

Cómo va la cosa

El otoño nos ha llegado ya, por fin, con sus lluvias y cargado de actividades

El Consejo Rector ha tenido trabajo extra, esta vez por temas culinarios, la contrata que teníamos hasta ahora, ANANDA CATERING, no podía ni debía continuar. Hemos buscado otras soluciones basados en mucho estudio y asesoramiento. Nos hemos decidido por otra empresa, esta vez una cooperativa llamada AUSOLAN. Todo esto sin perjuicio de cómo abordaremos el tema de las contrataciones en el futuro.

Por otra parte, hemos cambiado la persona de mantenimiento. El mantenimiento de un centro de convivencia como este (electricidad, geotermia, aljibe...), requiere personal especializado y poliva-

lente. La nueva persona se llama Pedro y nuestro deseo e intención es que suponga un beneficio para nuestra cooperativa y que así se comprenda por parte de todos.

El 9 y 10 de octubre participamos en un seminario de dinámica grupal experiencial que nos propuso nuestro equipo de mediación.

Un hito importante ha sido el teatro sanador del que haremos una reseña. Este ha sido el comienzo. ¿Qué nos deparará el futuro?

Ahora el Consejo Rector ya está preparando la asamblea de diciembre con temas muy importantes que plantear.

José Redondo -Secretario del Consejo Rec-
tor

Noticias de familia



En septiembre, nuestros amigos y compañeros cooperativistas, nos han sorprendido con dos paellas de lujo. Además, ¡es que lo pasamos bien, bien!. Gracias



Hemos sentido la tristeza de ver fuego en el Barranco del Mortero, desde aquí, desde casa y hemos sufrido. Actuaron los bomberos y se controló pronto, pero se aprecia el estropicio: sentimos que se nos quema parte de nuestra casa común...



19-9 tuvimos un acto de reflexión sobre la situación de los refugiados. No fuimos muchos, pero es un tema que preocupa a todos y del que queremos hacernos cargo en la medida de nuestras posibilidades.



Se reanuda la gimnasia de mantenimiento del pueblo y las danzas del mundo.



Tendremos el gusto de celebrar en noviembre los cumpleaños de Salva, Javier, JM García, Carmen Rodríguez, Juan Tribaldos, Ángel, Dioni, y Jaime Moreno. Y para diciembre los de Máximo, Luis Abad, Pepa García, Guadalupe y Lucía. Es un año más, abiertos a la esperanza y agradecimiento a la vida.



Esperanza celebró, con su familia primero, y luego con nosotros, su inicio a vivir en este Centro Social, que ya es nuestra y su casa. Langostinos, vino, canciones, joticas...



Ha fallecido Lola, madre de M^a Dolores. Descanse en paz.

Asociados

Damos la bienvenida al grupo de ASOCIADOS. A Consuelo Plata, que hace el nº 17, y a Carmen María y J.M. González, que hacen el nº 18. Nos sentimos felices de saber que nuestro relevo serán personas tan estupendas que han entendido el proyecto, quieren participar para continuarlo y que siga siendo vivo. Gracias

Día del asociado: Es nuestro deseo tener un encuentro al trimestre. A ver si lo logramos.

Mientras tanto, podemos apuntarnos a un nuevo deporte: "Bádminton", que ofrece un entrenador asociado, Juan; lo mismo que el tenis de mesa, ofrecido por Gerardo. Es verdad que somos "mayores activos".



este novedoso encuentro. La sociedad actual evoluciona de forma muy rápida, se cuestionan los valores y principios clásicos, que nos obligan a encontrar nuevas formas de comprensión. Hemos de poder observar, comprender e interpretar teniendo en cuenta los procesos que se producen en los grupos. La complejidad de la dinámica grupal y, por tanto, la psicoterapia de grupo hace necesario vivir alguna experiencia de tipo grupal observando directamente las emociones que ponen en evidencia algunas situaciones. Tratamos de ofrecer una experiencia con la posibilidad de vivir y observar lo que uno mismo siente. Muchas gracias a Joan Manuel y a María Isabel por su valiosa aportación.

Teatro sanador: El sábado día 17 de octubre se celebró en el centro cultural de Torremocha una obra del teatro sanador: “*Marcianada en dos actos*”, escrita, interpretada y con diseño de vestuario íntegramente realizada por socios de Trabensol, con la especial colaboración de Esquix, la mascota que compartimos con Victoria.

Para la dirección de la obra se contó con la inestimable ayuda de Alondra, del grupo TIAN.

¿Por qué teatro sanador?, porque tiene como objetivo plantear un conflicto que mueve emociones y se resuelve en la escena, contribuyendo a sanar esas emociones que existen en el grupo. Todo parte de las personas que lo forman en la medida que es un proceso creativo total y el que lo interpreta debe experimentar lo expresado como una vivencia.

Debía ser claro para que se entendiera, pero evitando herir.

Estas actividades ayudan a prevenir los deterioros cerebrales que pueden generarse con la vejez.

Se decidió situar la obra entre marcianos para alejar el conflicto a la vez que objetivarlo.

La mayor dificultad ha sido conseguir coordinar los tiempos disponibles de los actores para ensayar.

El devenir de los ensayos ha cohesionado al grupo y el dar la cara en el escenario les ha satisfecho y dado un fuerte sentimiento de unión. Y, lo que no es menos importante, nos han ayudado a todos a reírnos de nuestros problemas, tomándolos con sentido del humor. Gracias. M. Antonia

Exposicion de objetos significativos.

Los objetos comparten nuestra vida. De todas las exposiciones que se han preparado en el Centro la que más me ha emocionado ha sido ésta. Recuerdo con placer la de fotos de atardeceres, la de cuadros y alguna más que se me escapa; pero la de Objetos, me emocionó. Eran trocitos de nuestras vidas personales y familiares que compartíamos con nuestra nueva familia.

Las dos Comisarias de la exposición, Maribel y Mercedes tuvieron la inteligencia y el arte de mostrarnos lo expuesto con sensibilidad y cariño; la pena es que duró poco, sólo tres días para repasarla con tranquilidad, incluso hubo compas que no la vieron y que nos piden su reposición. Siempre pensamos que una única exposición sería poco y que sucesivas muestras serían necesarias, así que id pensando en lo que queréis exponer.

Paloma



LA GIMNASIA DE LA ETERNA JUVENTUD EN TORREMOCHA DE JARAMA

Escribo sobre la gimnasia llamada Chi Kung o Qi Gong, gimnasia milenaria procedente de China y adoptada por el monje indio Bodhidharma, para mantener físicamente activos a sus monjes en el famoso Monte Shaolin. Ahora humildemente la practicamos en nuestro pueblo.

Tratare de explicar su tradición en pocas palabras y su aplicación al Siglo XXI: Como sabemos el hombre occidental hace ya siglos se ha entregado al crecimiento del conocimiento y de la tecnología, olvidando hasta tiempos muy recientes su propio crecimiento personal, el conocimiento de sí mismo y de las técnicas que pueden llevarle a una vida sostenible y sana. Ha estudiado y sigue estudiando la energía que mueve el Universo, el sistema solar, la Tierra, pero solo ahora está empezando a investigar sobre la energía que circula por su cuerpo. A cambio, se ha entregado al estrés, la ansiedad, el desasosiego permanente, el egocentrismo y la insolidaridad.

Chi o Qi significan energía y **Kung o Gong** significan esfuerzo, trabajo, técnica. Como sabemos la energía esta en todo el Universo. Nosotros mismos, ya sabemos que disponemos de energía que de forma natural interviene en procesos cerebrales, en el sistema simpático y en tantos procesos autónomos e inconscientes que la ciencia actual puede registrar y medir. Ahora bien, esta energía tiene que circular armónicamente, sin bloqueos, sin ser gastada atolondradamente. Si nos alejamos de esta armonía y no respetamos su correcto funcionamiento, podemos enfermar individualmente e incluso socialmente, hasta destruir nuestro hábitat natural.

Esta energía, de acuerdo con la medicina taoísta tiene dos formas, yin y yang, opuestas pero complementarias. Ambas son imprescindibles y ambas pueden ser recuperadas, de forma que armónicamente suplementen la energía vital gastada. El **Qi Gong** es llamado por la doctrina china la gimnasia de la eterna juventud, ya que su práctica origina un alargamiento de la vida celular y previene algunas enfermedades que a la larga pueden desembocar en situaciones de dependencia. En este aspecto es similar a la acupuntura, ya que esta ciencia pretende desbloquear la energía que circula por los meridianos con el tratamiento de agujas o de moxas.

Hay que resaltar que en el **Chi Kung** deben darse tres aspectos fundamentales: El movimiento, la respiración y la concentración mental.

El movimiento: En contra de las prácticas de la

gimnasia habitual, no se basa o no requiere esfuerzo muscular, ni aceleración cardiaca, ni mayor consumo de oxígeno. No hay en consecuencia, movimientos tensos, sino estiramiento suaves para brazos y piernas, giros lentos de la columna vertebral desde el coxis a la primera vértebra cervical. La medula espinal, el sistema nervioso simpático es masajeado y reforzado. A veces el practicante siente cierta ingravidez y sutilidad en diversos ejercicios.

La posición básica supone pies enraizados en el suelo, brazos y cuerpos relajados, rodillas ligeramente flexionadas y mandíbula un poquito retraída para que la parte alta de la cabeza (la coronilla) nos conecte con el cielo. De esta manera facilitamos la captación de energía del Cielo y de la Tierra y la expulsión de la energía tóxica.

La respiración: Debe ser natural, nunca forzada. Hay que abandonarse a la respiración, a su ritmo natural, armónico, sosegado. No ha de ser ruidosa ni exigir esfuerzo. Y la concentración en la inspiración y en la exhalación nos ata al momento presente y al seguimiento de la práctica.

La concentración mental: Es parte importantísima del **Qi Gong**. Nos centramos en el ejercicio, en la respiración y visualizamos ambos, dejando que los pensamientos que nos asaltan pasen como nubes en el cielo, sin aferrarnos a ellos ni rechazarlos. Hay que dejarlos pasar.

En este aspecto se puede considerar al **Chi Kong** como una meditación en movimiento, que origina un fenómeno de gran interés

ya advertido por la moderna neurociencia y es que la visualización y la concentración mental hace que las neuronas produzcan los mismos efectos que el movimiento real, si esto no se puede llevar a cabo por determinadas condiciones físicas. De esta manera la energía puede circular adecuadamente y desbloquear los meridianos "atascados" aunque el cuerpo no pueda moverse.

Esta es la gimnasia que se practica ya en cualquier parte del mundo y también en el Centro Social de Mayores Trabensol. Todas las mañanas de 9.35 a 10.05 horas, y los miércoles de 17.00 a 17.55, salvo los festivos, alrededor de docena y media de socios y algunos vecinos de la población, se reúnen para iniciar el día recargando las "pilas" adecuadamente y entrenando nuestra mente para centrarnos en el presente y vivirlo con plena atención. Por cierto, no quiero dejar de recordar que a esta práctica están invitados aquellos ciudadanos de Torremocha que aún no conozcan esta gimnasia y deseen probar sus efectos. Es una actividad gratuita.

La práctica diaria está a cargo de Juan Tribaldos y José María García, socios de Trabensol.

Torremocha a 6-X-2015

El reportero Tribulete

PASO A PASO



Manolo Collado (1939-2015)

0.- Introducción. Desde que me jubilé en 2004 pensé escribir una historia de mi familia porque como decía Tonucci en las escuelas de verano de los años 70 la historia conviene aprenderla a partir de la de tu abuelo. Así hace unos años empecé a preparar una “Historia de mis abuelos para mis nietos”, para mis cinco nietos: Olalla, Gema, Leo, Dylan y Yara, para lo cual empecé haciendo un árbol genealógico de mi familia y después lo he ido ampliando a otras 50 familias de Almorharín.

Al llegar a Trabensol José María García me propuso hacer semblanzas de los compañeros de la cooperativa para el boletín Paso a Paso, que también se publica en la web.trabensol.org. Ha sido una tarea muy interesante por lo que aprendo y disfruto comprendiendo los procesos personales y los procesos históricos. En el verano de 2014 pensé hacer un aula sobre la Memoria Viva que se basa en las semblanzas, que ha funcionado el curso 2014-2015 en la Universidad Popular de la Sierra Norte (UNIPOSIBLE). Cuando propongo a los compañeros escribir una semblanza casi todos me dicen que su vida no es importante, yo les digo que todas las vidas son importantes, pero no suelen hacer mucho caso. Hablando sobre este asunto con Gabriel Merino, no conseguí convencerle y él me ha convencido a mí para que hiciera la mía y aquí me tienes con mi semblanza.



He dividido mi semblanza en cinco periodos temporales que siempre vinculo al lugar donde he vivido. En cada periodo he puesto un resumen en el apartado 0. Dentro de cada periodo he puesto varios epígrafes con diferentes temáticas, que pongo separadas, pero que en la vida muchas de ellas las viví simultáneamente. He puesto en negrilla las ideas principales en cada párrafo.

0.1.-Almorharín, 1939-1958. 0.1.0.-Infancia y adolescencia. Tengo 76 años de edad, soy de Almorharín, aunque nací el 26-3-1939 en Cáceres. Mi infancia y la adolescencia estaban lastradas por la cultura iletrada de una familia labriega y por la inseguridad de ser pueblerino o paleta, lo que durante muchos años me acomplejaba, pero me sentía potenciado por la confianza familiar y el espíritu trabajador de la familia. En la Iglesia de Almorharín aprendí a leer el valor de la coherencia, por medio del “El joven de carácter” y también aprendí a leer la realidad social del pueblo por medio de la vida de D. Pedro, el cura, al vivir el valor de la doctrina social de la iglesia y la práctica de la misma, al defender antes a los trabajadores que a los dueños del dinero y las tierras. Aprendí a jugar con los compañeros y a que nos organizáramos para mejorarnos como personas, pues creíamos que era más sagrada la persona que las imágenes religiosas. Nos pudimos organizar entre los resquicios de aquella sociedad de cristiandad de la dictadura fascista franquista. Me enseñaron que “la letra con sangre entra” y me estuvieron pegando desde los seis a los diecisiete años durante todo los estudios primarios y secundarios, como era habitual por entonces. Como solo había viajado a Miajadas y a Cáceres, me invitaron a recorrer España y accedí para ir a Toledo, Alicante, Valencia, Madrid, Escorial y Yuste, a donde viajé con el Frente de Juventudes, pues se celebraba el cuarto centenario de la muerte del emperador Carlos I de España V de Alemania.

0.2.-Madrid, 1958-1970 Juventud y estudios en Madrid. A pesar de vivir en una dictadura pasé la juventud en espacios semi abiertos y medio participativos dentro de instituciones próximas a la Iglesia como la Residencia Universitaria de la calle Bosque,9 y el Colegio Mayor Antonio Rivera, “El ángel del Alcázar”, donde vivíamos universitarios trabajadores, en el que nosotros nos administramos y nos gestionamos con algunas limitaciones. En la Residencia se resaltaban los valores intelectuales y elitistas de la cultura burguesa, en aquel periodo me embarqué en la JEC desde la parroquia universitaria, donde descubrí que todos éramos iguales porque todos éramos hijos de Dios, descubrí que aunque fuera de pueblo e hijo de campesinos no era menos que los demás. Allí empecé a perder la vergüenza de ser de pueblo e hijo de campesinos En el Colegio Mayor por medio de la HOAC conecté con el mundo obrero y por medio de la JOC con la cultura popular sobre todo por medio de Antonio del Valle del Centro de Cultura Popular y del libro El Pueblo y la cultura de J Folliet. Participé como delegado de clase en la cámara sindical de la facultad dentro del sindicato obligatorio Seu. A mitad de la carrera de Pedagogía estuvimos trabajando en el elitista Colegio Alameda de Osuna pero nos marchamos a los cuatro meses para no participar en los procesos autoritarios que allí imponen.

Al terminar la carrera dos personas que habíamos estado y salido del Colegio Alameda de Osuna junto con otros dos, los cuatro de la JEC, creamos el colegio Juan XXIII donde tuve una experiencia singular. Desarrollamos una enseñanza y un aprendizaje centrada en la construcción de conocimientos desde la experiencia, recuerdo el curso de EGB de 1966, que tenía 32 unidades didácticas y vivimos 32 experiencias los alumnos, sus familias y yo. Descubrí que los conocimientos sociales y las ciencias sociales solo se adquieren desde la experiencia. (...)

Para seguir leyendo: <http://trabensol.org/quienes-somos/>

“BREVE” RESEÑA DEL GRUPO DE COMUNICACIÓN

El Grupo ha continuado haciendo su labor silenciosa. Su cometido, como todos los socios conocen, es seguir manteniendo vivas las razones que nos han movido a desarrollar nuestro proyecto cooperativo. Así, últimamente, además de informar en el “Paso a Paso” -obra de los infatigables redactores Felisa Laíz, Carmen Rodríguez, José M^a García, Antonio Zugasti y M^a Antonia García-, y seguir teniendo abierto nuestro Centro a personas, organizaciones y medios de comunicación, interesados por conocer TRABENSOL, se participó:

- del 17 al 19 de septiembre, invitados por FE-COMA, asistimos al encuentro sobre cooperativismo. Nos representaron A. Zugasti y J.L. Olives
- el 24 de septiembre, en la sede de CEAPAT, Jaime Moreno desarrolló una ponencia sobre nuestro proyecto, dentro del enunciado “Experiencias de Cohousing en España”. En el acto intervino de forma destacada el arquitecto Charles Durrett, figura reconocida internacionalmente por sus trabajos de estudio y realización relativos a viviendas compartidas;



- en octubre, el día 9, nos visitó y compartió mesa con nosotros la periodista Ruth Zauner, de la publicación “Tinta Libre”, a la que mostramos todas las instalaciones y tuvo ocasión de hablar con compañeros y compañeras para enriquecer con las aportaciones de ellos un reportaje que, según nos comunica, ya está en los kioscos. Próximamente nos llegarán algunos ejemplares impresos;
- el día 2, en el programa de madrugada de Radio Nacional de España “El Canto del Grillo”, Paloma Rodríguez y Pilar Ruíz expusie-

ron, en vivo y en directo, a pesar de la hora – 03:00 horas-, las peculiaridades de TRABENSOL;

- el 24, en Gijón, se aportaron ideas y propuestas en reuniones con colectivos de mayores e instituciones. Nuestras compañeras, María Antonia García y Baudi Lozano fueron las que asumieron brillantemente la tarea;
- ese mismo día y al siguiente, en Barcelona, presentaron nuestra experiencia Paloma Rodríguez y Victoria Lerroux. La referencia que tenemos del acto es muy positiva, y como todos los anteriores contribuyó a difundir los puntos destacables de los inicios y del proceso actual de nuestro proyecto; además de recoger ideas de las iniciativas que se presentaron.
- el día 28, atendimos con la amabilidad que nos caracteriza -incluso en esta ocasión que llegaron por sorpresa-, a los reporteros de Tele5, para el programa de Ana Rosa Quintana. Por lo que nos dijeron, no tiene aún fecha de emisión:
- el 30, mantuvimos una larguísima entrevista, llena de detalles, con investigadoras de la Universidad de Chiba, de Japón, sobre las respuestas sociales y técnicas que nos hemos dado en esta etapa de la vida. A lo largo del encuentro se pusieron de manifiesto las diferencias socioculturales entre países tan distantes, pero con un denominador común: la numerosa población mayor en ambos lugares y las dificultades para dar respuesta a sus necesidades dentro, como estamos, de un mismo sistema económico.
- Finalmente, y como una actividad paralela, hemos contribuido de manera muy positiva al desarrollo de los actos de r-Evoluciona Rural, que se han celebrado en Torremocha, del 30 de octubre al 1 de noviembre. Dicha colaboración ha superado ampliamente el cometido del Grupo e implicado a todo el conjunto humano de TRABENSOL. Por lo cual, el equipo organizador, SOTO, con el que ha participado el Ayuntamiento, nos ha manifestado su reconocimiento.

Como siempre, seguimos tendiendo puentes de convivencia con nuestro pueblo, que es una de las tareas que gustosamente hace nuestro Grupo.

Jaime Moreno Monjas

Bonita muestra del arte floral en la casa. Un verdadero regalo



Maribel

