

Cómo va la cosa

Nos felicitamos y **felicitamos a todos el nuevo año** que deseamos colmado de sabiduría para afianzarnos en un proyecto activo y saludable que nos arropa, nos da respaldo y puede contribuir a una vida muy satisfactoria.

Será una prioridad para nosotros seguir **potenciando las comisiones** ya que juntamente con el CR colaboran en el día a día de la casa.

Se ha publicado en nuestra web: www.trabensol.org el cuadro de "Actividades Ordinarias que realizamos en Trabensol" para informar también por ese medio a nuestros vecinos y otros posibles interesados en participar con nosotros en las actividades.

Parece que la nueva contrata del **comedor**, AUSOLAN, está acertando con la comida que nos hace. Además hemos degustado unos sabrosos menús navideños preparados por nuestras cocineiras con todo cariño.

La última **Asamblea General** de Diciembre nos presentó, por medio de las Memorias de las Comisiones, el trabajo realizado en 2015, quedando asombrados de la gran actividad que entre todos/as realizamos. En ella se aprobó el Presupuesto para 2016, y los Grupos de trabajo sobre Sostenibilidad y Contratación nos informaron de los estudios realizados hasta el momento. La Comisión de Mediación presentó un nuevo enfoque de su cometido, ampliando sus funciones. Por ello su nombre oficial será "Comisión de Dinamización y Mediación", y la compondrán seis personas. Ya se pueden presentar candidatos.

Se tramita la renovación del **contrato de jardín** con la Fundación FILS, colaborando así en su programa de formación e inserción laboral y social. El problema de las hiedras que deben tapizar nuestro suelo y no lo hacen, o se incrustan por las pare-

des nos está demandando afrontarlo sin demora.

De nuevo este año hemos dado un **regalo colectivo con motivo de la Navidad** a todos nuestros trabajadores, sin distinguir su tipo ni nivel de contrato. Es nuestro ánimo reconocer y agradecer su trabajo.

Nos informó J. M^a García de una **buena noticia** para Trabensol, publicada en el B.O. de la Comunidad de Madrid, el 10 de noviembre de 2015: LA APROBACION DEFINITIVA DE LA MODIFICACION PUNTUAL DE LAS NORMAS SUBSIDIARIAS DE PLANEAMIENTO DE TORRE MOCHA DE JARAMA.

Por la buena noticia **nos felicitamos** como Cooperativa y felicitamos al Ayuntamiento de Torremocha por esta resolución definitiva de la Comunidad de Madrid, obtenida después de una considerable cantidad de informes favorables de los organismos competentes, que han determinado el informe favorable de la Comisión de Urbanismo de Madrid.

La amenaza que suponía para nosotros tanta denuncia, además de sentirnos dolidos -y más sabiendo

nuestra prioridad al respeto medioambiental y a la legalidad vigente-, nos llevó a realizar unos asesoramientos jurídicos que nos han supuesto muchas horas de trabajo y una importante carga económica (3.800€)

Ya está bastante

avanzado el estudio para montar en la entrada de la casa un **cortavientos** para que en los días de frío y temporal se preserve la casa de las inclemencias del exterior.

Vamos a participar en los Premios IMSER-SO, sin dotación económica, sólo de reconocimiento, por aprovechar un cauce para divulgar nuestro proyecto, por si a alguien le sirve. Y... esto es solo el comienzo.

José Redondo - Secretario

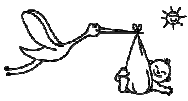




NOTICIAS DE FAMILIA



El nuevo año da la vuelta a la rueda del tiempo y en enero *cumplen años* Jaime Be-neyto, Mari Luz, Pepa Román, Pablo y Alicia. En febrero también los cumplen José M^a Caravantes, Antonia Rodrigo, Mari Carmen del Río, Dori y Pilar Sánchez. A todos y todas *nuestra felicitación*. Y Rafi, como siempre, os dedicará unos versos llenos de cariño y ocurrencias.



Es una gran alegría la cantidad de nietos que nos han nacido en estos dos últimos meses. ¡ENHORABUENA!. Son signos de esperanza y nos llenan de sentido y alegría. El nieto de Manolo Barragán se llama Miguel. El nieto de Rosa y Víctor, Pablo. El de Ramón y María Salud se llama Ariel. El de Esperanza, Diego. ¡¡¡Todos chicos!!! Y, como todos los nietos, precioso y estupendo cada uno.



Llevamos unas semanas pendientes y deseando la vuelta de Pilar y Julio. Nuestra mejor energía para que puedan venir pronto con todo resuelto favorablemente.



Y llegó *nuestra tercera Navidad*, la casa bullía de trajín, unos se fueron para pasar las fiestas con sus familiares, otros acogieron a hijos, nietos o amigos para compartirlas con ellos aquí.

Luces, flores, una excelente comida (la cocina se está superando) y turrónes mazapanes y bombones aportados por unos o por otros.,

Los caballeros muy apuestos, las damas también hicimos todo lo que pudimos en cuanto a elegancia y glamour.

Falló en ocasiones la música, lo que no falló fue la calidez y el deseo de pasarlo bien, el gusto por estar juntos y vivir con calidad cada uno de los años que la vida nos depare.



¡Feliz año nuevo!

M^a Antonia

ADIÓS A JUAN Y ALICIA

Trabensol es una cooperativa, pero además de empresa, es, sobre todo, una colectividad de personas que han decidido vivir juntas. Como indica el título de un reciente corto premiado en la Casa Encendida, se trata de “la aventura de vivir juntos”.

Como tal aventura, como tal acontecer de un organismo vivo formado por personas, vamos viviendo experiencias nuevas y nos vamos enfrentando a necesidades nuevas en esta forma de vida que llaman por ahí “cohousing”.

Y este devenir y el tratar de resolver los problemas de la convivencia diaria y cercana, nos interpelan y nos enfrentan con nuestra forma de ser, las ilusiones que nos forjamos al venir aquí y las realidades de cada día. Entonces es natural que por esos diferentes entendimientos haya siempre personas que piensen que la forma de vida Trabensoliana, quizás no cubre enteramente sus expectativas o necesidades. Y en consecuencia, decidan abandonar este proyecto porque consideren que no es el suyo, al menos en la medida suficiente para asegurar la permanencia en él.

Alicia y Juan han decidido salir de la cooperativa y buscar algún otro lugar donde sus expectativas, sus necesidades y sus objetivos puedan llevarse a cabo. Como sociedad libre que es Trabensol, no hay nada que objetar a su decisión. Y por otro lado han sido dos coosocios que nos han acompañado durante dos años en Torremocha, con su participación activa y entusiasta, cada uno dentro de sus habilidades y dones, por lo que les estamos muy agradecidos. Y esperamos que la búsqueda de su propio entorno sea exitosa y les proporcione una vejez feliz y tan creativa como la que necesiten.

A nivel personal siento su decisión profundamente, pero la acepto como ejercicio de su libertad. ¡Adiós amigos! Y un fuerte abrazo! 9 de enero de 2016 José María García



La danza es un baile y cuando bailamos hacemos "mudanzas" con los pies, el cuerpo y los brazos en orden y al compás.

La danza aparece unida al ser humano desde sus orígenes y se mantiene hasta nuestros días como

elemento esencial de manifestaciones religiosas y sociales. La danza surge como una expresión de las necesidades:

- . Alimento (caza o la recolección)
- . Culto (ritos)
- . Social (galanteo, guerra..)

Todo esto ha ido configurando los distintos tipos de danzas, pero siempre con un carácter colectivo.



afianza la lateralidad- **Dimensión espacio-tiempo.** Recorriendo un determinado espacio en un tiempo indicado, marcado por el ritmo, ayuda al sentido de equilibrio y la orientación, tan necesaria en un colectivo como el nuestro.

Coordinación global del cuerpo.

Creatividad.

Compañerismo. La danza se ejecuta en grupo. Esto obliga a saber amoldarse a los demás, por lo tanto la coordinación individual debe estar siempre en relación con el resto del grupo

Relajación. Como elemento lúdico produce: alegría, diversión...

Atención. La danza es un ejercicio maravilloso para ejercitar la atención, pues nos obliga a permanecer concentrados y movernos no antes ni después, sino todos al mismo tiempo.

Control y dominio de nosotros que nos ayudará en nuestra actividad diaria.

Pues eso, no tengo más que decir.

!!!! CASI NA !!!!

CHENCHO

"Casi todo lo que realice será insignificante, pero es muy importante que lo haga." (Gandhi)



Existen muchos tipos de danzas, cada pueblo tiene las suyas propias. Algunas han traspasado fronteras y se han ido aceptando por los países donde llegaban: el caso del vals, la polka, la mazurca...

Pero algunas son propias de cada

país: La bourre (Francia), Saltarello (Italia), Sirtakis (Grecia), Jota (España).

A lo largo de la historia la danza ha mantenido sus cuatro aspectos generales:

- . **Carácter mágico**
- . **Carácter religioso**
- . **Carácter lúdico-festivo**
- . **Carácter de espectáculo**

La danza como tal, independiente del carácter que se persiga con ella, aporta también aspectos físicos, sensoriales y psicomotrices y son todos estos aspectos los que tenemos que tener en cuenta para que nos animemos a ejercitar este tipo de ejercicio tan beneficioso.

Como partes de esos aspectos podemos destacar los siguientes:

Ritmo. Si se interioriza el movimiento, logramos interiorizar el ritmo.

Coordinación corporal.

Lateralidad. Por medio de los desplazamientos, derecha-izquierda, se

SAWERA EN DEFENSA DE LAS MUJERES DE PAKISTÁN.

Nos recuerda Jaime Beneyto que en mayo de 2015 asistimos a una charla que dio aquí en Trabensol un pakistaní llamado Lal Jan Afridi dirigente de SAWERA, ONG en defensa de las mujeres en Pakistán.

La labor que realiza SAWERA en aquel país impresionó a quienes asistimos a su charla, hasta el punto de que se originó una colecta espontánea en su favor, recogiendo 500 euros que le fueron entregados seguidamente.

Ahora nos mandan una fotografía: "Gracias a Trabensol España por su ayuda económica" dice una de ellas.

GRACIAS A VOSOTRAS, respondemos nosotros.





TALLER DE PINTURA EN TRABENSOL

Como ya sabemos los trabensoleños y sus asociados, en los socios de nuestra Cooperativa, se dan los más dispares dones que la vida ha ido asentando en ellos. Ahora precisamente en la jubilación y en nuestro Centro Social, se nos da la ocasión de practicarlos e incluso, de alguna manera, de compartir y enseñar a aquellos que desean tener la experiencia.

Ya desde el principio supimos de personas que pintaban y estaban dispuestos a enseñar, como José Manuel Iraola o María Luisa Hidalgo (Marisa). Esta última ha organizado un taller dentro de nuestro Centro Social, donde en este momento practican dos compañeros, Pilar Ruiz y Juan Tribaldos.

Nos hemos acercado a ellos, para conocer de primera mano su interés por esta bella Arte.

-Marisa, ¿Por qué das clases de pintura?-Porque quiero que mis compañeros disfruten como disfruto yo con los pinceles. Así llevamos un año, desde Julio de 2014, a partir de mi exposición de cuadros en Trabensol. Pintamos relajadamente, sin atenernos a un horario rígido.

Para Pilar, el pintar es un “acto de creación que



desarrolla su personalidad. De alguna manera dice, es un acto de amor entre el pintor y su obra”.

Juan hace pequeños dibujos de los sitios que visita cuando en los viajes tiene algún momento de relax. Se ha incorporado a pintura para aprovechar las enseñanzas de Marisa sobre los colores.

Actualmente, Marisa pretende, seguir abriendo sus enseñanzas a las personas que tengan interés en practicar el dibujo y la pintura y sentir esta estupenda experiencia. Como tantas otras actividades, también esta se abre a todos los vecinos de Torremocha. 27-9-2015 *Repórter Tribulete*

TALLER DE TARJETAS DE NAVIDAD

Hace más de 35 años recibí la primera felicitación por e-mail. Se trataba de un árbol de Navidad que, sobre la pantalla negra, lucía con brillantes puntitos blancos. Lo recuerdo como al Che Guevara, en papel pijama (de aquellas ruidosas impresoras) presidiendo nuestro despacho, o la ilusión de todo lo que recibes por primera vez, ya sea tu primer regalo o tu primer 600 de quinta mano. Los avances de la imparable informática nos siguieron sorprendiendo con felicitaciones cada vez más bonitas y sofisticadas, hasta llegar al momento actual en el que, a un solo click podemos

felicitar, en el último momento, a todos nuestros amigos y parentela, de forma rápida y barata. Todo esto me hizo añorar la época en la que, con gran anticipación, me dedicaba a **confeccionar mis propios “christmas”** para que Correos los entregase, puntualmente, a sus destinatarios.

Por todo lo anterior (en pleno ataque de añoranza) propuse a la Comisión de Actividades preparar un taller navideño de tarjetas **para nuestros asociados**. Nos pusimos a la tarea Alicia y yo, con el ánimo de que, a todos y cada uno, os llegara nuestro cariño y agradecimiento, porque ya sois muchos los que os vais “enganchando” a este ilusionante proyecto: Trabensol. Y porque somos conscientes de que esto será lo que entre todos (vosotros y nosotros) soñemos que sea.

Hubo también **un buen grupo de cooperativistas que prepararon sus tarjetas** para sus personas más queridas y pasamos con ello unas tardes agradables, así que ¡misión cumplida!... hasta la próxima idea que propongáis llevar a cabo, cualquiera de vosotros que tenga una “loca” inspiración.

Alicia y Maribel

