

Cómo va la cosa

Aunque nuestra casa siempre es rica en acontecimientos y los afanes de cada día se suceden sin interrupción, este mes está especialmente cargado de novedades que conforman y definen de forma especial nuestra cotidianidad.

Cuatro trabajadoras de Gerosol pasan a estar directamente contratadas por Trabensol, que junto con una quinta persona más, formarán la plantilla de limpieza.

En asamblea general se debatieron diferentes modalidades de atención a la dependencia, desde la opción A, que implicaba hacer solidariamente todo el pago entre todos; la B donde se aporta el 70% por parte de los cooperativistas y el 30% restante pasa a ser abonado por los que necesitan el servicio y la opción

C, que implicaba que cada uno se paga el total de su dependencia con la enorme carga que ello conlleva.

Se optó mayoritariamente por la opción B, esto ha significado un paso adelante en la línea de la casa, que asume la solidaridad con nuestros compañeros más vulnerables como una seña de identidad que hay que mantener y fomentar.

El consejo rector se ha enriquecido con dos nuevos miembros, M^a Carmen del Río y Lucía Caso, les damos la bienvenida.

Cuatro nuevos socios forman parte de nuestra familia Trabensol: Roberto y Ángela y Juana y Santos; una alegría para todos y energía nueva que sumar a nuestro proyecto. Recibid nuestro cordial abrazo.

María Antonia

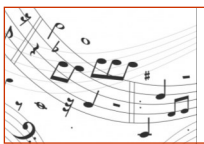
Noticias de familia



Un café, unas pastas, un chupito de Moscatel y la alegría de sentirnos unidos en unas mañanitas que...“vete a saber si las cantaba el Rey David. “Lo que sí es verdad es que las cantamos con ilusión, ver la cara de felicidad con la que nos recibe la trabensoleñ@ a quien festejamos, nos llena de contento. No queremos renunciar a ningún momento de alegría. Quien quiera Mañanitas, Mañanitas tendrá. Por supuesto sin obligar ni pasar lista. Los cumpleaños conjuntos se celebrarán cada tres meses y siempre con esa ilusión de compartir un buen rato y... algo más, dependiendo de la imaginación que le echen las cumpleañeras/os. Y desde luego nuestro mejor cántico: os deseamos siempre un buen año feliz.



La recuperación por el agua, en nuestra piscina terapéutica, vuelve a estar disponible. No tenemos excusas. Además, para quienes lo necesitemos, tendremos personal de apoyo.



Ahora ya existe el CORO DE TRABENSOL (habrá que ponerle nombre). Nuestra directora es Inés Bautista, vecina de nuestro pueblo de Torremocha y muy versada en estas artes musicales. Somos en torno a 20 personas, incluidos algunos participantes del pueblo: todo un honor para nosotros. Tenemos claro que el canto protege, une, alegra, aleja los temores: “quien canta sus males espanta...” Nos ilusionamos con la idea de poder llegar alto, alto...



Seguimos abiertos a recibir a los **medios de comunicación televisivos**. Últimamente nos ha visitado la TV de China y de Corea, y, una vez más, Telemadrid. Además, hemos participado en el foro de la banca ética, **Fiare**, en Bélgica, y otros encuentros relacionados con nuestro proyecto en Zamora, Baleares, Galicia, Valencia... Esperamos ser una aportación social abriendo caminos cooperativos a formas de encarar la vida de los mayores.



El **desfibrilador**, que hace unos años pusieron en esta casa, ha generado que Ana Aldea y Rita González, profesionales expertas que participan en unidades móviles de urgencias y que con gran cariño nos ofrecen su gran saber y simpatía, hayan venido a darnos un curso con la participación de todo el personal contratado de la casa. Consiguieron hacernos reír a pesar del tema, y que lo pasáramos estupendamente. Mil y mil gracias.



Hemos tenido el primer **simulacro de incendio**. Se realizó con mejor humor que eficacia. Al oír las alarmas salimos al gélido exterior y nos agrupamos dónde y como nos habían indicado; aún así, a la hora de evaluar nos consideraron que habíamos sido lentos... La próxima seremos más jóvenes y rápidos...



Nuevo nieto de Luis Abad. Bienvenido, Pablo, a la vida. Nuestra felicitación más cariñosa, unida al recibimiento de tus padres y abuelo. Te esperamos en Trabensol.

Parece que todos los seres humanos, unos más y otros menos, unos con mas profundidad y otros con menos, nos ocupamos de reflexionar sobre nosotros mismos: de dónde venimos y a dónde vamos. La vida, y la nuestra en concreto, tiene sentido o no lo tiene...

En un vídeo realizado en mi tierra de León y que os recomiendo si queréis reflexionar un ratito sobre cosas de calado, habla Josep María Esquirol sobre la importancia de aclarar ideas y conceptos y evitar la confusión de términos. Para ello, él aporta una explicación sobre la *condición humana*. Trata de buscar y exponer aquello que es esencial, nuclear, lo que nos define como seres humanos.

Lo concreta con unas cuantas palabras explicativas: la intemperie, la disgregación, la vulnerabilidad, el desierto; muy bonitamente va dando contenido a lo que significan. La intemperie o estar al descubierto, en decir, a merced de las fuerzas nihilistas no solo físicas, sino también sociales y espirituales; aquello que nos amenaza, nos pierde, nos desorienta, nos disgrega...

La condición humana está a la intemperie, a merced del calor, del frío, de las tempestades, de las fuerzas disgregadoras de toda índole; entre ellas la nada, la finitud, el consumismo... que tienden a perdernos en el sin sentido. Por ello se provoca en nosotros ese movimiento

espontáneo a protegerse, a RESISTIR a las fuerzas que nos pierden. Somos vulnerabilidad pidiendo, gritando, protección y amparo.

Para estos significados la imagen de *la casa* es el símbolo de cobijo, juntura, reunión, amparo, y se complementa y fortalece con la *resistencia* a la nada, al sin sentido y la disolución...

Y dando un paso adelante si cabe, busca él, aún mas hondo y se pregunta si existiera lo nuclear del núcleo de la condición humana... Pues si existe, piensa, se trataría de la propia *vulnerabilidad* que es "*La capacidad para quedar heridos*", afectados, tocados, conmovidos... Y por eso no solo la imagen de la casa, también *las palabras* nos libran de la intemperie, nos consuelan, nos dan arrimo y fortaleza, nos proporcionan abrigo espiritual, ponen bálsamo a nuestras heridas...

Pero nuestro autor pretende no solo darnos la idea de nuestra condición humana como una *maravillosa excepcionalidad*, difícilmente superable. No puede proponer ir más allá de lo humano, sino únicamente, anhelar el ir a lo *todavía más humano*. Felisa

<https://www.dominicos.org/video/Gbc01DkSC8g/>

8 de marzo

Desde que a finales del siglo XIX las primeras sufragistas iniciaron la lucha por conseguir igualdad de derechos para la mujer, el camino ha sido largo y nunca fácil, tuvieron que soportar desde burlas a cárceles y torturas.

Ver el pasado 8 de marzo riadas de mujeres, la mayoría de ellas jóvenes, conscientes de su dignidad y dispuestas a hacerla valer, fue un espectáculo emocionante, esperanzador de que ese clamor se oiga en todo el planeta y cesen las mutilaciones genitales, los matrimonios con niñas y las mil y una formas de explotación que llenan de dolor nuestros cuerpos de mujer y nuestra sensibilidad de seres humanos.

Simone de Beauvoir nos advertía: Cualquier crisis política, social o religiosa puede servir para que conculquen y hagan retroceder los derechos adquiridos.

Advertencia que ya podemos empezar a percibir

en nuestro país con el rearme de la ideología más ranciamente patriarcal.

Este 8 de marzo, compañeras y compañeros, ni un paso atrás.

María Antonia



Día de la Constitución. Homenaje a Amparo Ruiz Arriazu

El 6 de Diciembre como ya es tradicional en nuestro pueblo, se celebra el día de la constitución. Este año era una fiesta grande al cumplirse cuatro décadas y hasta se ha puesto en el pueblo un sencillo y frágil monumento que lo conmemora.



Se celebró en la austera y señorial CASA DE OFICIOS donde se dio a todos los asistentes un aperitivo en sus estupendos jardines. Por fin, sentados en uno de sus salones se nos ofreció el plato típico de garbanzos en potaje y un postre, todo tan popular y digno... Quedamos muy satisfechos.

Este día se ha querido tener, en boca del alcalde Carlos Rivera "un reconocimiento a los profesionales de enfermería y medicina del medio rural, que tienen un trabajo muy difícil y complicado".

"Era un clamor popular y se aprobó en el pleno del Ayuntamiento por unanimidad. Queríamos agradecer a Amparo los años que lleva con nosotros, cuidando de nuestros niños y mayores, de todos los vecinos, con una entrega y una amabilidad fuera de lo habitual. Conseguimos que se sintiese muy arropada y querida por todos nosotros.

Se ha sentido reconocida y agradecida. Dice ella: "Como defensora de la sanidad pública siempre he tenido claro que mi trabajo es ayudar a la gente en materia de salud, que es mi competencia. Aquí, los conoces desde que nacen. En estos años he visto a niños crecer

que hoy tienen 27 años, ya son padres, conozco a sus abuelos... Eres responsable del cuidado de generaciones y familias. Es todo muy cercano". La gente te va conociendo y confía en ti. Esto te da muchas satisfacciones y te engancha".

Como Trabensol te felicitamos, reconocemos tu profesionalidad y estamos muy AGRADECIDOS.



El difícil camino hacia la Dependencia en Trabensol

Trabensol, como ya es conocido, empieza su andadura en 2001. En aquel momento estábamos muy lejos de pensar en una rápida dependencia personal, aunque ya habíamos asistido al deterioro de nuestros padres. El que viéramos la dependencia lejana, no quitaba para que desde el primer borrador de los Estatutos se contemplara la ayuda solidaria a los socios/as en la medida en que estos la fueran necesitando.

El camino hacia un Modelo de Atención a la Dependencia en Trabensol ha sido largo. En junio de 2016 en las Jornadas sobre Dependencia se empieza a trabajar sobre un plan propio. Preguntas y más preguntas, que fueron trabajadas y aclaradas a los cooperativistas por el Grupo de Sostenibilidad para llegar a la pregunta clave: ¿Cómo podremos pagarla?

En la Asamblea General de diciembre de 2018 se aprobó el modelo de pago cooperativo y el Plan inicial de Atención a la Dependencia. El 4 de febrero de 2019 se puso en marcha.

Destacamos algunos rasgos que definen este Plan

de dependencia:

SOLIDARIDAD: los costes se cubren entre todos los cooperativistas mediante una cuota de dependencia general (que pagamos todos, dependientes y no) y una franquicia (que paga cada persona dependiente en función de su grado y de los servicios que recibe).

FLEXIBLE: No se atiende solo a los dependientes reconocidos oficialmente, sino también a quienes necesitan algún apoyo en su vida cotidiana y están esperando el reconocimiento oficial.

PROFESIONAL: Las actividades las dirigen profesionales de diferentes categorías. En la Comisión y en la Cooperativa se cuenta con enfermeras de larga experiencia, que ponen su buen hacer al servicio de los/las cooperativistas.

RIGUROSO: El presupuesto y las ratios de personal se mantienen escrupulosamente dentro de los límites que marca la legislación de la CM.. La Comisión de Dependencia, en colaboración con la Gerencia, recaba



datos de participación, satisfacción... que permitan evaluar y rectificar al cabo de seis meses.

Servicios que ofrece el Plan:

De tipo personal: Aseo personal y/o limpieza apartamento. Medicación. Elaboración de cenas y/o desayuno en casa. Atención nocturna: Visitas médicas, retirada de basuras, compras dos veces por semana, retirada ropa sucia y recogida de la limpia....

De tipo colectivo: Sala de actividades, fisio tres horas semanales, (movilidad), terapeuta ocupacional fomentando la capacidad cognitiva, la sociabilidad, etc... facilitar el uso del baño terapéutico. Etc, etc

Y esto no ha hecho más empezar.

El Cuarto de Estar.

En los inicios de la atención a la dependencia

Es curioso cómo una actividad que nace para ofrecer un respiro, un tiempito de soledad a las cuidadoras con cónyuges dependientes, se convierte en una maravilla de espacio donde los cooperativistas más vulnerables de nuestra casa, se encuentran con sus vecinos y vecinas de generosa y voluntaria disponibilidad.

Cuarto de Estar, lugar de encuentro de actividades lúdico-educativas, de diálogo y canciones, juegos y dibujos... La profesionalidad de Pepa Román, su ilu-

sión y su cariño nos hace cada día echarla más de menos.

Ella fue la que durante mucho tiempo, junto a los voluntarios y voluntarias, animó este Cuarto de Estar y nos hizo ver la necesidad de ampliar este espacio en horas y servicios con profesionales.

Hoy, desde estos cimientos, se ha construido la Sala de Actividades, con Fisios, Terapeutas Ocupacionales, Auxiliares, Desarrollo Cognitivo, Manualidades, Paseos por la Naturaleza. Y con la ilusión de que los y las cooperativistas sigan aportando a esta Sala de Actividades sus deseos de compartir con sus vecinas y vecinos dependientes alguna actividad, música, juegos o paseos y hacernos sentir a todos y a todas que seguimos viviendo en esta gran Casa que es Trabensol.



Carmen Rodríguez Villegas.

Paseo por el cerro del Pontón de la Oliva

La Asociación VALOJA (Valles del Lozoya y Jarama) nos obsequió el domingo, 10 de febrero, con un paseo-taller por el Cerro del Pontón de la Oliva, justo encima de la cueva del Reguerillo.

Nos juntamos 45 personas de estos pueblos de la Sierra Norte, y, por supuesto, de Trabensol. Durante dos horas hemos disfrutado de un excelente paisaje al tiempo que escuchábamos las explicaciones de dos expertos que nos ayudaron a interpretar la geomorfología e historia de los primeros habitantes de esos parajes desde hace... un millón de años (más o menos) hasta nuestros días.

Visitamos algunos "abrigos", pequeñas cuevas para resguardarse, como nos explicaron los guías a preguntas de una niña muy interesada en no perderse detalle. En estas calerizas de Patones, hasta no hace



tantos años, abundaban los hornos para la obtención de cal.

Los vestigios de piedra que aún se conservan nos hablan de las culturas ibéricas y su paulatina romanización. Emociona el pisar las calles y pasillos de las casas romanas delimitadas por los cimientos de piedra que han resistido el paso del tiempo.

Cuando los romanos se hicieron "señoritos" abandonaron los cerros para irse a la cómoda Talamanca. Allí quedan las ruinas, para llorarlas hoy, como el amigo de Fabio lloraba las de "Itálica famosa", y que las aprovecharon posteriormente para necrópolis paleocristianas.

Los próximos paseos anunciados serán el 9 de marzo en Valdemanco y el 9 de abril en El Berrueco, para que vayáis haciendo hueco, que os dejará buen sabor de boca.

Pepe Redondo