

## Cómo va la cosa

Pasadas las lluvias de abril, nuestro campo y nuestro Centro explotan de actividades y colorido. El Consejo Rector tiene ante sí muchas tareas e iniciativas que se llevan a cabo gracias al trabajo de nuestro personal y la colaboración de las distintas Comisiones.

Desde el 21 de marzo tenemos **nuevo jardinero, Younes**. En contacto con la Comisión de Jardinería y Huerto darán un impulso a la conservación y renovación del jardín. Ya han acometido una reforma experimental en una zona con nuevos centros florales para suplir la hiedra quemada por el sol. El agua de la lluvia, por fin este año, ha llenado nuestro aljibe, con lo que el riego de nuestro jardín será sostenible respetando a la madre naturaleza.

El baño terapéutico funciona ahora con cloración salina.

Para nuestro proyecto que intentamos verificar cada día, tiene mucha importancia el **organizar la atención** ahora que empieza a aparecer la temida pero posible **dependencia**. Con nuestra actividad física, mental, relacional estamos consiguiendo evitarla, que no avance en unos casos, e incluso que nunca llegue... En esta línea estamos buscando auxiliar y terapeuta. La comisión socio-sanitaria ve la importancia de disponer de una **“ficha médica”** con los datos mínimos necesarios para casos de una atención urgente y en ello trabajan para

que sea útil.

Como socios de HISPACOO, (Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios) recibimos y aceptamos la invitación para asistir en Madrid, el día 6 de mayo, a la “Jornada de Atención centrada en la persona y Buen Trato”.

Intentamos la mejor información entre los socios **reactualizando INTRANET** con los datos y documentos que puedan interesarnos. Es una buena ayuda para consultar todo lo que atañe a la vida que bulle en nuestra casa.

Aumenta la familia con los nuevos Asociados: Felipa y Francisco.

Para tantear nuestro estado de satisfacción con el funcionamiento de la casa y con nuestro proyecto, la **Comisión de Dinamización y Mediación** ha pasado una encuesta exhaustiva cuyos datos están ahora en proceso de elaboración. Esperamos que sea una buena radiografía que nos sirva de base para el diagnóstico y la actuación consecuente.

Todo esto y más traemos entre manos, pero lo más próximo es participar en los muchos festejos que se anuncian para todo el mes de mayo en el que también celebramos **las fiestas del pueblo**: S. Isidro Labrador.

José Redondo

## Noticias de familia



En mayo, con el mes de las flores cumplen años Amparo y Rosa. ¡Felicidades!

Y en junio son los cumpleaños de Rafi, Marilar, Chenchó, Conchita, Lorenzo, Pepe Pérez y Mari.



Se cerró el ciclo de las conferencias que nuestro equipo sanitario de la S.S. nos ha impartido. Y ya con la última ha quedado muy claro la importancia de mantenernos activos, de no dejar el ejercicio físico. Todo un espaldarazo al diario ejercicio de **marcha nórdica**, o el **Chikun**, o los ejercicios en el **baño terapéutico**... Estamos agradecidos.



Nació Vera la nieta de Jaime Moreno y M<sup>a</sup> Luisa. Se va haciendo grande... ¡ENHORABUENA!



Ha empezado un curso de Inteligencia Emocional, abierto a todos, a propuesta de nuestro asociado Manuel Beltrán.



Hemos participado en la visita a la capea en Talamanca de Jarama que organizó la asociación Bienvenida de mayores de nuestro pueblo.



Muy pronto, el 28 de mayo, tendremos en la casa una jornada de **aproximación al mundo del Ikebana**, arte floral japonés. Maribel García (orquídea mariposa, danzarina) que de forma permanente nos deleita con su arte, en colaboración con otras personas destacadas en el arte floral, nos ofrece una jornada de lo más estimulante:

A las 11 h Paseo por el jardín y recogida de algunos materiales; 12:30 Sala de audiovisuales: **tres años entre flores**. Arreglos realizados durante este

tiempo. 14 h Comida y descanso. 17:30 Despiertos y relajados, volvemos al comedor: para recibir, en una charla demostración, los orígenes del Ikebana, simbolismo; diferentes estilos en la Escuela Enshu. Una experiencia de vida, en el camino de las flores. Mini exposición.

Y si queda tiempo, material, ganas y algún valiente, puede probar su “bautismo floral” componiendo un “Moribana”



## Asociados

Se les ha mandado el acta de la asamblea informativa del 12 de diciembre de 2015, a la que varios han respondido y estudiado. Os adjuntamos el programa de las fiestas del pueblo y también de una jornada lírica por si os animáis a participar.

Se apunta Ana, también asociada, a un curso de Inteligencia emocional que ha iniciado un grupo de la casa. Bienvenida.

## Eventos y Actividades

Hemos sido invitados como representantes de los mayores y hemos participado de forma activa en foros de interés para nosotros y la sociedad en general. Se constata que la sociedad evita y omite la **problemática de los cuidados**; por lo que se va a promover un debate público en torno al cuidado y sus consecuencias con los objetivos de, recoger percepciones, deseos, preferencias y temores ante una necesidad de dar o recibir cuidados.

Promover el buen trato mutuo que garantice la dignidad de las personas comprometidas en los cuidados, cualquiera que sea su papel.

Armonizar el binomio cuidar-ser cuidado, dando voz a las personas cuidadoras.

Identificar intervenciones innovadoras en el ámbito de la prevención.

Como fase final se redactará una carta CUIDAR COMO NOS GUSTARÍA SER CUIDADOS que generará debates más amplios.

En este Foro se recogieron opiniones de médicos, trabajadoras sociales, asociaciones y la nuestra como aportación desde una practica diferente.

Paloma, *nuestra presidenta*.

Algunos de nuestros nietos, según la edad, ya esperan las vacaciones como ocasión ilusionante de venir a esta **casa GRANDE de sus abuelos**. Según va pasando el tiempo de nuestra estancia en el centro, van cristalizando nuevas experiencias que se van convirtiendo en tradiciones. Este es el caso de **las vacaciones escolares de nuestros nietos**. Cuando coinciden en días en que sus padres (nuestros hijos) tienen que trabajar, se convierte la casa en un lugar de disfrute y relación entre ellos. Los niños, aunque siempre controlados, llenan la Casa con sus gritos, sus risas, sus carreras, juegos, inventos... y, bastantes abuelos se ponen a la tarea de proponer entretenimiento y diversión para ellos: juegos de pistas, ping-pong, petanca, parchís, alguna celebración común con tarta y velas, etc. Es una bendición que debemos agradecer, aunque sea cansado, porque aparte de las endorfinas que nos aportan a los adultos, es sin duda una experiencia que nuestros niños recordarán cuando sean mayores con alegría y nostalgia.



**Jornada de experiencia grupal.** Los días 8 y 9 de Abril en nuestras dependencias, Joan Manel Blanqué e Isabel Catalina, impartieron el Seminario basado en una dinámica de grupo, cuya finalidad fundamental fue la de enseñar a los asistentes métodos de facilitación de las relaciones humanas con aplicación a nuestra propia colectividad y circunstancias. Nosotros nos exigimos mucho, pero ellos han visto y observado que hay un alto grado de colaboración y buenas relaciones. A través de un juego, (era de colaboración sin nosotros saberlo), lo llevamos a cabo en 15 minutos cuando en otros grupos habían necesitado una hora, incluso bastante más. Son datos que nos animan. *El repórter Tribulete*

El 23, sábado, **día del libro**, en la cena que tenemos en común, ya costumbre, nos unimos al **Homenaje a Cervantes** en los 400 años de **su nacimiento**. Acompañados por Paloma, nuestra presidenta, ya de vuelta de Colombia, se leyeron trozos previamente elegidos del Quijote. Sin duda *un acto importante*.

Y en la misma línea, con la celebración de **los cumpleaños del mes**, hemos tenido un **recital de poesía** preparado por el grupo de teatro leído. Después, la creatividad se desbordó: poemas propios, poemas cantados, recuerdos y vínculos con los que dieron la vida en fecha tan señalada: el uno de mayo...



**MÚSICA EN VIVO:** El viernes 15 de abril tuvimos el placer de recibir en nuestros locales al músico **FRANCISCO RECUERO**, ya conocido de alguna otra ocasión, quien nos obsequió con un recital variado de música con su espléndido teclado electrónico, capaz de proporcionar una riquísima variedad de timbres.



No podemos menos de destacar dos obras compuestas por el propio **Recuero**, “Sonidos de tierra” y “Recordando”, así como una tercera que ofreció como propina final, y que fueron muy apreciadas por los oyentes. En efecto, eran piezas de gran sensibilidad armónica a la vez que de preciosa estructura musical, agradables de seguir, lejos de los vanguardismos musicales de esta época, de difícil comprensión. **Recuero** agradeció los copiosos aplausos con que el público le obsequió, y manifestó –cosa muy de agradecer– que su presencia se debía, además de la buena afición que tiene por Trabensol, como apoyo y confirmación a la labor de formación y de placer que suponen las audiciones mensuales de música clásica que se dan en nuestro Centro.

*Extracto de reseña de J. Beneyto*

### **Danza-Movimiento-Terapia:**

Durante unos meses se ha realizado en nuestro centro ESTA actividad OFRECIDA DESINTERESADAMENTE POR PATRICIA CORRAL.

Personalmente me ha resultado muy gratificante. Es una forma bonita, estimulante, costosa a veces, de aprender a mirar hacia dentro, a manifestar sentimientos no solo verbalmente sino también, y muy importan-

te, a través de la expresión corporal, faceta a la que no estamos acostumbrados.

Es otra forma de poner en común lo que llevamos dentro y sentir la presencia y comunicación con los demás.

Es muy importante la dirección de la actividad y, en este caso, ha sido formidable. Gracias a Patricia y gracias al grupo. .... *Dioni*

### **VIVIR SANOS Y EQUILIBRADOS:**

- \* Dormir bien.
- \* Hacer ejercicio adecuado a la edad y circunstancias.
- \* Dedicar un rato al mundo de los afectos (llamar, escribir, charlar... con hijos, amigos).

\* Trabajar/hacer alguna actividad que nos haga sentirnos útiles.

\* Meditar al menos media hora.

*Yo creo que ahí estamos, pero cuando lo dice un señor tan sabio... Son de Pablo D'Ors!  
Besos, Esperanza*

## **Buffet libre**

### **VISION PSICOLOGICA SOBRE EL FUNCIONAMIENTO GRUPAL EN TRES ACTOS**

Introducción: Como que estamos viviendo una experiencia singular grupal, me gustaría pensar y compartir pensamiento sobre lo que podríamos denominar “vida de los grupos”. Entendiendo por grupo algo natural en la vida del hombre y que es mucho más que la suma de los individuos que lo componen. Es toda la serie de movimiento, sentimientos, potencialidades que se van dando entre todos sus miembros y que al mismo tiempo van creando y modificando tanto a los propios individuos como a la dinámica de relaciones que continuamente se van dando entre ellos.

Desde antes de que el ser humano fuera tan humano como ahora, a través de los restos encontrados, se ha visto que siempre se ha vivido en comunidades, más o menos grandes, dependiendo de las características del terreno en que vivían y que determinaba las posibilidades de supervivencia. Se podían organizar en grupos familiares pequeños, cercanos a otros grupos también pequeños. O en grupos más grandes y potentes. Estas organizaciones tenían como finalidad la provisión de alimento y la defensa frente a otros grupos más potentes o más agresivos.

Se calcula que pasaron unos 200.000 años desde que el hombre empezó a utilizar el fuego, hasta que consiguió “hacerlo” cuando lo necesitaba, lo que le dio la posibilidad de ser más libre tanto en su movilidad como en sus creencias. (ya no necesitaba que el cielo le enviase el rayo). El progreso, en estas condiciones era muy lento. Se necesitaba que el grupo tuviese una cohesión interna potente para sobrevivir a las circunstancias. Y naturalmente, el más sabio, el más fuerte, el más valiente, el más estratega, posiblemente el más viejo, (quizás hasta tenía 25 años) era el que tenía el mando sobre el grupo.

En otros *paso a paso* vamos a tener oportunidad de hablar de tipos de grupos, y de que fenómenos se dan en su funcionamiento. Posiblemente nos podrá ser útil.

Victoria

### Gabriel MERINO LOZANO. Recuerdos de un emprendedor



P. Naciste en Madrid en plena guerra civil

R. Cierto y en el Barrio de Lavapiés. No puedo ser más castizo. Mi familia era una familia de artesanos. Sin embargo mi padre era contable y mi madre taquimecanógrafa, profesión muy especializada para la época.

P. ¿Es cierto que tu familia sufrió represión en la posguerra?

R. Mi abuelo, estuvo efectivamente en la cárcel por sindicalista. Aproximadamente en el año 1945.

P. ¿Erais muchos de familia?

R. Mi madre pertenecía a una familia numerosa. Precisamente una de mis tías me regaló un ratoncito blanco, que aún recuerdo y que vivía en un gran frasco lleno de virutas. Las relaciones de mis padres con los vecinos eran afectuosas y cercanas. El hijo de la portera les hizo un regalo, que yo he valorado mucho. Eran dos cuadernos manuscritos y otros papeles de poesía y prosa, con dibujos, que aún conservo.

P. Hiciste un curso de vuelo sin motor cuando eras casi un niño. ¿Cómo se te ocurrió una cosa tan aventurera?

R. Tenía 14 años y me gustaba mucho pensar que podía volar. Así que lo intenté cuando acabe cuarto de bachillerato. Mi padre me apoyó porque también era aventurero. Nosotros viajábamos mucho por la Sierra de Madrid, por España en general.

En el Cerro de Vallecas nos tirábamos con el planeador, que se lanzaba con unas gomas enormes. Mi padre me hacía fotografías, al lado de los planeadores, que revelaba él mismo en casa.

Después, no me decidí a seguir estudiando, con una cierta decepción por parte de mi padre y preferí la formación profesional.



P. ¿Te decidiste por la óptica?

R. Se podía hacer óptica de precisión o mecánica en LTIEMA. Yo me decidí por la óptica que me permitió luego trabajar en una Empresa Nacional (ENOSA). Sobre el año 1951 aprendí con oficiales alemanes especializados en óptica de precisión

P. Y un día llegó el amor ¿Cómo fue eso?

R. Conocí a Dalia en la Empresa Nacional donde trabajábamos los dos, cuando teníamos diecinueve años. Me gustó su forma de ser.

Ella, influida por mí, emigró antes que yo a Suiza, la primera de las tres hermanas. Yo aún tenía que hacer la mili, primero los tres meses de instrucción en Cádiz, después en Canarias, en total dos años. Tuve que hacerla en la Marina por mis estudios de óptica. Sobreviví gracias a los giros de mi madre, pues en Canarias, asegurada la cama, la comida y las chinches, hacía falta poco dinero, pero sí algo. Durante todo este tiempo nos escribíamos como amigos Dalia y yo.

P. ¿Por qué tenías tan claro que querías emigrar a Suiza o Alemania con tus 22 años?

R. Siempre he sido muy inquieto e incluso antes de irme a Alemania ya había estado estudiando alemán. Ya estaba allí Dalia y nos hicimos novios en Ginebra.

P. En Suiza sigues el noviazgo con Dalia, pero no te casas allí, al parecer.

R. Efectivamente, el 6 de enero de 1962 me casé en Madrid, en unas vacaciones de Navidad. Nos volvimos a Aarau, que estaba en la Suiza alemana. Tuvimos muy buena acogida. Teníamos buenos sueldos, como diez veces más de lo que se ganaba en España por esa época y se podía vivir muy bien. Teníamos un club español donde compartíamos el ocio. En realidad yo nunca tuve morriña de España, aunque otros compañeros la tenían en exceso. El primer niño nació allí. Nos hubiéramos quedado allí toda la vida, en aquel entonces.

P. Vuelves a España en 1964. ¿Por qué?

R. Fue una mejora laboral. Me fichó como comercial, una empresa, Kern, donde trabajaba Dalia para trabajar en España, junto con otra persona, otro español. Tenía un buen sueldo y podía mantener una familia.

P. En 1966 ya trabajas además como autónomo ¿Cómo fue el salto a empresario?

R. Al principio compatibilicé mi trabajo en la Empresa Kern, con la que iniciamos aquí, con Geman Bewer que era suizo. La llamamos Tecniwert y dos años más tarde Italplast. Y posteriormente se llamó Daga S.L., dedicada a la importación de instrumentos de control de calidad, como durómetros, esclerómetros para conocer la dureza del hormigón y de los metales.

P. ¿Cómo fue lo de conducir un Maserati en Italia?

R. Me salió en un sorteo y estuve en Milán, seis días, y pude conducir los seis días. También he practicado otros deportes como windsurfing en el Embalse de San Juan, ciclismo, montañismo, etc.

P. Conoces intensamente Europa. ¿Qué país te impactó más?

R. Los países nórdicos con diferencia, por la forma de vida, su civismo, su educación, sus derechos sociales. En cuanto a exotismo me impactó Estambul. He visitado muchos países gracias a las Ferias Comerciales, a las que tenía que ir por motivos profesionales.

P. ¿Cómo llegaste a Trabensol?

R. Dalia y yo éramos miembros de la asociación cultural “Gente Amiga” del barrio de Moratalaz, a la que pertenecían entre otros Santiago y Tere, Antonio y Angelines, Lupe, Lili y Andrés, Jaime y María Luisa; todos los cuales habían participado en la cooperativa Siglo XXI. Posteriormente fueron promotores de la cooperativa Trabensol junto con otro grupo de Vallecas. Así que, acabar en Trabensol, llegó rodado, continuando la vida con los compañeros y amigos de Moratalaz.

22-4-2016



**Pueblos Unidos con la Asociación de Apoyo al Refugiado de Torremocha de Jarama.  
Respuesta ética. Hacer algo mejor que nada.**

La ONG Pueblos Unidos ha celebrado un cursillo durante el día 16 de abril junto con la **Asociación de Apoyo al Refugiado de Torremocha** de Jarama, al objeto de iniciarlos en el tratamiento de las personas refugiados, que quizás en breve se ubiquen en este pueblo, invitados por la Asociación de referencia y apoyados por importante sector de la ciudadanía. Los refugiados podrán instalarse en un inmueble cedido al efecto por el Ayuntamiento y amueblado con la ayuda de las vecinas. Se trata de responder éticamente ante el aluvión de refugiados que tratan de instalarse en Europa, huyendo de la inmisericordia de guerra que se ocurre en Siria.

El Repórter Tribulete



**Feria de abril en Torrelaguna.**

Sin duda se observa fácilmente su humor, cuerpo de jota y capacidad de disfrutar. ¡¡¡UNA VACUNA!!!



Interesante Taller sobre el reciclado de ropa



Y MARTÍN, venido desde Guatemala, se acercó a nuestra casa para encontrarse y ver a un montón de amigos desde hace muchos años. Además de exponernos su visión de la situación social por aquellas tierras, nos habló de su compromiso por la transformación de las estructuras, que es lo que ha hecho toda la vida. Y con todos los amigos que habían venido de Madrid, Segovia y de la propia casa, disfrutó y lo pasamos bien repasando llenos de afecto tantos y tantos recuerdos...