legrand.

Compañeros y amigos de Moratalaz elaboran el proyecto Trabensol, tanto ella como su marido deciden participar, lamentablemente el muere en 2006.

Su lucha, su tenacidad y el contacto con personas que compartían sus inquietudes y la apoyaban, la convierten de una niña desprotegida, excluida y marginada, en alguien que se ha ido construyendo día a día, en una mujer autónoma y dueña de su destino.

Música en estado puro

Una vez más, José Ignacio, yerno de Paloma, nos regaló música en estado puro. Con su saber y su capacidad de transmitir lo sabido, nos introdujo en la ópera de Verdi "Rigoletto"

Un ejercicio fácil y deleitoso para nosotros gracias al cuidadoso trabajo elaborado por él, introduciéndonos poco a poco en los secretos y matices de la obra de Verdi.

Visionamos el día anterior la ópera completa, sin conceptos previos, conectando con la in-



tensidad emotiva del drama, para al día siguiente entrar de su mano en los intersticios de la música.

Un ejercicio completo que nos acercó al gusto por Verdi y su comprensión como nunca antes habíamos logrado.

Le damos las gracias por el inestimable regalo de tener en nuestra casa la oportunidad de degustar arte con mayúsculas y le esperamos con los brazos abiertos para compartir nuevamente su amor por la música.

M^a Antonia