

Cómo va la cosa

Llegó la primavera, que ansiábamos tanto, para olvidar los gélidos vientos de este invierno que, al cerrar su ciclo, se llevó a Teresa, nuestra **Teresita** -delicada, servicial, frágil..., todo ternura-, que ya **goza de un descanso feliz**. Nos queda Santiago, a quien arropamos entre todos para paliar la soledad -imposible tarea-, pero más llevadera en nuestra compañía.

El mes de febrero fue duro para el Consejo Recor al tener que tomar la decisión de prescindir del Director Gerente, ya que el Centro necesitaba uno de diferente perfil. Hemos analizado las implicaciones de todo tipo para él y para todo TRABENSOL, llegando al consenso con una gran responsabilidad, a pesar del dolor que nos ha supuesto prescindir de su trabajo.

Hemos elegido a **Dña. Carmen González Ortega** para ocupar dicho puesto, y ya trabaja, come, sufre y ríe con nosotros; entregada con entusiasmo a construir la arquitectura de la organización para llevar a buen puerto

el rumbo de este Centro. Ha retomado ya las relaciones con las Contratas, tanto de Conserjería y Limpieza como de Cocina, y se palpan los efectos de sus buenas gestiones.

Hemos cerrado -formulado- las **cuentas de 2014**, listas para ser aprobadas en próxima Asamblea. Para tranquilidad de todos podemos adelantar que hemos gastado menos de lo presupuestado, por lo que podemos estar medianamente satisfechos.

Estamos intentando que **la constructora** dé, por fin, los **últimos retoques** a los fallos de construcción; aunque siempre es posible que puedan aparecer vicios nuevos...

Así que, con todos los altibajos del camino, ahora nos toca respirar alegres el perfume primaveral.

José Redondo

Noticias de familia

Han florecido los almendros, las Forsythias, las mimosas... como anuncio de la LUZ y de la Vida...

Cumpleaños, un año más de oportunidades: no vamos a decir los de Marzo, que ya pasaron, (Dalia y Hortensia, Fausti y Luis González, Manolo Collado, José Ángel, Charove, Pepín y Felisa); pero sí, los que cumplen en Abril y llegamos a tiempo: Ana Mari González, José Luis Hernando, Juan Luis Cano, Juan Luis de Olives, Angelines Moreno, Manolo Barragán, Maribel García, Lili y Julio Serrano.

En Mayo (para que vayáis preparando la fiesta) cumplen Amparo y Rosa. ¡Felicidades a todos!

Desde Puerto Rico han venido Javier y Rosaura. Ha sido muy satisfactorio convivir con ellos y compartir unos días, siempre cortos... Lo cual, ha posibilitado la relación cercana de ellos con muchos cooperativistas; conocernos e iniciar un camino de afecto que irá en aumento si llegaran a ser socios y a vivir con nosotros. Es un deseo mutuo...

Hemos tenido que visitar algún hospital, y aún seguimos con ese capítulo abierto... Pero hacemos y haremos todo lo necesario para ayudarnos, y aceptar lo que solos sería difícil o imposible de acometer. En la casa se palpa, en las relaciones diarias, energía, afecto, interés, respeto...

Participamos en el pueblo: música clásica, en el Café-África, exposición de escultura, aún visitable. Marcha ciudadana por la dignidad; Red de Solidaridad.... E igualmente, el pueblo ha participado en nuestra exposición de fotos: *Las Nubes de Torremocha*.



Eventos y Actividades



Y los CARNAVALES fueron celebrados con gran entusiasmo



Charla de Primeros auxilios.

Ana Mari González nos permite conocer algo de lo que fue este interesante taller: la Dra. Sara Núñez y la enfermera Damario Bravo, de la Unidad de educación para la salud, del Centro de Salud de Torrelaguna, impartieron durante **3 sesiones** la formación para nuestro colectivo en la materia de **primeros auxilios** relativos a hemorragias, atragantamientos, quemaduras, mareos, gastroenteritis, fiebre y dolor, composición de un botiquín básico, etc. Además de definir el Código Ictus y las maniobras RCP, se centraron en la **reanimación** cardio-vascular, manipulaciones apropiadas y protocolo a seguir mientras se avisa al 061. Se dedicó un tiempo apropiado al **manejo del desfibrilador** externo automático (DEA) y al Código Ictus, sistema de actuación ante un accidente cerebro vascular, explicando los síntomas y la necesidad de **avisar al 061** cuanto antes mejor, al mismo tiempo que se realizan algunas operaciones elementales.

Agradecemos al Equipo de educación para la salud, de Torrelaguna, las enseñanzas de estos talleres de primeros auxilios, interesantes, sencillos y útiles. A la Comisión Socio-sanitaria de TRABENSOL, agradecemos su intermediación para conseguir la celebración de los mismos.

EN FORMA: Charove nos acerca a la **actividad**: Así se llama el programa que la CAM ofrece en diversos municipios, y que gracias a las gestiones que han realizado nuestras compañeras (Fausti, Mari Luz y Pepa García) han conseguido que **también se lleve a cabo en el Polideportivo Municipal de Torremocha**.

Son 2 días a la semana en los que dirigidos por el profesor Jorge, realizamos **de manera lúdica** una serie de ejercicios gimnásticos fáciles de ejecutar y que cada uno adecua a su estado físico.

Los que hemos acogido con satisfacción esta iniciativa formamos un grupo numeroso **unidos a otros vecinos de Torremocha**. Nos encontramos cada miércoles y viernes para pasar unos buenos momentos que, sin duda, van a mejorar nuestro bienestar general.

Ánimo a todos los que ya participan, en la confianza de que la astenia primaveral no hará mella en ninguno de nosotros, y decir simplemente a aquellos que todavía no se han acercado: ¡probad!.

nuestros ASOCIADOS

★ Para el próximo día 11 está previsto un encuentro, informativo y celebrativo, con nuestros asociados. Aunque ya se les ha convocado a todos, aprovechamos este Paso a Paso para renovar la invitación y animarles a venir. Serán acogidos por los residentes de este Centro, como siempre, con todas las atenciones y cariño, seguros de que, con la colaboración de todos, pasaremos un día de agradable convivencia.

Alguno nos ha hecho llegar su opinión sobre nuestro modesto Paso a paso. Cosa que se agradece cordialmente.

★ *Queridos TRABENSOLENSES (Si se me permite la expresión): A pesar de la avanzada hora de hoy domingo día 22, no he podido por menos de leer, de cabo a rabo, vuestro interesante Paso a paso. En unos puntos, ilustrativo; en otros, conmovedor y tierno. Me ha encantado la semblanza de José María García, todo un ejemplo de esfuerzo, tesón y fuerza en lo profesional, y de AMOR en lo familiar; en tiempos difíciles para el desarrollo de estos valores. Gracias, José María, por tu ejemplo de vida que nos invita y alienta a seguir luchando y no rendirnos ante las dificultades, y seguir siendo activos en la búsqueda de la felicidad, a pesar del largo camino recorrido a través de los años. Un abrazo entrañable para todos. Guillermo Cañamón. Un ilusionado asociado*

Entrevista a los asociados Francisco Javier Saracho y Rosaura Machuca.

★ Nuestros Asociados residentes en Puerto Rico, han decidido pasar unos días con nosotros en nuestro Centro. Por ello, les hemos sometido a una dura entrevista, al objeto de conocer las razones, que desde tan lejos les han traído hasta nosotros.

Paso a paso: -Javier, ¿desde cuándo sois asociados de TRABENSOL?

-Desde noviembre de 2014. Todo tuvo su origen en un documental que vimos en un programa de TVE, de España Internacional, y en un artículo de El País, que me parece se titulaba “Abuelos contra el geriátrico”. Entonces entramos en contacto con Felisa, Pilar y Paloma. Y el 11 de enero de 2014, en la sala que llamáis “La pecera”, tuvimos la reunión que nos ha decidido definitivamente.

- **Pasó a paso:** Está bien, pero desde tan lejos ¿qué motivación tenáis para llegar precisamente aquí?

-Rosaura, con una dulce sonrisa, señaló: Él quería volver a España, lugar de su nacimiento y yo acepté venir con él.

-**Pasó a paso:** Las mujeres siempre dais un paso adelante. ¡Es admirable! Por cierto, ¿Javier tenía familia en España?

-Pues sí, dice Rosaura, pero siempre ha sido una relación muy lejana, no le ha motivado, pienso yo.

-**Pasó a paso:** A lo mejor cuando ya estéis aquí, renováis los lazos familiares.

-Javier: Bueno, lo que nos ha motivado es venir a vivir con vosotros, en esta Casa tan bien dotada para los mayores y con este colectivo tan solidario. **Espero que podamos venir pronto.**

-**Pasó a paso:** Nosotros también lo deseamos. Muchas gracias.





Buffet libre

Visión cuántica de la vida social: La física cuántica nos ha descubierto un mundo fantástico y sorprendente. Hasta principio del siglo XX imperaba una visión determinista de la ciencia: todos los fenómenos de la naturaleza estaban regidos por unas leyes rígidas que iban siendo cada vez mejor conocidas, de tal manera que, pensaban los científicos, se podría llegar a prever cualquier movimiento de cualquier cuerpo de la naturaleza.

La Física Cuántica ha supuesto un cambio radical en esa visión de la ciencia. En el corazón último del cosmos, en el mundo de las partículas subatómicas, donde materia y energía se funden en una bruma que desafía la imaginación más calenturienta, rige el Principio de Indeterminación de Heisenberg. Es absolutamente imposible conocer con exactitud todos los parámetros de una partícula en un momento dado, y, por tanto, cuál será su situación o su energía en el momento siguiente.

Otro principio fundamental en la Física Cuántica es el Principio de Complementariedad formulado por Niels Bohr. Ya en la Física clásica se discutía si la luz estaba constituida por un chorro de partículas o se trataba de un conjunto de ondas. Según el experimento que se hiciera parecía que la luz estaba formada por corpúsculos o por ondas. El Principio de Complementariedad lo que establece es que ambas descripciones, la ondulatoria y la corpuscular, son necesarias para comprender el mundo cuántico. Ninguna lo explica todo, una y otra se complementan mutuamente.

Creo que esta visión de la realidad profunda del cosmos nos puede servir de orientación en nuestra vida. Podríamos hablar de un principio de indeterminación humana. Si cada ser humano es enormemente complejo, lo mismo biológica que psicológicamente, la complejidad de un conjunto social desborda cualquier intento de simplificación y resumen. Son incontables los aspectos que se pueden considerar y los puntos de vista desde los cuales contemplar una cierta situación de un grupo social. Por tanto, aunque se tienda hacia un objetivo comúnmente aceptado, los caminos por los que se opte pueden ser muy distintos. Incluso la descripción del objetivo, aunque tenga una estructura básica común, puede presentar matices distintos que responden a los diversos aspectos que es necesario tener en cuenta.

La visión determinista, dogmática, nos lleva al enfrentamiento entre las distintas opciones. La visión cuántica nos presenta el principio de complementariedad. No hay un camino perfecto, no se pueden tener en cuenta todos los factores que están influyendo para una toma de decisiones. Es imprescindible que las distintas visiones no se enfrenten sino que se complementen. Que reconozcan no poseer la verdad absoluta ni ser capaces de señalar el camino por el que indefectiblemente se va a llegar a un final totalmente feliz. La idea de complementariedad permite enfocar hacia un objetivo común los distintos puntos de vista. Se crea una rica biodiversidad que potencia la vitalidad del campo en el que se produce y facilita enormemente el desarrollo de la inteligencia colectiva. **A. Zugasti**



Recordamos el Libro del edificio

Contraventanas de las galerías: es necesario un cambio de concepto en las protecciones exteriores. La distinta forma de incidencia solar en su doble fachada (este y oeste) con una inclinación de difícil control en cualquier época del año encuentra solución en elementos de acero pintado correderos de lamas, cuyo ángulo de inclinación se ha diseñado para que impidan la práctica totalidad de entrada del sol por muy bajo que esté en su



recorrido; permitiendo a su vez, la visión de los distintos patios a través de ellas. Se permite evidentemente el paso del aire en entretiempos cuando la temperatura exterior no es extrema y una simple ventilación es suficiente (si es parada la incidencia solar) para lograr el confort. Su condición de espacio de doble fachada permite también la entrada masiva de luz indirecta a través de los huecos del lado contrario al de incidencia del sol que podrían tener sus contraventanas completamente abiertas. Finalmente, en invierno se permitiría la en-

trada directa del sol, lo que contribuirá notablemente en el calentamiento interior por efecto invernadero. con el correspondiente ahorro energético.

(Libro del edificio I. Resto- parte I- características)

De cara al verano habrá que poner un cuadrante para apuntarse voluntariamente a cerrar y abrir las contraventanas de las galerías, como forma de sacar el mayor partido a nuestra casa: que siga entrando por un lado la luz en las galerías; pero, por otro lado, frenar la entrada del sol.

¡Buen amanecer, querida Teresa!

Hay días que concluyen llenos de tristeza, y de forma suave y reflexiva recogen en la Esperanza. El lunes pasado fue uno de ellos.



Los sentidos juegan la mala pasada de no dar importancia a esa facultad, tan humana y sutil, que es la intuición. Sabemos que nuestra amiga, hermana amiga, Tere Sarasola ha dejado este mundo de los sentidos y ha pasado, más si cabe, a estar en brazos del Padre. En esta realidad incompleta, pero sensible, notamos su ausencia y también la fuerza de su hálito vital.

Nos ha abandonado como una brisa de atardecer y ha dejado su cálido perfume de vida comprometida, de mujer sensible, como el buen samaritano, en el día a día junto a los que sufren. No era una mujer de físico fuerte, aunque de todo su ser emanaba el coraje interno, que le hacía participar de forma incansable en muchas tareas.

Hoy, todos la recordamos distinguida y activa en muchos frentes, pendiente de que ningún compromiso se olvidara, participando con su palabra alimentada por sentimientos profundos; su escuchar sereno y siempre dispuesta, con una sonrisa

El Señor dispuso de ella el 16 de marzo de 2015, en nuestro Centro Social de Convivencia para Mayores TRABENSOL, en Torremocha de Jarama Descansa en Paz, querida amiga.

Jaime Moreno Monjas

La LUZ del atardecer llamó a tu puerta y tú, sin demora, acudiste a la llamada.

El lunes, 16 de Marzo, falleció Teresa Sarasola, nuestra querida compañera y amiga.

También esta vez nos pilló desprevenidos y nuestra nueva directora con su experiencia nos ayudó a realizar algunas gestiones que se han de llevar a cabo ante lo inevitable.

Fue algo repentino, pero cuando llegamos, dice Pepa, todavía le quedaba a Tere un soplo de vida. ¡Con qué interés y cariño intentamos reanimarla para que no se nos fuera..!

Mientras llegaba la urgencia, luchamos por ello turnándonos para no cansarnos y, con serenidad, le dábamos fuerza, cercanía, acompañamiento, palabras de afecto, de aceptación... Vivimos un momento contradictorio al sentir la separación pero, por otro lado, nos permitió sentir la cercanía y el cariño de todos. Una experiencia tan rica que favoreció que la muerte, algo en sí mismo trágico, se convirtiera en una lección de profunda humanidad.

La cercanía con ella fue total; partió no entre lágrimas, sino en la serenidad, rodeada de afecto, caricias y besos.

Las compañeras y compañeros que, hasta que llegaron los hijos, estuvisteis al pie de ella, junto a Santiago, (Pepa, Ana Mari, Consuelo, M^a Luisa, Carmen, Jaime y muchos otros...), habéis ampliado el espacio familiar en esos momentos tan significativos, y a través de vosotros hemos podido dar un paso más en la construcción de nuestra convivencia, cercanía, ayuda mutua, afecto... Todo quedó demostrado y se hizo realidad tangible.



TRABENSOL, sin palabras, sin consignas, desde dentro, la acompañamos hasta que salió de casa.

¡Seguiremos construyendo juntos este rico tejido de vida!