

Cómo va la cosa

En Trabensol nos preocupa la **atención a la Dependencia**. Pasan los años, algunas capacidades se van mermando y queremos dar una respuesta a las necesidades que van surgiendo, con el estilo propio de nuestra cooperativa. Se ha contratado una nueva empresa, BISTE, que cuenta con buenos profesionales, para atender por la tarde a los dependientes. Se ha pedido un informe médico que señale lo que cada persona dependiente necesita para estar mejor atendida. Se han reunido la Comisión de Dependencia, BISTE, el Consejo Rector, Gerencia y las familias, para elaborar las directrices a tener en cuenta en esta delicada tarea.

El director de La Mancomunidad de Servicios Sociales de la Sierra Norte, en entrevista de trabajo realizada en Trabensol el 10 de noviembre, mostró gran interés por conocer y tratar el tema de la Dependencia en nuestra casa. Se le ha pedido que nos incluya en los programas que la Mancomunidad realiza. Y así, ante la necesidad de apoyo a las familias, ha ofrecido un taller de dos sesiones sobre el apoyo que necesitan los cuidadores.

El Consejo Rector le facilitará la documentación que en su día se envió a la Dirección General del Mayor para que destaque ante este organismo nuestra demanda de prestación de servicios sociosanitarios, reconocidos por la CAM.

El grupo de trabajo sobre el Reglamento de Régimen Interior, después de su larga revisión, ha dejado en manos del Consejo Rector el borrador de enmiendas que se presentará para su aprobación en la Asamblea General del 11 de diciembre. En ella también se presentarán los Presupuestos para el próximo año, por lo que cada Comisión ha elaborado los suyos propios, detallando minuciosamente los gastos que prevén.

Estos, y otros temas, nos ocupan el tiempo y la mente para no estar ociosos y seguir creciendo.

Celebramos con alegría la incorporación a la casa del matrimonio Ángel y Ángela, como nuevos socios, que han llegado con mucha juventud e ilusión.

Pepe Redondo

Noticias de familia



Fantástico concierto del coro de la zona “Gospel Molotov”.

En la FABRICA DE HARINAS



muy satisfactorio.



Hemos tenido una interesante charla sobre como evitar la variedad de accidentes domésticos que pueden traer muchos trastornos y roturas de huesos.



Puesto que bastantes cooperativistas forman parte de la “cultura de la aceituna”, nos han obsequiado con una cata artesanal. Además, hemos recogido las aceituna de nuestros olivos, las hemos aliñado y luego el degustarlas se ha convertido en una fiesta.



Y que no falte nuestra participación de forma voluntaria en la recogida de aceituna de los olivos del Ayuntamiento, para ofrecer aceite a familias socialmente necesitadas.



Un año más se llevó a cabo la feria de la CeSA con productos de todo tipo, comida, música, juegos. Los organizadores y los participantes quedaron muy satisfechos por el éxito logrado; muchos de nosotros hemos participado con interés y todos les felicitamos.



No olvidamos la excursión a dos pueblos de la sierra. Puebla, con su museo escultórico al aire libre, el valle de los sueños, la fragua y sus quesos. Y Prádena visitando los restos arqueológicos y ¡como no!, degustando una buena comida.





Nuestra aportación a la investigación

En la primavera de 2017, comenzamos a participar en un estudio de la Universidad Complutense de Madrid, dirigido por la profesora M^a Luisa Delgado Losada, titulado: “*Envejecimiento saludable, desde un modelo de cohousing senior: identificación de biomarcadores y su relación con el estado cognitivo, funcional y nutricional*”.

El estudio fue aprobado por el Comité Ético de investigación del Hospital Clínico San Carlos de Madrid (nº 17/192-E). A lo largo de varias semanas participamos en la evaluación de nuestras capacidades cognitivas y funcionales, situación nutricional, estado psicosocial o estilo de vida.

Desde el equipo de investigación de la profesora Delgado, en 2017 nos entregaron un informe individualizado de la situación de cada uno de nosotros/as con pautas de actuación para trabajar aspectos deficitarios y potenciar las áreas y capacidades a conservar.

Además, tuvimos una reunión con el equipo, para que nos mostraran “la foto de grupo”, es decir, cómo estábamos el grupo de las 70 personas que participamos en aquel estudio. Tuvimos la satisfacción de saber que había una diferencia clara y notoria entre la forma positiva de envejecer en Trabensol, respecto a quienes envejecen en sus propios domicilios. El informe sobre todas las áreas citadas nos fue muy útil para la planificación futura de Trabensol.

Ahora, 4 años después de la primera evaluación, y tras haber pasado los peores momentos de la pandemia, en noviembre de 2021, hemos recibido de nuevo la visita del equipo de investigación. Hemos repetido la evaluación en las mismas áreas de funcionamiento cognitivo, funcional y estilo de vida, con el objetivo de poder ver cómo está siendo la evolución individual y del grupo, a nivel longitudinal.

Además, según nos indica la profesora Delgado, el interés añadido en el desarrollo de este estudio radica en la comparación de nuestros resultados con los resultados de otro grupo de personas mayores de similares características sociodemográficas que viven en sus propios domicilios, y poder analizar los beneficios del estilo de vida activa y participativa que llevamos en las viviendas colaborativas como es nuestro caso en Trabensol.

Blanca y Fausti

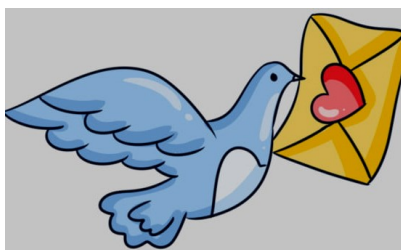


Cartas de nuestros lectores

Buenas tardes.

Ha sido una alegría encontrarme con el paso a paso de la comunidad. Veo que, poquito a poco, se va reconstruyendo la normalidad y las actividades de las que me gustaría formar parte. Mientras tanto, deseamos lo mejor,

Un abrazo enorme Elvira



Nota de la comisión de redacción:

Enviamos nuestro boletín *Paso a Paso* a unas 800 personas. Hasta ahora hemos tenido tres bloques de envíos:

- Nuestros propios **socios cooperativistas**.
- Nuestros **asociados**, que tienen interés en incorporarse un día a nuestro proyecto y que nos van conociendo a medida que esperan una circunstancia favorable.
- Las **personas interesadas** en conocernos, que han venido a nuestra casa o nos han escrito

mostrando que les atrae la idea de participar en algo semejante.

Ahora, **abrimos un nuevo bloque** para incluir a todos aquellos contactos que os hayan manifestado deseo de seguir este proceso, interés o curiosidad: hijos, familiares, amistades.

Solo tenéis que enviar su correo-e y se lo enviaremos automáticamente.

Alguno de vuestros hijos ya ha estrenado ese bloque de direcciones.

Es para nosotros un gusto poderse lo enviar. Gracias



Taller de psicología

Desde el mes de octubre, un grupo de 12 personas de Trabensol, estamos participando en el taller “*Cuerpo, energía y conciencia para la sanación*”, que dirige la psicóloga Paloma Corral.

Es un proceso que nos ayuda: 1) a tomar conciencia del sistema de creencias que tenemos sobre salud y enfermedad; 2) a analizar esas creencias para

poder salir del automatismo en el que vivimos y 3) adquirir herramientas y recursos para ser agentes de cambios que repercuten en nuestra propia sanación.

Continuaremos el taller a partir de enero porque reconocemos cómo nos está ayudando este proceso y valoramos el diálogo profundo que se ha generado en el grupo.

Calbotada

En este mes de noviembre hemos celebrado la **Fiesta de la Calbotada**, nombre tradicional que se le da a la castaña asada.

Ha sido un “pequeño ágape”; primero tomamos un choricitto y una loncha de panceta, debidamente asados a la brasa, para acabar con un “cucurucho de calbotada”.

Fue una noche agradable, estuvimos muchos y lo pasamos bien, en buena compañía.

Yo no tenía idea de lo que era el “Calbote”, por lo que me puse a indagar de donde viene esa tradición en algunas provincias españolas y compartir con vosotros un somero resumen de lo que he descubierto. Es una tradición de origen medieval y cristiana que procede del “Final del verano” que



celebraban los pueblos celtas, esta tradición fue absorbida por los romanos que la pasaron al cristianismo.

El cristianismo celebra la Calbotada el 1 de noviembre, festividad de Todos los Santos, que en el ámbito cultural anglosajón ha dado lugar a la fiesta de Halloween.

En varias regiones de España se conoce también con otros nombres como: “Mangosto” en Galicia, El Bierzo (León), Asturias y Cantabria; “Gaztairre” en el País Vasco y “Castañada” en Cataluña.

Esto es lo que he averiguado, ya vemos que hay muchas más tradiciones que desconocemos.

Teresa

El arte del buen morir

La preocupación porque en nuestros últimos momentos tengamos recursos terapéuticos y emocionales, para vivirlos sin dolor y con serenidad, nos animó a un nutrido grupo de nosotros, a asistir a la conferencia impartida por el Dr. Enric Benito y organizada por nuestra comisión de “Vida Saludable”. Dadas las peculiares circunstancias que estamos atravesando y que el ponente reside en Mallorca, fue a través de videoconferencia como el Dr. Benito nos transmitió las vivencias y conclusiones (yo diría casi certezas) que su larga experiencia como médico especialista en paliativos le ha aportado.

Escucharlo, serena, disipa miedos y ansiedades. No es que niegue la irreversibilidad del momento final, lo oculte o quiera camuflarlo, todo lo contrario, lo mira de frente y con mente científica, aunque no fundamentalista. Analiza los recursos necesarios, farmacológicos y psicológicos que permitan transitar por el inevitable fin, sin dolor físico y con confort emocional.

Morimos como vivimos y lo mismo que nuestra vida puede re-crearse en cualquier momento y llenarse

de sentido a cualquier edad, podemos ser protagonistas de nuestros momentos finales.

La llave maestra se llama afrontar y aceptar, simple, aunque reconozco que no sencillo.

Nuestro querido Antonio Machado con su sabiduría de poeta y hombre bueno nos lo supo indicar:

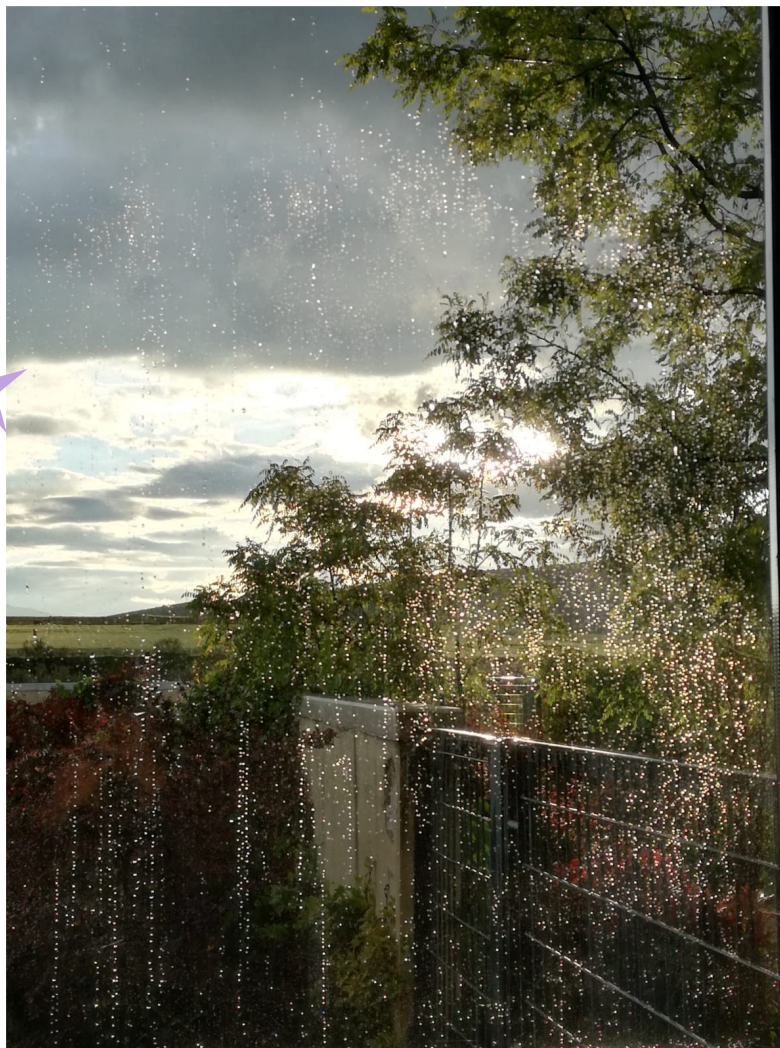
*Y cuando llegue el día del último viaje,
me encontrareis a bordo ligero de equipaje,
casi desnudo, como los hijos de la mar.*

Ligeros de equipaje, sueltos del apego a los bienes materiales que nos han sustentado y por los que a menudo hemos luchado, desnudos de aversiones, de odios, de deseos de control. En un fluir sereno hacia el instante en que se nos desvelará el Gran Misterio.

Para aquellos que lo deseen, recomiendo las conferencias del Dr. Enric Benito, que se encuentran en <https://www.alfinaldelavida.org/enric-benito-2/>

Son clarificadoras y de gran ayuda.

María Antonia



Estamos ya en invierno.

Cae la lluvia,
empapa la tierra y llena los manantiales.

Que el Año Nuevo llene vuestra vida de todo aquello que deseáis y necesitáis.

Con todo afecto Trabensol



¡Feliz año 2022!