

## **CÓMO VA LA COSA**

Finalizado el 2023, damos por concluidos los festejos de nuestro décimo aniversario y seguimos mirando de frente e ilusionados al futuro. Para ello hemos celebrado un minicursillo en un fin de semana preparado por las Comisiones de Vida Saludable y CODIME con el sugerente título de “**Semillas de Futuro**”, y dirigido por la psicóloga Paloma Corral. Se trata de no quedarnos estancados, al contrario, meter vida en nuestro quehacer diario, hacer los cambios necesarios y aprovechar las crisis para superarnos. ¡Muy interesante! En páginas interiores lo contamos con detalle.

Otro tema que nos ha traído de cabeza durante tres meses es la obligada reestructuración o adaptación de nuestros Estatutos a la nueva Ley de Cooperativas de la CM. El proceso de revisar uno a uno todos sus artículos ha sido concienzudo, democrático y trabajado en tres fases: en pequeños grupos (mes de noviembre), en grupo de redactores (diciembre), vuelta al gran grupo en asambleillas para ver y consensuar las aportaciones (enero), y por fin aprobarlos en Asamblea General (febrero). Los miembros del CR han echado muchas horas extras para presentar la redacción final. Un mérito digno de agradecer.

Para compensar, también disfrutamos de momentos relajantes y lúdicos: los juegos de mesa, el cine, el teatro leído, las audiciones musicales, las marchas, las tertulias, el Carnaval... y otros eventos en el pueblo.

Por último, después de iniciar y continuar hasta hoy la confección de este boletín, Felisa da un paso al lado y nos deja al resto del equipo seguir con la labor. Todo nuestro agradecimiento a su trabajo y a lo que nos ha enseñado en estos años. Se ha ganado un merecido descanso

Pepe Redondo



## **DE AQUÍ Y DE ALLÁ**

😊 Como es habitual, seguimos recibiendo visitas de interesados que quieren aprender de nuestra experiencia para hacer algo parecido en su tierra. Este mes han venido tres grupos a los que explicamos nuestro proyecto y les enseñamos la casa. Se van muy animados y agradecidos.

😊 Un profesor de la Universidad de Mayores de Madrid, que imparte la asignatura “**Utopías de futuro**” trajo a sus alumnos – un grupo numeroso ya jubilad@s – a conocer en la práctica una de esas utopías ya realizada. Alguien soñaba: “yo me quedo”.

😊 En el mes de la mujer hemos participado en el extenso programa de los distintos grupos de mujeres de Torremocha. Charlas, batucada, plaza engalanada, poemas feministas, la noche de los candiles... Nos gusta participar con nuestro pueblo.

😊 Fitero. Un grupo de 14 soci@s han ido a pasar 10 días a un balneario para “rejuvenecerse” o al menos para remojarse; vacaciones que los jubilados podemos permitirnos para variar nuestro ritmo cotidiano.

😊 El tres de febrero aprobamos los nuevos Estatutos y al día siguiente cantamos en el comedor el agradecimiento a tod@s por el final de un arduo trabajo de tres meses.

😊 Los primeros martes de mes convocamos una **tertulia** para charlar de forma distendida sobre temas que nos interesen. Los últimos han versado sobre “Feminismo y Machismo”: cómo llegar en Trabensol a la “Igualdad” en nuestra vida diaria, y sobre “Fundadores y Herederos” para ir pasando el testigo de nuestro proyecto de unas manos a otras de forma natural como la vida misma.



## ADIOS FELISA



El tiempo discurre inexorable filtrándose entre nuestros dedos.  
Cuántos años hace:  
¿trece, quince...?

Todavía me quedaban por delante años de vida activa y el azar hizo que conociera un loco proyecto - la posibilidad de afrontar los años de senectud de otra manera- en el que un grupo de gente idealista y soñadora estaban metiendo horas y horas de trabajo y energía.

Me apunté al carro, di todos mis ahorros, sin dudar ni un instante de la integridad de esas personas.

Mis amigos me llamaban loca.

Y empezó la aventura: recibí un pequeño escrito, Paso a Paso, apenas dos páginas, que informaban de cómo iban las cosas que mantenían la llamita de la esperanza, cuando aún no teníamos ni terrenos.

Decidí colaborar en su elaboración. Ahí conocí a Felisa: tenaz, trabajadora, insobornable en sus principios...

Más de una década trabajando juntas; ella mucho más que yo, lo confieso.

Felisa deja el Paso a Paso. Dice estar cansada y abre sus manos para transmitir algo del día a día de la casa, con sus gozos, sus decepciones, sus adioses.

Nos toca soltar, con el desgarramiento que conlleva y el orgullo de ver que las pequeñas semillas que tanto costó sembrar se han convertido en un árbol con características propias.

Gracias por estos años, por el trabajo, por las luchas, por los aciertos y los errores.

Gracias por tus manos cansadas, por empujar un sueño que se ha ido realizando.

## CUENTA CUENTOS

De verdad, de verdad, que pasamos una buena tarde con Concha Real. La divertida Cuenta -Cuentos que nos hizo reír y no sólo por los cuentos que nos contó de su vida, de sus andanzas por los mundos reales e imaginarios, sino por lo pronto que se hizo con el público expectante que esperaba su actuación...Que si nos habíamos sentado por edades, que si los matrimonios estaban juntos o se habían separado...y se alegró, dirigiéndose a la primera fila, de que estuviera ocupada por las peques, aludiendo a las menuditas y divertidas compañeras que tenemos en nuestra casa.

Más tarde, empezó a sacar de un bolso extraño, tules, gasas y una pamelita muy rara. Todo el barullo estaba armado encima de su cabeza y fue a por lo más extraordinario, se colocó un lío de plumas y nos dijo que era lo más elegante que se llevaba ahora en Irlanda, porque iba a ir a la boda de un sobrino y no quería dejarle mal. Mientras se colocaba tules y gasas nos contaba cosas que nos hacían reír y que es muy difícil contarlas ahora.

Pero de verdad, de verdad, que pasamos una tarde estupenda. Fue un encuentro con lo absurdo, pero hubo una parte emotiva:

A Concha Real la conocían algunas compañeras de Trabensol y hacía años que no se veían. Los abrazos y besos fueron sentidos y todas y todos nos alegramos de verlas tan felices.

Concha vuelve pronto, deseamos volver a verte.



Carmen Rodríguez Villegas



## UNA NOVIA PRECIOSA, UNA BODA ENTRAÑABLE

En nuestra casa, Trabensol, suceden muchísimas cosas, tanto que a diario hay que recordar los eventos de ese día, y ... ¡nunca son pocos!.

Como todo, esto también tiene su “protocolo”. En el comedor a mediodía, cuando ya se llega a los postres, se levanta uno de nuestros compañeros “especialistas” y toma el micrófono.



Si tenemos invitados se les insta a saludar y se les escucha: “Hola un saludo a todos”...o bien ¡Aúpa Madrid! o ¡ No, aúpa Athletic!.

Se canta el “feliz cumpleaños “ a quien corresponda, o se aplaude cuando una compañera o compañero ha vuelto de un “mal trago” .

Pero NUNCA nos había sucedido lo que pasó ese 22 y 23 de marzo.

El viernes 22 de marzo, como de costumbre, se cogió el micrófono, para dar las novedades del día, pero ninguno sospechábamos la noticia que nos iban a dar.

Comenzó a hablar nuestro compañero Luis San Segundo, resumiendo su historia en Trabensol, y cómo llegó “su hada”, ¡María José!

¡¡APLAUSO Y EMOCIÓN GENERAL!!!

Pero...la boda sería la mañana siguiente a las 13 h, en el Ayuntamiento de Torremocha.



Muchísimos compañeros estábamos allí a esa hora.

Puntuales, hicieron su entrada ellos.

¡Qué novia más preciosa...! y ...¡un novio bien guapo!

La emoción apenas permitía a algunas leer, si bien una “copia de Luis”, de unos 16 años, lo hizo

maravillosamente. Ahora nos queda seguir viéndolos felices.



Carmen Mahedero



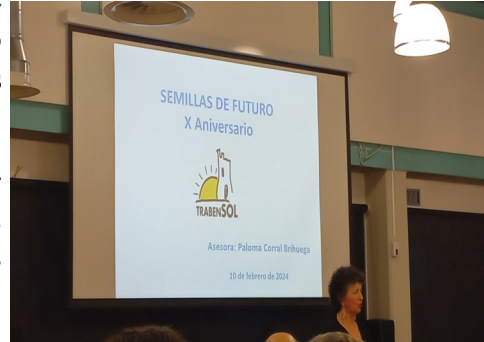
## SEMILLAS DE FUTURO



Este título tan sugerente expresa muy bien la **aventura** en la que nos hemos embarcado actualmente.

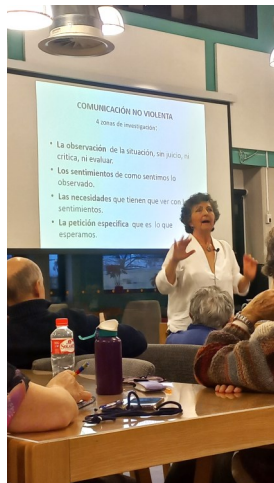
Llevamos **10 años de andadura**, conviviendo y aprendiendo de nuestros aciertos y errores. Las Comisiones CODIME y Vida Saludable vimos que era hora de detenernos, hacernos preguntas y **dialogar sobre el futuro**: ¿cómo lo soñamos? ¿Qué nuevos caminos se están abriendo? ¿Cómo mantener los pilares sobre los que se fundó Trabensol y, al mismo tiempo, modificar aquello que sea necesario para facilitar la incorporación de las nuevas generaciones?

Nos acompaña en este proceso Paloma Corral, terapeuta reconocida y querida, porque realiza un gran trabajo, desde hace varios años, con diferentes personas y grupos de Trabensol.



Hemos tenido cuatro horas de trabajo presencial con ella, en las que, a través de conferencias amenas y claras, nos ha ampliado horizontes sobre estos cuatro bloques, que señalamos, a grandes rasgos:

- ¿Cómo es nuestra **comunicación**? ¿Qué cambios podemos introducir para que sea, realmente, una comunicación no violenta en la pareja, familia, grupos, etc.?
- Revisamos nuestra identidad como **individuos**: ¿Qué rasgos me configuran y qué personajes nuestro? ¿Por qué?



- Identidad de los **grupos** formales e informales. ¿Qué elementos, necesidades, deseos y fines tienen los grupos? ¿Cómo identificar y resolver los síntomas y conflictos que se manifiestan en ellos?

- La **institución**, en cuanto estructura viva que necesita estabilidad y dinamismo. En Trabensol, convivimos “fundadores y herederos”, tenemos el reto de cuidar las relaciones y el entendimiento emocional entre quienes han creado esta institución y quienes nos vamos incorporando, reconociendo y valorando las diferencias.

Ahora, con el material y las orientaciones que nos ha dado Paloma, vamos a **investigar**, a ampliar horizontes. **La aventura continúa** a través de los 7 grupos de diálogo que hemos formado. Si ponemos la carne en el asador, en este proceso tendremos herramientas para resolver conflictos, expresaremos mejor nuestros sentimientos y necesidades, y gestionaremos mejor la convivencia entre generaciones.

¿Cuándo acabará esta aventura? Quizá dure hasta el verano, porque vamos a dialogar, sin prisa, sobre el contenido de cada bloque.

No dudamos de que estas semillas van a dar muchos frutos, algunos insospechados. Llegaremos a **consensuar acciones** para los años venideros. Sabemos que, cuando los seres humanos sembramos lo mejor de cada un@ de nosotr@s...

**¡Brotó la vida de forma inesperada!**

Marifé Ramos



## CONCURSO DE RELATOS CORTOS

Nuestra Biblioteca ha vuelto a organizar el Concurso “Relatos Cortos”, con una participación numerosa y temas variados. La entrega de premios tuvo lugar el día 27 de febrero.

Los relatos ganadores fueron “*Metamorfosis*”, firmado por Blanca Moreno, que obtuvo el primer premio. El segundo, un “*Un sueño*”, firmado por Rafaela Arrebola, y el tercero “*Así empezó todo*”, por Marifé Ramos.

### METAMORFOSIS

*Érase una vez una oruga que soñaba con volar. Pensaba con tristeza: Notó que algo iba creciendo alrededor de su cuerpo y necesitaba liberarse. Rompió su crisálida y, con sorpresa, descubrió que se había transformado en una bella mariposa. Su sueño ya era realidad: ¡Felizmente podía volar!*



*Érase una vez una mujer que se sentía muy desgraciada. Paseando un atardecer, rodeada de la paz de la naturaleza, se dijo: “debo cambiar para sentirme bien”. Con mucho esfuerzo, fue saliendo de su depresión y rompiendo su aislamiento ¡Pudo transformar su vida!*

*Una mañana se despertó feliz, sintiéndose una mujer nueva. Salió al jardín y dio gracias a la vida por sentirse así.*

*Descubrió que una hermosa mariposa revoloteaba haciéndole compañía.*

### UN SUEÑO

*De pequeño yo soñaba con ser capitán de un barco. Surcar los insondables océanos... dejando atrás las espumosas estelas marcadas en la brillante superficie acuática. Observar, desde la proa, un cielo infinito que se junta con el horizonte marítimo. Y yo dirigiendo las faenas propias de una embarcación: animando a los tripulantes para llevar a cabo una travesía feliz.*

*Todo esto, y más, lo llevaba grabado en mi mente soñadora...*

*Pero el tiempo pasa y se suceden los hechos reales, a veces imprevistos para nosotros mismos.*

*Hoy me va conduciendo el Destino en la gran Nave, que es la vida, y espero me lleve al PUERTO donde los sueños sean realidad.*



### ASÍ EMPEZÓ TODO

*Hace dos años que se divorció. La soledad le ahogaba. Necesitaba ayuda.*

*Su nieta le habló de las citas por internet; le buscaría una mujer apropiada, le enseñaría a chatear y, si todo iba bien, en pocos días podría conocerla personalmente.*

*-Necesitas un apodo, abuelo, No conviene poner tu nombre. Así te sentirás más libre. Fíate de mí; tengo experiencia.*

*-Me llamaré Galán. No lo he sido nunca, mas bien he sido un gañán, pero el nombre me gusta.*

*-Vamos a ver. Su nieta fue pasando pantallas. Por fin se detuvo y le dijo:*

*-Empieza por conocer a esta mujer. Se llama Linda, es más joven que tú y busca un buen amigo.*

*Y así empezó todo.*

*Se conectaban al atardecer. Él se sentía rejuvenecer y le escribía a Linda frases bonitas. Ella hacía muchos años que no era tan feliz.*

*Días después, quedaron para conocerse; ella llevaría un pañuelo azul y él un jersey verde.*



*Galán, compró un ramo de flores.*

*Cuando la vio, se le cayó el ramo al suelo. ¡Linda era su esposa!*

*¿Me darás otra oportunidad? - Le preguntó él tembloroso.*

*No. -Respondió ella. - Le daré una oportunidad a Galán.*

*Él la cogió por la cintura. Ella se recostó en su hombro.*



## TAMBIÉN NOS GUSTAN LAS CIENCIAS

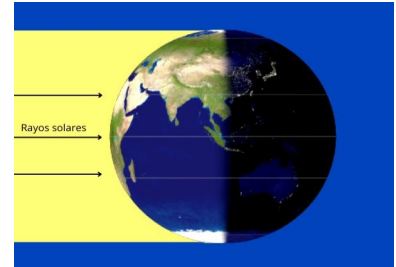
### ACABA DE EMPEZAR LA PRIMAVERA

Nuestro planeta gira alrededor del Sol, un trayecto que tarda en completarse 365 días y 6 horas. Movimiento conocido como movimiento de traslación.

El eje de la Tierra presenta una inclinación de 23, 5° lo que hace que los rayos solares no incidan con el mismo ángulo en todas las partes de nuestro planeta, dando lugar a las estaciones: Primavera, Verano, Otoño e Invierno y en el paso de unas a otras, los equinoccios y solsticios

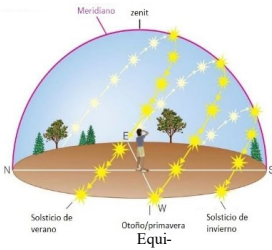


Todos ellos están relacionados con la posición de la Tierra en su órbita alrededor del Sol.

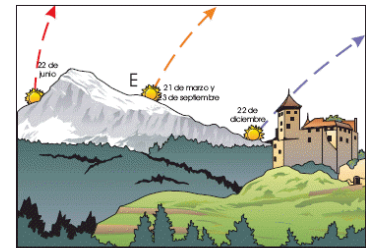


En los equinoccios, los rayos solares inciden perpendicularmente sobre el ecuador terrestre, por lo que el día y la noche tienen la misma duración en ambos hemisferios.

En el Norte, el equinoccio de primavera sucede entre el 20 y 21 de marzo, iniciándose la primavera y entre el 22 y 23 de septiembre el de otoño, dando comienzo a esta estación. En el hemisferio Sur, por el contrario, en las fechas citadas, tienen lugar el equinoccio de Otoño y de Primavera, respectivamente.



Este año, 2024, en nuestro hemisferio, el equinoccio de Primavera ha sido el 20 de marzo, a las 03:07h UTC (4:07 hora local).



Variación de los puntos de salida del Sol durante un año.

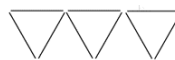
Los solsticios también ocurren dos veces al año. En el hemisferio norte, el de verano, en junio, marca el día más largo del año. En el Sur será el solsticio de invierno, día más corto, mientras que en diciembre será el de invierno en el Norte y de verano en el Sur.

Estos eventos condicionan la luz solar en la Tierra y son importantes para la agricultura, la navegación y muchas otras actividades humanas que dependen de las estaciones.

Una de las consecuencias es que la salida y puesta del sol varían dependiendo de la estación del año y la ubicación geográfica del lugar. Así, en el hemisferio norte, en el equinoccio de primavera, el Sol sale exactamente por el Este, y al avanzar hacia el solsticio de verano, cada vez más hacia al Noreste. El día del solsticio de verano la salida es en el punto más al Noreste. Después, el Sol hace el camino contrario volviendo a salir por el Este en el equinoccio de otoño. En el solsticio de invierno sale por el punto más al Sureste .

### “LAS MATEMÁTICAS TAMBIÉN NOS DIVIERTEN”

1.- Obtener 5 triángulos, desplazando solo 3 líneas,



2.- Tenemos 8 bolas aparentemente iguales, pero una es defectuosa y pesa algo más. Con 2 pesadas, ¿cómo podemos saber cuál es la diferente?

3.- Moviendo solo un trazo construye una igualdad correcta



(Las soluciones, en el próximo número).

Carmen Mahedero