

CÓMO VA LA COSA

Se pasó el verano y se llevó ya nuestros proyectos viajeros y los calores, aunque aquí, en nuestra casa grande, recibías al entrar la caricia refrescante de la climatización que reinaba por toda ella.

Nuestra imagen veraniega de descanso se mezcló con la oferta de variadas actividades culturales en el entorno. Son destacables la inauguración del MUFAL, Museo de Fotografía al aire libre y la celebración de la UNIVERANO (Universidad de Verano) ya por tercer año consecutivo. Numerosas fueron también las fiestas, conciertos musicales y cine de verano.

Sin embargo también tuvimos que acometer temas serios, reuniéndonos en Asamblea General en pleno agosto, para dar los últimos retoques a nuestros Estatutos por imperativo legal, lo que dio sus frutos consiguiendo la aprobación de los mismos por el Registro de Cooperativas.

También es de reseñar en agosto la visita de dos profesoras de la Universidad de Méjico para presentarnos el resultado de una investigación sobre nuevas formas de vida entre los mayores, que iniciaron en Trabensol y continuaron en Méjico y Uruguay.

Como la vida sigue, se ha ido Marisa el 1 de septiembre por problemas de salud, a la que hicimos una despedida sencilla y cariñosa. Ocupará su lugar el matrimonio Carmen y Antonio que estaban a la expectativa en la lista de espera. Sentimos mucho la marcha de nuestra querida pintora, al tiempo que damos la bienvenida a la pareja entrante.

Retomamos ya con todo el ánimo el nuevo “curso”, que será el duodécimo de nuestra experiencia comunitaria.

Pepe Redondo

CRÓNICAS VERANIEGAS

1.- El 22 de junio celebramos nuestro undécimo aniversario, que este año unimos a la noche de San Juan con su tradicional queimada. Un día cargado de ilusión.

2.- Recibimos la llegada al mundo durante el verano de dos nuevas niñas: LÍA, nieta de M^a José, y AMAYA, nieta de Lucía. Felicitamos a las mamás, a los papás, y a las abuelas, y nos unimos a su alegría.



3.- Algunos de nuestros nietos y nietas han pasado con nosotros varios días del verano disfrutando de esta casa grande y fresca, y aprovechando la piscina del pueblo y el cine nocturno en la plaza. El disfrute fue mutuo.

4.- Hemos reestructurado y reinaugurado el jardín de cactus, que desde ahora se llamará “El jardín de Concha”, recordando y agradeciendo el legado que nos dejó.

5.- Nos movemos en verano para hacer alguna salida, cerca o lejos, solos o con los hijos y nietos o aprovechando también las ofertas del IMSERSO y su programa de termalismo.

6.- La huerta por fin nos da una alegría ofreciéndonos sus frutos en este mes de septiembre compensando así los trabajos del año. Recogemos tomates, pimientos, calabacines, berenjenas, etc. También hemos recogido muchas fresas, y ahora estamos en vendimia, con permiso de los pájaros.



CUIDADO COLECTIVO Y PERSONAS MAYORES

Hemos vivido con alegría el regreso a nuestra casa de Rocío Enríquez y Martha Ramírez. Ambas, doctoras y profesoras de la Universidad Jesuita de Guadalajara, en Jalisco, con su importante trabajo de investigación terminado.

Un trabajo sobre nuevas formas de vida entre personas de edad -bajo el título “Cuidado Colectivo y Personas



Mayores”, que comenzaron aquí, en Trabensol, en junio de 2017, y continuaron durante años en México y Uruguay.

Su llegada fue precedida de una amable carta en la que daban a conocer que traían a varias universidades españolas su estudio; pero que antes, y en agradecimiento a la ayuda que les habíamos dado, querían hacer su presentación en Trabensol. Para lo cual, manifestaban su deseo de pasar tres días conviviendo con nosotros en el Centro; tener la oportunidad de conocer directamente la evolución del proyecto en estos siete años, incluida la dura etapa de la pandemia, y compartir el encuentro con el alcalde de Torremocha, que tan gentilmente les facilitó alojamiento en aquella estancia de un mes en el pueblo.

Los receptores de su carta fuimos Paloma Rodríguez y



yo, quienes en el 2017 nos ocupamos de facilitarles cuanto necesitaban en nuestra casa y en el pueblo, incluida la gestión con el Ayuntamiento, que tan bien resolvió el alcalde, para que su estudio fuera el éxito logrado.

La petición la trasladamos al Consejo Rector; pero, los años habían pasado y el olvido jugado sus bazas. Por lo que, la valoración fue laboriosa, el análisis riguroso y, al final, la *fumata blanca* permitió a las profesoras residir las dos primeras jornadas, con alojamiento y manutención, a cargo a la entidad, y la tercera, pagada por los receptores de la carta, que en todo momento fueron sus fieles acompañantes.

Llegaron a Torremocha el 20 de agosto, descansaron, y el 21, en el salón comedor de Trabensol, a continuación de unas palabras de bienvenida del presidente de la Cooperativa, y con amplia asistencia de residentes y algunos vecinos del pueblo -entre ellos, el alcalde, Carlos Rivera-, proyectaron el documental “Cuidar los años”. Un corto, con entrevistas a personas mayores mejicanas, que a todos interesó

Seguidamente, ambas profesoras hicieron una detallada



y amena exposición de los contenidos del estudio, seguido de un turno de preguntas que contribuyó a dar más importancia, si cabe, a la interesante sesión.

Finalizó el acto con la entrega de tres ejemplares del trabajo: dos al presidente de la Cooperativa, para su depósito en nuestra biblioteca, y uno al alcalde, para la del Ayuntamiento.

Pero su trabajo-exposición en Trabensol no terminó allí, al día siguiente concluyeron con un interesante conversatorio, al que acudieron voluntariamente numerosos residentes, y en el que se exploró la actual realidad de nuestro Centro de Convivencia. Conocieron de primera mano necesidades y servicios -con aportaciones en las que no faltó cierta carga de emotividad-. Y cerraron su estancia, el día 23, agradecidas y sonrientes.

Como hasta ahora, la puerta de nuestra casa sigue abierta a la investigación, a los medios informativos y a personas interesadas en encontrar nuevos caminos de convivencia para el amplio sector de los mayores.

Todos, ellos y nosotros, nos necesitamos para difundir este proyecto y hacer posible que continúe vivo.

Jaime Moreno Monjas.



FIESTA SORPRESA

¡MARISA!, vaya FIESTA BONITA. Todo Trabensol en pie aplaudiéndote cuando entraste a esta fiesta sorpresa preparada para ti con todo cariño.

Has decidido volverte a Madrid, a tu casa, a tus costumbres, donde piensas puedes resolver mejor los problemas de tu enfermedad.

Ha sido una pena que Trabensol no disponga en estos momentos de la capacidad necesaria para solucionar problemas como los tuyos y deseamos poder hacerlo en un plazo lo más breve posible. Sabemos que te vas con tristeza. Yo también lo siento mucho: tu trato risueño y alegre, tu afecto cariñoso, tu cara guapa con la sonrisa siempre puesta y "tus ojos pícaros". Cuando nos cruzábamos por el pasillo era genial verte con tus modelitos llenos de color y que tan airosos movías. Me llenabas de optimismo.

¡Qué rabia que te vayas! Te gustaba contar tus historias, y que compartiéramos contigo nuestros recuerdos, momentos estupendos de risas, de encuentro entre nosotras.



¡Y tu PINTURA...!

¡Qué pena que te alejes! Siempre me has parecido una mujer interesante. Haremos por vernos en esta nueva etapa de tu vida. Tu marcha de Trabensol me entristece.

Que tu decisión haya sido acertada; te lo deseo con todo cariño.

Carmen Rodríguez

PSICOLOGÍA POSITIVA

A finales del siglo XX nace la "Psicología Positiva", la cual pretende centrarse en el estudio de los factores que pueden favorecer el bienestar y la felicidad, a diferencia de una psicología tradicional que atendía a la curación de la enfermedad mental y a corregir los comportamientos y tendencias que se apartaban de lo que se consideraba normal.



La psicología clásica atendía a la gente que presentaba una cierta anormalidad mental, y los "normales" que se las arreglaran como pudieran.

La Psicología Positiva se plantea cómo esos "normales" pueden llevar una vida más plena y feliz.

Uno de los principales impulsores de la Psicología Positiva es Martin Seligman. Ante la demanda de una receta para la felicidad, Seligman responde: "En realidad tengo tres, que se aplican a tres niveles que llamo: la vida placentera, la vida buena y la vida con sentido.

Para la primera la receta es llenar la vida con todos los placeres posibles, y aprender una serie de métodos para saborearlos y disfrutarlos mejor. Por ejemplo, compartirlos con los demás, aprender a describirlos y recordarlos, y también utilizar técnicas como la meditación para ser más conscientes de los placeres.

Pero éste es el nivel más superficial. El segundo nivel, el de la buena vida, se refiere a lo que Aristóteles llamaba *eudaimonia*,... El tercer nivel consiste en poner tus virtudes y talentos al servicio de alguna causa que sientas como más grande que tú. De esta manera dotas de sentido a toda tu vida".

Antonio Zugasti



DESDE MI VENTANA: LA PAZ

Desde mi ventana veo nuestro jardín, que ya con sus once años cumplidos. Se ha vuelto frondoso y muestra sus primeros tonos otoñales. Siento agradecimiento hacia las personas que han trabajado y hacia las que siguen trabajando cotidianamente para que este pequeño espacio de paz acompañe nuestro envejecer y sea consuelo para sobrellevar los inevitables achaques que se van presentando con el transcurrir del tiempo.

Inevitablemente mi imaginación vuela hacia esos paisajes de dolor y muerte que cotidianamente pueblan las imágenes de los medios de comunicación. No quiero que me arrebatan la paz de contemplar el ciclo de las estaciones, el eterno transformarse de la vida, pero siento plomo en el corazón; pienso en nuestros hijos, en nuestros nietos, que también se abren confiados a la vida, pero los tambores de guerra que resuenan cada vez más cercanos en Europa me hacen estremecer.

Parece que nuestros dirigentes han olvidado el terrible baño de sangre que significaron para Europa las guerras del siglo XX, y se apresuran a invertir en armas para matar, dine-

ro que podría servir para una sanidad más eficiente o una educación más equitativa.

Pienso en las cabezas nucleares que hay diseminadas por suelo europeo. Tengo miedo si, como dijo la Presidenta de la Comisión Europea, se tardarán unos cinco años en tener un ejército lo suficientemente potente como para poder agredir, sin necesidad de valorar la paz como única opción. Mi edad será lo bastante avanzada como para tener que afrontar mi propio fin, pero las voces de nuestros niños, el eco de las palabras de nuestros padres, que tuvieron que afrontar hambre, dolor y muerte, me hacen desear fervientemente que nuestros pueblos no se dejen manipular con la idea de la inevitable confrontación bélica, y un arrollador clamor de las gentes sencillas obliguen a nuestros líderes a volver a los valores que constituyeron la Comunidad Europea: El fin de la guerra entre las naciones de Europa y el estado de bienestar.

Hagamos cada uno nuestra pequeña parte de tarea para que así pueda ser.

M^a Antonia García



EL MUFAL

En una España rural vaciada Torremocha es un pueblo vivo, con numerosa actividad asociativa y cultural. En Paso a Paso nos gusta dar una pequeña muestra de las actividades que se van realizando en el pueblo, no de forma exhaustiva, porque resultaría demasiado prolijo, pero sí mostrar en cada número una pequeña instantánea de la rica y variada vida cultural que se realiza en él.

Hoy hablamos de dos iniciativas realizadas durante los meses de verano: El MUFAL (Museo de fotografía al aire libre) y la UNIVERANO.

Las fotografías están realizadas en un formato especial que resiste las inclemencias climatológicas.



En una primera fase cuenta con 35 fotografías, de 33 fotógrafos, de larga trayectoria profesional, que han cedido la copia de su obra de forma altruista. Se ha creado por un acuerdo del Ayuntamiento de Torremocha, la sociedad pública de Torrearte y la asociación cultural de Artcoopsol.

Se espera que en siguientes fases puedan repetirse exposiciones temporales como la que actualmente se muestra en la sala de exposiciones de Torrearte, ginkanas, concurso de fotografía, etc.

Dado que el arte expresa la visión del artista sobre el mundo circundante, algunas fotos que muestran la vulnerabilidad del cuerpo anciano o la violencia contra la mujer, que han generado polémica; por un lado esa es una de las funciones del arte: generar un revulsivo sobre aspectos que no deben ser ocultados, pero por otro lado, los habitantes de Torremocha han de sentirse cómodos con un museo que ayuda a la singularidad de su pueblo dentro de la comunidad de Madrid. Creemos que ambos aspectos pueden ser cumplidos.

M^a Antonia García

UNIVERANO

La UNIVERANO, celebrada del 8 al 12 de Julio, versó sobre LA CRISIS ECO-SOCIAL, en esta III edición. Dado que su objetivo es debatir y aprender sobre temas que condicionan nuestro vivir, se centró en los retos sistémicos en nuestra sociedad.

Intervinieron expertos en los diferentes temas, se realizaron actividades interactivas por parte de los asistentes y una visita guiada al yacimiento del Pontón de la Oliva.

Se clausuró en un fin de fiesta con un concierto a cargo del cantautor Orlis Pineda.





CUMPLEAÑOS

Cumplimos años y lo celebramos. Faltaría más que pusiéramos cara de vinagre porque los años avanzan y la juventud se quedó en el camino. Lo tenemos asumido. No nos reconocemos en aquellas fotos. Pero seguimos, miramos de frente y damos gracias a la vida.

Hemos celebrado la segunda tanda de cumpleaños quienes tuvimos la suerte de nacer en primavera o verano. Y estas fiestas son por todo lo alto: se preparan con esmero e ilusión para toda la casa. Una cena especial que no falte. ¡Cómo celebramos una fiesta sin comer! Pero no es la



cantidad, es la calidad y el cariño que hay en cada plato. ¡Y la sangría, por supuesto! que nos previene para la fiesta posterior.

Para el folklore traemos a Javivi, un animador, donde los haya, que no nos deja parar en la silla. Son dos horas frenéticas, y aún hay repesca para los marchosos. Procura no cansarnos en exceso, y entre baile y baile – de nuestra época por supuesto - hay canciones y el

numerito estrella del baile de la silla, que improvisa con Prado, dispuesta siempre “pa tó lo que haga falta”. ¡Qué complicidad en sus movimientos y contorneos, con esos cuerpos toreros, que no pesan, que son todo energía, tanto que hasta hacen danzar a las sillas.

Mira si habría ánimo de baile que hasta J. Ángel se lanzó al ruedo en su silla de ruedas, eso sí, ayudado de su esposa que le guió con todo cariño. Y los nietos, entremezclados, fueron un puntazo de la fiesta.

Así pasamos una tarde-noche estupenda celebrando que vamos envejeciendo juntos, y esto es un lujo.

Pepe Redondo

