

CÓMO VA LA COSA

En la casa, como corresponde a las fechas, se presentan a aprobación de la Asamblea los presupuestos para el próximo año. En ellos se propone una subida salarial al personal contratado por Trabensol y una subida del 6% de la cuota, obligada por la carestía de la vida, que siempre va en aumento.

Aparte de la cuestión económica, la siguiente preocupación es la atención a la Dependencia, en lo que trabaja con tesón la Comisión correspondiente buscando la mejor atención para los presentes y los

futuros. De momento, y como período de prueba, se ha trasladado su sala de actividades a la zona socio-sanitaria para una atención más confortable y cercana.

Hemos realizado la segunda parte del taller de la “Mejora de la convivencia” organizado por la Comisión CODIME, y orientado por la cooperativa TANGENTE, para tener siempre presentes los valores democráticos de nuestro proyecto Trabensol.

Seguimos recibiendo visitas de Medios de Comunicación y

particulares que quieren conocer nuestra casa, o que vienen a ofrecernos su riqueza artística para nuestro enriquecimiento cultural.

Mención aparte merecen los cumpleaños trimestrales que celebran su aniversario invitándonos a una cena de gala, que ellos mismos preparan.

Y en estas fiestas navideñas preparamos la casa y los ánimos para acompañarnos y cuidarnos en esta gran familia.

Pepe Redondo



EL ESPÍRITU DE NAVIDAD

¿Existe? ¿O es solo un impulso consumista? ¿Solo pensamos en buenas comidas y cenas, comprar regalos cuanto más suntuosos mejor?

NO. Además de ser la fecha en la que celebramos el nacimiento de Jesús, el 25 de diciembre, rodeados de nuestras familias y amigos, es un día especial por el mensaje de esperanza, unión, amor, paz, armonía, alegría, prosperidad y fraternidad que nos deseamos y extendemos

a toda la humanidad.

Ese es el verdadero Espíritu de la Navidad. Es concebido como una energía positiva que viene del centro del universo y que cada año nos trae ese mensaje. Dice la leyenda, según el ángel Uriel, que el Espíritu de la Navidad venía al planeta Tierra desde una lejana galaxia. Era una entidad errante y alegre que predicaba su sabiduría a los extraños, además de otorgarles regalos y bendiciones. Se instaló en la actual

Escandinavia.

El Espíritu de la Navidad es uno de los principales personajes junto con Papa Noël, pero tiene su propia celebración días antes de la nochebuena. En dicho momento se recomienda a las personas realizar distintas peticiones o agradecimientos para que el espíritu les retribuya con riquezas, abundancia de paz y amor.

Teresa



NOTICIAS DE FAMILIA



Nuestros amigos de Santo Domingo nos han traído una ventana abierta a otros problemas, otras realidades, otras luchas por una subsistencia digna. Hemos valorado todas sus iniciativas. Nos honra su amistad.



Seguimos muy disgustados con la deriva precaria que está tomando el servicio sanitario. Apreciamos mucho la atención de nuestros profesionales de la zona pero nos crea gran inseguridad que nos hayan quitado el médico de urgencia y que la atención telefónica se esté imponiendo como si no mereciera la pena *entretenerse* con nosotros a nivel presencial. Somos claros defensores de una sanidad pública de calidad.



Los distintos medios de comunicación nos siguen visitando. Están muy interesados en responder a una corriente social que busca un estilo o forma más satisfactoria de vivir esta etapa de la vida.

FIESTA HOMENAJE A NUESTRA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

Hemos participado como en años anteriores en la fiesta homenaje a la Constitución española, que el Ayuntamiento de Torremocha celebra con toda solemnidad el 6 de diciembre desde 1992.

*Este año se otorgó el premio individual a **Maite Nieto**, vecina del pueblo y colaboradora incansable. El premio colectivo recayó sobre la **CSA: Comunidad que Sostiene la Agricultura**.*

Maite Nieto es vecina de Torremocha de Jarama. Ha recibido el Premio Sierra Norte de 2022. No nos sorprende nada ni sorprende al pueblo ¡Quién no conoce a Maite! Este premio valora y agradece a Maite su dedicación, trabajo y el bienestar que nos ha proporcionado durante todos estos años de su vida, una vida personal, dura como nos contó en el momento de la entrega del premio con la mejor de sus sonrisas, transmitiéndonos su generosidad y solidaridad. En su sencillez nos cuenta que nunca le ha supuesto hacer esfuerzos a favor de los demás; se sentía muy feliz al hacerlo, solo le preocupa que sus hijos se hayan senti-

do, a veces, un poco solos con el ir y venir de su madre. Pero creo que los calurosos aplausos que le dimos todos los presentes en el acto les habrán llenado de orgullo al ver cuánto la apreciamos y admiramos, mujer pequeña de tamaño, pero con un gran corazón. Un merecidísimo premio.

Carmen R.



Comunidad que Sostiene la Agricultura: CSA:

Asociación de agricultores y socios.

Todo lo que produce es ecológico, y no lleva ningún pesticida químico.

Se creó hace 8 años con muy pocos medios, pero con una gran ilu-

sión. Siempre que se necesitó ayuda para diferentes casos, Trabensol echó una mano, como darnos a conocer, haciendo asambleas y cediendo espacios para reuniones, hacer socios y proporcionar ayuda económica.

El 1er. año fue duro, sobre todo para los 3 trabajadores que no cobraron ni un euro ese año, pero **fuimos aumentando los socios** poquito a poco con unos valores increíbles, de solidaridad y ayuda, hasta formar la gran familia que hoy somos. **Las perspectivas se están cumpliendo:** ya somos unos 130 socios y los trabajado-

res cobran un sueldo digno.

Como decía anteriormente, **somos una gran familia. Si alguien necesita ayuda, del tipo que sea, somos una piña y ahí estamos para ayudar en lo que se necesite.**

Yo estoy con ellos como voluntaria desde el principio y me siento muy orgullosa de apoyar a los trabajadores para que puedan tener su merecido descanso y sus vacaciones, porque la huerta y los animales están bien atendidos.

No me extenderé más; solo **recalcar de la CSA los valores de entrega y ayuda a los demás.**

Baudi





Taller de mejora de la convivencia

NOTA:

CODIME : Quiere decir **CO**misión de **D**inamización y **M**ediación.

Trabensol se ha dotado de esta comisión como instrumento para mediar entre cooperativistas o entre estos y los órganos que dirigen la casa, en caso de conflictos. Son elegidos en la Asamblea y están en ese puesto durante 2 años.

Desde que iniciamos la cooperativa han tenido varios momentos de actuación: unos referidos a particulares y otros al colectivo, como se explica a continuación.



Actualmente Ha sido muy interesante la sesión sobre Mejoras de Convivencia y el trabajo grupal propuesto por CODIME. Lo ha dirigido Tangente, equipo experto para la formación y dinamización de grupos.

Hemos trabajado a partir de la reflexión que realizamos hace meses en la 1ª sesión, en la que, a través de dinámicas de grupos, surgieron los temas que nos preocupan y que fueron recogidos por Tangente para las deseadas Mejoras de Convivencia.

De entre esos temas se eligieron y votaron 6 en una encuesta que realizaron on line. La que tuvo más unanimidad fue "El poder y cómo se ejerce". tema que fue el trabajo de la 2ª sesión, debatido en grupo. El resultado de este debate fue analizado y remitido por Tangente a CODIME, quien lo mandó a todos los cooperativistas para su reflexión individual.



El cartel que se propuso para el anuncio de la 2ª sesión nos sirve de recuerdo de los valores y contravalores que salieron en los grupos. La eficacia de estos encuentros esperamos que, como es habitual, sea positiva.

Carmen Rodríguez Villegas.

Taller de memoria

NOTA: Estamos agradecidos a Fausti, que voluntariamente lo prepara y lo dirige desde el 1º año de Trabensol.

Cultivar la memoria es algo importante para mantenernos vitales y activos.

En el pueblo se ha visto su importancia y los servicios sociales han organizado un taller. Como vecinos, también nosotros hemos acudido. Ha sido un éxito.

Es un grupo abierto, que nos reunimos cada semana para ejercitar los diferentes campos cognitivos de nuestro cerebro. A través de ejercicios **trabajamos** las tres fases de la memoria: **Registro, Retención, y Recuerdos.**

1-REGISTRO: atención, concentración, percepción sensorial y relajación.

2- RETENCIÓN: repetición, concentración, visualización, asociación, ordenación y agrupación, lenguaje, lógica, cálculo mental, orientación espacial, cultura general y reglas nemotécnicas.

3- RECUERDOS: evocación, buscar referencias y repensar, experiencias y práctica, agilidad mental y ejercicios, recado-citas, recuerdos de nombres y caras etc.

¿Cómo lo hacemos? Le dedicamos una hora y media semanal. En ella lo **trabajamos**, por medio de ejercicios, diálogos, atención, visualización, asociación etc.; **repasamos** los ejercicios que hemos ejercitado durante la semana y repartimos los que tenemos que realizar la próxima semana.

Este grupo lleva funcionando nueve años. *Fausti*

Felizmente a nuestra casa siguen llegando en incesante goteo nuevos compañeros que aportan sus peculiaridades personales, sus deseos de colaborar en el trabajo y la organización que un proyecto de estas características conlleva y son savia nueva, imprescindible para la continuidad de la casa y la tranquilidad de las personas que han trabajado ilusionadas hasta dejarse la piel, para que Trabensol fuese una realidad.

En este contexto, las reuniones organizadas a petición de uno de nuestros compañeros integrados más recientemente, pidiendo que los "históricos" compartiesen sus dificultades, ilusiones y miedos, ha sido una preciosa oportunidad para que el canal de vivencias, transmitidas de modo oral, pueda convertirse en patrimonio común.

Las dificultades y los miedos vividos, pertenecen al pasado, superados por la realidad de nuestra hermosa casa.

Las ilusiones que nos unieron siguen vigentes y hay que construirlas día a día.

Lo que a menudo citaba nuestro primer presidente, sobre una convivencia basada en la colaboración y no en la competencia, no deja de ser una práctica difícil, cuando hemos vivido inmersos

en una sociedad ególatra, de pensamiento único y poco o nada dada a la escucha.

Conseguir que el baremo para la articulación de la casa sea el bienestar físico y psíquico incluso de los más vulnerables y no la máxima eficacia organizativa; que no perdamos de vista la austeridad que debe presidir un proyecto que nunca fue pensado y luchado para disfrute de una élite económica, sino, en la medida de lo posible, para personas que, terminada su etapa laboral, quieran mostrar que otra forma de convivir es posible.

El indudable esfuerzo que ese espacio de solidaridad -cuasi fraternidad- entre todos, de ternura, tolerancia y aceptación de las molestias que nuestras diferencias personales o la convivencia con nuestros compañeros dependientes puedan causarnos, son los veneros por los que se mantendrán vivas las siembras que en un principio hicieron que se donara sin medida el tiempo y el esfuerzo.

Nos llena de esperanza y de júbilo el interés de nuestros nuevos compañeros por compartir las viejas batallas y las siempre renovadas ilusiones.

María Antonia



Pablo Picasso (1901). Child with dove

Así nos felicita Marieta, nuestra asociada.

GRACIAS

“¡Paz, paz, paz! Paz luminosa.

Una vida de armonía

sobre una tierra dichosa.

Paz sin fin, paz verdadera.

Paz que al alba se levante

y a la noche no se muera.

Rafael Alberti