

Cómo va la cosa

Pasó ya el verano en el que muchos hemos buscado algunos días de relax fuera de la casa. Lo de relax es un decir, porque al volver es cuando exclamamos: “ahora voy a descansar y a liberarme de los calores de fuera. ¡Qué bien se está aquí!” La climatización y las personas con quienes convivimos, y el personal que trabaja para que todo esté a punto... ¡Una maravilla! ¡Estas son las verdaderas vacaciones!

La novedad más clamorosa que nos encontramos al regreso es el silencio del comedor, ahora casi un susurro, gracias a los paneles hábilmente colocados y hasta decorativos, que se comen nuestros gritos. ¡Una ola de admiración para nuestros arquitectos y ayudantes que imaginaron tal solución a pesar del intrincado aspecto de su estructura!

Cumplido el primer semestre de trabajo, hemos renovado los contratos a los dos trabajadores nuevos, con los que estamos muy contentos por su profesionalidad.

El tema principal que nos ocupa ahora es atender a las primeras dependencias y la previsión de las futuras. Han pasado profesionales por nuestra casa que han durado poco porque es poco el trabajo que ahora se les ofrece. Se apuntaba que cuando alguien nos guste, hay que atraparlos. Esto requiere una contraoferta ventajosa. En ello estamos.

En la visita que nos han hecho estos días altos

cargos del IMSERSO al tiempo que les enseñábamos la casa y explicábamos nuestro proyecto, íbamos siendo conscientes de los beneficios tanto sociales como económicos que estas iniciativas generan sin coste económico alguno para las instituciones. A estas les corresponde buscar un encuadre legal para una experiencia nueva, realizando cambios en la legislación que permitan y faciliten los trámites para favorecer estas iniciativas.

En la Jornada “Cohousing Senior, una alternativa”, celebrada el 8 de este mes en Madrid nuestra Presidenta, Paloma, habló en esta dirección, según consta en la página web de UDP: “Las viviendas colaborativas son una alternativa a la soledad que sufren muchas personas mayores, y que la sociedad no remedia. Así es que tenemos que ser los ciudadanos los que intentemos solucionar el problema.”


El Grupo de Sostenibilidad está trabajando fuerte preparando nuestro futuro. Nos irán informando de sus estudios y conclusiones.


Estrenamos una nueva actividad, a modo de tertulias, sobre relatos cortos que hemos elaborado con el tema “Y de lo mío, qué?, y otra sobre los miedos que tenemos. Vamos a charlar. Ya veremos qué sale.


Comenzamos, pues, con ánimo un nuevo curso, lleno de actividades e ilusiones en esta Universidad llamada TRABENSOL


José Redondo


Noticias de familia


 Contaremos próximamente con la ponencia de la experta, Teresa Martínez. Nos hablará sobre el *Modelo de Atención centrada en la Persona*. Es un modelo previsto para esta casa coherente con mantenernos activos: no se hará a la persona aquello que pueda hacer ella por sí misma.


 En septiembre cumplen años: Gabriel, Pepa Salamanca; Baudi, Consuelo, Mercedes y Charo Herrero. Y en octubre: Laura Casas, M^a Luisa, Antonio Zugasti, Pilar San Gregorio, Marisa, Mati, José Antonio. La vida sigue y es una alegría poder celebrarla: ¡muchas felicidades!


 Se hizo una visita a bonsáis y taller artesanal del mimbre.

 Hemos tenido la visita de Ángel y Esteve, personas entrañables para bastantes de nosotros. Doblemente felices al poder ofrecerles la visita al monasterio de S. Antonio en la Cabrera donde, los que no les conocían, quedaron sorprendidos por su nivel cultural... Sí son personas profundas y llenas de valores. Gracias por vuestra amistad.

 ¡Enhorabuena a los abuelos! Una primera quincena de septiembre que ofrece frutos de vida... Concha ha tenido su primer nieto, **Lucas** y Luis Abad casa felizmente a su hija. Nos ha nacido también **Ventura**, nieto de Marisa y por fin una niña, nieta de Chencho, **Jara**.

 Nos siguen regalando a la hora de la comida con cestos de frutos de nuestra huerta que gracias a la dedicación de algunos cooperativistas nos llegan a la mesa. Lo agradecemos y valoramos que los que lo trabajan con tanto mimo, a veces, ni están para disfrutarlo.

 Y el capítulo de los nietos... Los días que pasan entre nosotros consiguen cansarnos a fuerza de llenar la casa y los alrededores de risas, movimiento, admiración, exploración. No les dejamos nunca solos y les organizamos cosas tan simples como ir a cruzar el río, a tirar piedras, a reforzar la pequeña retención de agua para bañarse, ver y cruzar la corriente, coger moras. Ya se conocen los parques, las gallinas, la sala de juegos que hace sus delicias... Y a los más mayorcitos: bádminton, petanca, fútbol...

 Y, según ya tradición entre nosotros, también este año fuimos por San Lorenzo a ver en la noche la “lluvia de estrellas”. Este año más preparados; explicando, los más expertos nos contaban ciencia y otros, no menos sabios, contaban chistes y cuentos de la noche. ¡REPETIREMOS! Sara Velasco nos acompañó y seguro que se quedó con ganas de más...

Y otras cosas... que el paso del verano (y la ausencia de Carmen) ha borrado de nuestra memoria. Lo sentimos.



Eventos y Actividades

El baile

Las personas mayores de 65 años comienzan a perder energía aunque su mente continúe siendo joven. No se trata de un síntoma alarmante sino de un proceso natural y lógico y predecible en todo ser humano. Todos los expertos coinciden en señalar que el ejercicio físico es la manera más óptima de mantenerse en forma y prevenir muchas de las consecuencias negativas de la edad. El baile en cualquiera de sus modalidades, es una actividad física que ayu-

da a mejorar el estado de salud general y es eficaz frente a ciertas patologías específicas. La vida sedentaria e inactiva trae consigo múltiples afecciones e incide en cuatro áreas muy importantes de nuestro organismo. La fuerza, la resistencia, el equilibrio y la flexibilidad. El baile es un ejercicio que mejora la capacidad funcional aeróbica y la fuerza muscular, así como la flexibilidad de las articulaciones. Realizado con frecuencia ayuda a aumentar la coordinación y el equilibrio. Además,



<https://envejecercreciendo.wordpress.com/2015/03/25/la-soledad-formas-de-combatirlo-en-la-vejez/>

tiene efectos positivos en el plano psicológico, ya que aumenta la autoestima y permite el contacto social con los demás. Ramón Morán.

Hablan las Comisiones

Desde que iniciamos nuestra vida en común aquí en nuestro Centro de Torremocha de Jarama teníamos en la mente mejorar el ambiente en el salón comedor. Bien es cierto que esta muy bien diseñado, con amplias cristaleras que permiten que entre la luz del sol a todos sus rincones y que nos alegran la vista con el jardín del pario interior, teníamos un problema que los arquitectos no pudieron prever que es el ruido de fondo el que se produce cuando el comedor está lleno, que suele ser en la hora de la comida y que nos impedía comunicarnos con fluidez mientras degustábamos los platos que las cocineras con tanto esmero nos proporcionaban. Y los que mas sufrían esta situación eran los que tienen problemas de audición que cada vez somos más.

Lo primero que hicimos fue pedirles a los arquitectos del Equipo Bloque un estudio técnico de atenuación acústica para conocer a que presta-

ciones podríamos llegar y su valoración económica. Nos hicieron ese estudio y nos dieron garantías de que tendríamos una sensible mejora pero el aspecto económico salían unas cifras que en ese momento no podíamos acometer. Esperamos un tiempo prudente y cuando tuvimos seguridad de que podíamos hacer frente e a ese gasto acometimos la tarea de instalar los paneles acústicos en el techo y laterales tal y como nos lo habían proyectado.

La instalación la hicimos en junio e inmediatamente todos notamos una importante mejoría, pero dadas las fechas en las que había poca gente, hemos esperado a septiembre para tener el comedor lleno y poder valorarlo; el resultado sigue siendo muy satisfactorio. Estamos muy contentos porque la mejoría es superior a la que esperábamos.

Julio Serrano. Responsable de la comisión de patrimonio.





Libro del edificio. El baño terapéutico

Es un espacio de baño. Se cuida el tratamiento del agua del vaso, el acondicionamiento ambiental y la alta humedad relativa del ambiente. Se busca la entrada directa del sol en la lámina de agua en invierno así como la sensación de contacto directo interior/exterior dentro del agua. Para personas de movilidad reducida se cuenta con una silla sumergible con estructura de acero inoxidable y ascensor hidráulico para el acceso independiente (sin ayuda de personal auxiliar). Para el control de los niveles de humedad del Baño se instala un deshumidificador, evitando condensaciones excesivas así como un ambiente cargado. Su sistema de ventilación/climatización es independiente al resto de ambientes del Edificio con conducciones directamente conectadas al exterior. La ventilación forzada de entrada de aire se realiza mediante un ventilador con filtro y resistencia térmica para

el acondicionamiento del aire controlada con sonda interior y termostato. La extracción se realiza mediante ventilador de mayor caudal lo que provoca una depresión en el Baño Terapéutico y asegura que el ambiente húmedo no se extienda a otras salas del Centro.

El agua se encuentra atemperada mediante un circuito específico de

dada la inercia del agua del vaso, produce una gran sinergia con el total de la instalación de geotermia (ayuda a rebajar los picos de producción frío/calor) reduciendo el consumo. El circuito de agua se encuentra cerrado y traslada su calor mediante un intercambiador de placas con el agua que, a través del sistema de depuración, llega directamente al vaso. El agua del vaso cuenta con depuración continua.



Frente a Gimnasio, Baño Terapéutico y Talleres se abre un espacio exterior prolongación de estos mismos, donde realizar actividades comunes al aire libre como Tai Chi, chicon, trabajos de artesanía en exterior, tablas de gimnasia o simplemente baños de sol.

Esta zona se prolonga hasta el final de la parcela con un escape

la instalación de Geotermia que,

El baño terapéutico: Me permito hacer algunas consideraciones acerca de los beneficios en la utilización del baño terapéutico para hacer ejercicios en el agua templada. Yo he notado clara mejoría aunque es cierto que para notarlo hay que ser constante, pero ¿con alguna medicina notamos la mejoría rápidamente? Además, ¿qué me decís de las contraindicaciones y efectos secundarios de muchos medicamentos?

Por si sirve mi experiencia, puedo asegurar que la molestia de ponerse el bañador, mojarse el pelo, hacerse con el hábito de acudir a diario, etc., compensa con creces cuando sientes el placer del agua, la sensación de hacer los ejercicios sin esfuerzo, el ver que el cuerpo no pesa y flota sin esfuerzo. Y digo yo: ¿No es mejor esto que sufrir casi diariamente dolor en las arti-

culaciones? Pienso que no tenemos derecho a quejarnos teniendo tan cerca la solución, porque tanto a mí como a varias personas más, nos ha quitado el dolor y las pastillas; hasta se ha evitado un operación de rodilla. Además ¿perjudica? NO, en nada. Para mí también resulta muy cómodo poder ir a cualquier hora.

Con todo esto, no quiero decir que los dolores desaparecen por completo, pero sí afirmo que dejan de ser condicionantes. Por todo lo que he dicho espero haberos convencido y que se prohíban los bastones, las cojeras y las lamentaciones. ¡Estaría bien!!!

El cambio de tratamiento del agua, haciéndolo ahora con sal, nos ha beneficiado mucho a cuantos utilizamos el baño. ¡Un acierto! Animo y al agua

Una convencida.

Julieta

Esquix (el perro de Victoria) se ha enamorado, ha sido un vendaval, un sentimiento total que las insuperables dificultades anatómicas (él es mucho más pequeño que ella) no han podido refrenar, antes a contrario como en toda emoción poderosa, los inconvenientes han avivado su amor.

Tampoco los diferencias sociales, -el es un perro acomodado y mimado y ella una perrita independiente y errante- los han distanciado.

Se miran a través de los

cristales, se siguen y persiguen



quizá anhelando él libertad, quizá

deseando ella seguridad.

Nos han tenido en vilo, dilucidando si todo eran hormonas o si en ese amor fisiológicamente imposible había más.

¿Pero qué es el sentimiento sino hormonas en acción?

Las emociones de nuestro pequeño Esquix superan los simples efluvios del cielo y con su aire de pensador perplejo las eleva casi hasta un drama de Shakespeare; de hecho a la perrita la hemos llamado Julieta.

María Antonia



Visión psicológica de los grupos. Acto final

Como se puede entender fácilmente, los tipos de funcionamiento mental en los grupos se dan alternándose, solapándose unos “modelos” con otros. En la vida de los grupos hay tiempo para casi todo, así se dan momentos en los que predomina la idealización de las propias características, o el sentimiento de persecución atribuido a elementos externos, la rabia, los celos, el amor, la solidaridad, etc. Por momentos una cosa, por momentos otra.

El tercer tipo de funcionamiento mental será aquel que encarna o recoge más lo que podríamos denominar como “organización emocional de la familia”. Entendiendo por familia aquella organización que por sus características cuida de todos sus individuos, los acoge y los ayuda a desarrollarse.

El núcleo central es el problema de la contención y de la distribución del sufrimiento mental conectado con el crecimiento y desarrollo de los miembros del grupo (familia) dentro de la comunidad.

La finalidad que tendría el grupo en este mo-

mento de su desarrollo serían : La generación de amor, regular los sentimientos de odio que vayan apareciendo, fomento de la esperanza, soporte de la desesperación, contención del sufrimiento y la pena, dar cauce a la angustia, modular la confusión y favorecer los procesos de pensamiento.

En la vida de los grupos hay tiempo para casi todo, así se dan momentos en los que predomina la idealización de las propias características, o el sentimiento de persecución atribuido a elementos externos, la rabia, los celos, el amor, la solidaridad, etc. Por momentos una cosa, por momentos otra.

Todo lo enunciado hoy como lo de los días anteriores se va produciendo a veces como un estado momentáneo, a veces como una tendencia general. Cómo en la vida... como en los individuos... como en la sociedad... Como en la historia...

Sería interesante que un día, como en un juego (con toda la seriedad que requiere un juego), nos interrogáramos sobre qué características de las descritas encontramos en nuestro grupo y en qué momento y cómo las solventamos.

¿Sería interesante?, o ¿no?

Victoria

(extraído de "El papel educativo de la familia". D. Meltzer y M. Harris)

Desde mi ventana

En nuestra gran casa, el otoño nos ha asaltado dulcemente, en forma de una corta lluvia torrencial y dos arcos iris coronando el edificio en un atardecer de luces gloriosas.

Todavía están en mi retina los tonos pajizos de agosto que inundaban mi ventana junto con el intenso cielo azul y el sol brillante, implacable de Castilla.

Contemplado desde el interior de nuestra fresca morada el inclemente verano se volvía jubiloso, una orgía de luz intensa que invitaba a la alegría.



Ya pronto serán un recuerdo los paseos al atardecer por campos segados, mezclados los tenues olores del heno cortado y el hinojo del camino, olor a verano, a plenitud de la naturaleza.

Espero ilusionada los nuevos colores que la lluvia y el frío nos traerán, los nuevos olores del entorno rural que nos circunda y envuelve, en un mundo de sensaciones que en el fragor de las ciudades casi no percibíamos

M Antonia