

## *Cómo va la cosa*

El Consejo Rector sigue trabajando sin descanso para lograr el mejor funcionamiento posible de nuestro Proyecto. Sigue con reuniones semanales, que a veces llenan mañana y tarde.

Los temas que han ocupado más nuestra atención en el mes de mayo han sido el estar pendientes de la **correcta terminación de las obras** de Avintia, la reparación del cuadro eléctrico de la geotermia, las obras de acondicionamiento de la lavandería y todo lo correspondiente a la presentación de **las cuentas anuales correspondientes al ejercicio 2013**, que han de aprobarse en la **próxima Asamblea General**.

Otros temas de especial importancia se han preparado con su documentación correspondiente para presentarlos y aprobarlos, si procede, en dicha Asamblea, como son: las **modificaciones** propuestas a **nuestros Estatutos y al Reglamento de Régimen Interno**, donde se encuentran temas como la manera de elaborar la **lista de espera**, el seguimiento de los Socios Expectantes o Asociados, cómo

llevar a cabo en el futuro la **reasignación de alojamientos**, cómo poner en marcha el **Fondo de solidaridad...**, y toda la información económica necesaria. El estudio de la posible contratación directa del personal a nuestro servicio nos lleva ocupando varias sesiones, y el objetivo de lograr entre nosotros la mayor cohesión posible del grupo está siempre presente, buscando ya fechas para tratarlo en profundidad en una próxima Convivencia.

Como veis, son temas de mucho calado, que requieren muchas horas de reflexión. En todos ellos tenemos una **gran ayuda de las Comisiones**, que elaboran sus estudios y nos ofrecen sus propuestas estudiadas concienzudamente, lo que facilita mucho nuestra decisión final. Así, **nuestro Proyecto avanza**, con esfuerzo sin duda, pero firme y seguro con la satisfacción de que cada uno arrimamos el hombro en la parcela que hemos elegido para ello.

José Redondo, Secretario del C.R.

## *Noticias de familia*



Ana Mari mantiene su recuperación y su ánimo, todo a la vez, que no es poco.



Carmen R. Villegas celebró el triunfo de Liga de su ATLETI invitándonos a ricos bollos de la zona. Ella da las gracias a Mati y a Chema por hacernos partícipes del gran SOPLO-ESPIRITUAL-SENSIBLE con él nos hemos abrazado a la gran familia Atlético y hemos compartido, con felicidad, el mágico triunfo en la Liga de Fútbol ¡Aúpa Atlético;



Este mes cumplen años: Lorenzo y Concha, Chencho, Marilar, María y Pepe Pérez



## *Eventos y actividades*

### *Fiestas de Torremocha: San Isidro Labrador*

Desde el 15 al 17 de mayo y dentro de los festejos correspondientes a la festividad de San Isidro, Patrono de Torremocha de Jarama, se ha celebrado una peculiar exposición documental: **“Memoria escrita de Torremocha de Jarama”**, conteniendo fundamentales documentos para la memoria histórica de nuestro pueblo, algunos tan importantes como una Real Cédula de octubre de 1659, ordenando el cobro de la Sisa, del Vino, del Vinagre y Aceite en esta Villa, unas actas del Ayuntamiento de 1916 donde ya se ha fijado el nombre actual de Torremocha de Jarama. Leer más: <http://trabensol.org/exposicion-memoria-escrita-de-torremocha-de-jarama/>

Dentro del espíritu de colaboración con Torremocha, Trabensol ha llevado a cabo una **demostración de la gimnasia china llamada Qi Gong**, que se practica en nuestro Centro Social todos los días, a la 9.00 horas, con asistencia de un importante número de socios y algunas personas que viven en la zona. La gimnasia Qi Gong, también llamada la gimnasia de la eterna juventud, está basada en la medicina china, como la acupuntura, sobre la creencia de que la energía circula por el cuerpo a través de meridianos... La Concejalía de Cultura y Deportes proporcionó el apoyo musical y la presencia en la práctica de Esther, titular de la misma.

Además ha tenido lugar el **I Campeonato de Petanca en las instalaciones del Centro Social para Mayores Trabensol**. Ha sido un campeonato abierto a toda la población, participando, de hecho, varias personas radicadas en la localidad además de los socios que estaban deseando iniciarse en este deporte. Conta-



mos con el asesoramiento y arbitraje de Santiago Lozano, un hombre muy experto en este deporte, que vive en la Residencia de Mayores del pueblo. Se formaron cuatro equipos integrados por cuatro personas cada uno. Después de tres partidos jugados al límite, recibió el equipo ganador tres cestas, una para cada uno, con estupendos productos de queso, garbanzos pedrosillanos, vino D´Arren y miel.

Por otra parte se inauguró un centro para los mayores del pueblo: **Asociación BIENVENIDA** así como la casa de los niños. Amenizado con un apetitoso **concurso de tortillas**, baile y sangría.

Aires de la Serena, un estupendo coro extremeño visitó Trabensol. Juntos cantamos, sobre todo ellos, y fue un placer escuchar su repertorio y su música en directo. Tomamos juntos una limonada.

Fotos y un relato más detallado en : <http://trabensol.org/category/eventos-del-centro/>

### ***Presentación de la Red Solidaridad Popular (RSP) en Trabensol 16-5-14 a las 18:30***

Ante la situación de pobreza, en muchos casos pobreza extrema, en que viven millones de personas en nuestro país, han surgido multitud de iniciativas sociales intentando poner remedios a esta situación. Muchos grupos se vuelcan en una actuación asistencial, que supone un valioso alivio del malestar para muchos, pero no aporta nada para eliminar las causas que llevan a la pobreza. Otros grupos sociales advierten que esa situación no es solamente penosa, sino que se trata de una sangrante injusticia, pues se da en una sociedad donde las élites viven en una opulencia escandalosa. Luchar contra esa extrema desigualdad, procurando un cambio de estructuras económicas, es el objetivo de estos otros grupos políticos y sociales. El problema es que el cambio de estructuras va para largo, y mientras tanto la gente se muere de hambre.

El pasado día se celebró en nuestro Centro una reunión en la cual los cooperativistas que ya forman parte de la Red, junto con otros dos miembros del pueblo, explicaron a los otros trabensolinos qué es eso de las redes de solidaridad. Asistieron más de 30 miembros de la cooperativa y muchos se ofrecieron para colaborar con la Red de una forma u otra.

Se trata de una obra de gran importancia social a la que colaboramos de una manera muy efectiva. Pero además se cumplen varios de los objetivos de Trabensol: mantiene nuestra actividad, y no de una forma artificiosa o con actividades superfluas ... Estamos satisfechos con este paso que hemos dado y esperamos que resulte positivo para mucha gente. **Para leer más ir a:** <http://trabensol.org/presentacion-de-la-red-solidaridad-popular-en-trabensol/>

## ***Hablan las Comisiones***

### ***Comisión de patrimonio***

Hago un pequeño resumen de lo que es la Comisión de Patrimonio. Tiene que ver con todo aquello que tenga relación con el patrimonio de la cooperativa como el mantenimiento de las instalaciones y de todo el edificio, mejora del edificio y posibles modificaciones, reposición y compra de menaje, mobiliario y decoración.

Hacemos una reunión mensual para organizar una mínima programación de nuestra actividad y como nos vemos a diario vamos viendo sobre la marcha como se van realizando las cosas.

Tenemos contratada una empresa que nos hace el mantenimiento preventivo de las instalaciones, y también la Cooperativa tiene contratado a Alejandro para las tareas de Mantenimiento y Jardinería. En todos estos asuntos hay una continua comunicación para que todo aquello que se esté haciendo estemos todos enterados y continuamente intercambiamos opiniones de cómo afrontar la solución de los problemas. Además, Alejandro, nos pasa un informe todos los meses sobre su acti-

vidad durante el mes.

Para que os hagáis una idea más concreta, algunas de nuestras actividades han sido: petición de presupuesto, adjudicación y seguimiento de los trabajos para instalar ventilación forzada en la lavandería industrial y aliviar las condiciones de trabajo de nuestros empleados, colocar grifo y desagüe en sala lavadoras pequeñas para poder limpiar la máquina que barre los suelos de las zonas comunes y las galerías, ir adaptando los horarios de las luces a las horas solares, estudiar formas de mejorar la movilidad de las mesas del comedor y luego pedir presupuesto, hacer acopio de materiales y realizarlo... Y dar cauce de solución a las cosillas que de diario vamos necesitando.

Lo que nunca nos hemos planteado es el nivel de aceptación que nuestra labor tiene entre los cooperativistas, pero creemos que es bastante alta, aparte de que todos ellos son muy comprensivos con todo lo que ocurre en el Centro.

JULIO SERRANO



## Buffet libre

Este pequeño espacio me da la oportunidad de transmitir mi sensación de tener la suerte de pertenecer a la familia Trabensol. Como no estoy a tiempo completo en la casa, quisiera comentar las cosas que me encuentro cuando llego:

--Unas actividades nuevas y a cualquiera de ellas que te sumes, serás muy cariñosamente acogida.

--Bajar por las mañanas a recepción y encontrar un motivo floral elaborado por alguien para disfrute de todos.

--Pasear por los jardines interiores, alegrarnos con sus colores y ese silencio..., es algo extraordinario y ¡pensar que otros compañeros lo han hecho posible!

--La atención en el comedor, recepción y la disposición a cualquier necesidad que surja por parte de todos..., solo son unas pequeñas muestras de lo que recibimos cada día. Os doy las gracias por ello.

Pero no podemos quedarnos en nuestra experiencia y satisfacción personal, es necesario mirar al exterior, no somos una isla y pertenecemos a una sociedad con problemas que nos deben afectar en dos ámbitos distintos:

--la **aportación social** que podamos sumar a otras iniciativas ya en marcha, y  
--nuestra sensibilización ante los problemas sociales.

Y en otro orden de cosas, *la transmisión de nuestro proyecto*, que creo, merece la pena que los demás conozcan y vean que es posible cuando un colectivo se pone en marcha. No es obstáculo ni la edad, ni los achaques, ni los miedos. Es un reto como otros que hemos superado en la vida y los hemos resuelto. Por lo tanto hay que dar alternativas a esta etapa de la vida para no transitarla de médico en médico, tomando muchos fármacos o sentados viendo la televisión todo el día.

Al transmitir nuestra ilusión y nuestra experiencia conseguiremos que los demás, al menos, se lo piensen y se pongan en marcha creando nuevas formas de afrontar el futuro. Si esto lo pueden hacer junto a otros, sería muy positiva nuestra contribución al transmitir la suerte que hemos tenido de unirnos a esta gran Familia de Trabensol.

Guadalupe Mateos

## Semblanza

### RAFAELA ARREBOLA RUIZ (Rafi)

Nací el día 10 de Junio del año 1937, en “Las Piedras”, Rute, Córdoba, en plena guerra civil.

**La familia:** Mi padre estaba luchando, obligado, con los nacionales. Mi madre se encontró con dos criaturas, yo recién nacida y mi hermana Ángeles, la mayor, con tan solo 15 meses. Alguna vez nos contaba las angustias que pasó viéndonos tan pequeñas... y, cómo rezaba a Dios para que cesara la guerra en nombre de las dos inocentes angelitos. Por lo visto, mi padre estuvo varias veces a punto de perder la vida; le quedó una cicatriz en la frente por una bala que le rozó. Decía él que nunca mató a nadie, porque cuando les obligaban a disparar, desviaba la puntería.

La familia fue aumentando hasta llegar a ser numerosa: 4 chicos y siete chicas. Entre 1936 y 1955 nacimos los once hermanos. Algunos tuvimos que ser repartidos entre familiares, padrinos y abuelos, porque mi pobre madre no podía con tanta carga: ¡tantos hijos pequeños y con tan pocos recursos!

**Los padres:** Soy consciente de que mi historia parte de la historia de mis padres, necesariamente. Papá se quedó huérfano de madre a los tres años... Mamá se crio en abundancia económica, hasta que su padre fue perdiendo posesiones..., y ella tuvo que sufrir la separación y desavenencias de la familia... A pesar de los traumas sufridos, mis padres siempre fueron personas muy entregadas y solidarias con los más necesitados, capaces de compartir lo poco que tenían, y de un carácter abierto y sociable. Para mí, su vida fue un ejemplo de sencillez y honradez.

**Religiosa escolapia:** En las Escolapias había dos clases: Madres y Hermanas. Las Madres debían llevar una dote de 25 mil pesetas y las Hermanas solo de 500 pts. Yo no pude llevar nada... Me pusieron de hermanita lega.

**Estancia en Colombia.** Con 19 años fui destinada a Colombia al colegio que la congregación acababa de fundar en la capital de Colombia, Bogotá. Todas tenían derecho a mandarme y a vigilarme... Por lo que







mi espíritu rebelde se vio totalmente sometido. Pasé 15 años en Colombia. Los mejores de mi juventud (de los 19 a los 34). Viví etapas grises, pero predominan los buenos recuerdos y vivencias, tanto religiosa como humanamente: la gente de Colombia era encantadora, sobre todo con los españoles. Me adapté tanto que, aún después de tantos años, se puede decir que llevo a Colombia dentro de mi vida.

**Actividad laboral.** No pude aguantar la situación, y con 36 años salí de la congregación, a la aventura..., a casa de mis padres, con 10 mil pesetas en el bolsillo. Enseguida marché a Barcelona con mis hermanos y hermanas... Mas tarde, ya en Madrid, conseguí un puesto de auxiliar de enfermería en el hospital público Virgen de la Torre de Vallecas donde trabajé durante 27 años, hasta mi jubilación.

Añadiré algo sobre mi **afición por la Música:** En cuanto me sentí libre... saqué tiempo para aprender solfeo, y tocar instrumentos. La flauta travesera es uno de mis preferidos. La música es algo esencial en mi vida. Es la más bella expresión de los sentimientos.

**Matrimonio.** Conocer a José Ángel en 1976 me hizo dar un giro y desistir de mi vuelta a América. Él me brindó mucho cariño y confianza. Nos queríamos y nos necesitábamos.

**Trabensol.** La Parroquia de San Ambrosio fue el centro de mis vivencias cristianas... Por María Salud y Ramón supe de la formación de la cooperativa en la que estamos: Trabensol. Esto está marcando otra etapa de mi vida (de nuestras vidas). Ya llevamos 8 meses. Aún me encuentro en periodo de adaptación, como les debe pasar a la mayoría de los que viven aquí, pero valorando los pros y los contras, creo que hemos salido ganando en muchos sentidos... Voy a terminar con un pequeño poema mío titulado:

### **CAMINANDO CON AMOR**

En esta vida me encuentro,  
Por el mundo peregrino.  
En mi caminar intento  
llegar a donde el destino  
un fin para mí trazó.  
Mas no voy en soledad  
Alguien mi senda sembró  
con destellos de bondad.

Y por eso voy cantando  
aún en medio del dolor.  
Si alguna vez voy llorando...,  
también se llora de amor.  
Si alguien su mano me ofrece  
mi brazo le ofrezco yo  
pues juntos el amor crece  
y se camina mejor.

Rafaela Arrebola Ruiz

*Para leer la semblanza completa ir a*

<http://trabensol.org/wp-content/uploads/2013/03/Rafaela-Arrebola.pdf>

## Ikebana

Ikebana es un arte tradicional japonés de composición floral. Nació como un acto religioso, como ofrenda a Buda y a los antepasados, utilizando como mediadoras a las flores, que comparten con nosotros la fugacidad de la vida.

En un principio solo lo practicaban samuráis y nobles, hasta mediados del periodo Edo (siglo XVII) en que evoluciona y se difunde el Ikebana actual.

En Japón existen muchas escuelas. Yo soy alumna de la escuela Enshu, que se formó hace casi 400 años, conservando su técnica y espíritu tradicional hasta hoy.

En cada composición floral hay tres alturas fundamentales, que son Cielo, Hombre y Tierra. Todo lo que hay en el cielo da energía a la tierra y transmite a los seres vivos; el hombre cuida animales, planta flores y todo vuelve a la tierra, manteniéndose así la armonía del Universo.

Con la práctica del Ikebana intentamos conseguir relajación, concentración y expresión de los sentimientos.

Os recomiendo la página de Escuela Enshu. Allí encontraréis muchas fotografías de ikebanas.

[www.ikebana-enshuspain.com/](http://www.ikebana-enshuspain.com/) *Maribel*

