

PASO A PASO



Torremocha de Jarama

Nº 22 1º Trimestre 2026



NO A LA GUERRA

A punto de cerrar la edición del 1er. trimestre de nuestra publicación Paso a paso vemos con estupor y espanto que lo que más temíamos se ha hecho realidad.

Mr. Trump y su inseparable amigo Netanyahu se han salido con la suya, han ignorado al resto de la comunidad internacional que pedía negociar y han empezado una guerra de resultado imprevisible.

Solo hay una alternativa "estar con ellos o contra ellos" no admiten otra. España se ha negado a sucumbir a su vasallaje a grito de "NO A LA GUERRA" que no conduce a nada bueno, solo engordar el enorme ego de esos dos Sres., que la empezaron y se creen dioses. Nos han llamado de todo, nos han amenazado con impedir que exportemos nuestros productos, que paguemos más para defensa, etc

La teocracia de Irán es del todo aborrecible, pero hay que buscar la manera de que caiga sin que lo paguen inocentes.

Teresa Martínez





CÓMO VA LA COSA

(Nuestra organización)

El Consejo Rector sigue en su "empeño" de hacer de los problemas ¡soluciones!, intentando ser lo más eficaces posibles. Este trimestre lo ha demostrado: El nuevo Consejo Rector ha tomado decisiones, ha planteado problemas de toda la Cooperativa, a grupos en particular, a comisiones, e incluso al edificio; se ha llevado a cabo la poda de 13 acacias del parking cuyas hojas estaban atascando los canalones y sus raíces podían provocar rotura de tuberías.

Tenemos la suerte de disponer de las Asambleillas que reúnen a las personas cooperativistas para información y debate de temas, que, sin ningún poder decisorio, nos sirven para llegar a las Asambleas Generales con los temas reflexionados y contrastados.

Este año se han revisado de nuevo las cuotas de los singles y las parejas y parece que hay un entendimiento, entre las personas componentes del grupo de trabajo, ya que han partido todos del artículo 20 del Reglamento de Régimen Interior.

Se han aprobado los presupuestos y tenemos una saneada economía, gracias a la buena gestión de la Comisión de Economía

Se ha aprobado el presupuesto de INGEGSEG, dirección Técnica que llevará a cabo el Proyecto de legalización de las medidas en materia de protección de incendios.

Se ha aprobado de manera provisional y sometida a evaluación dentro de tres meses, la contratación de un apoyo externo por parte de unos socios para una serie de tareas no incluidas en el SATD (servicio de atención a dependientes) cumpliendo las condiciones de legalidad vigentes respecto a ese tipo de contratos.

El 9 de Marzo, Carmen Cabano de Hispacoop (entidad que agrupa y coordina las cooperativas de consumidores de España, de las que somos miembro, como cohousing senior), nos informó tanto de la actualidad, como de las funciones realizadas por dicha entidad y de nuestra situación dentro del mundo cooperativo. Fue una información muy interesante, en especial para aclarar dudas y, sobre todo, para las personas que se han incorporado recientemente a Trabensol.

Carmen Rodríguez Villegas





LLEGA LA PRIMAVERA

El eje de la Tierra no es vertical, tiene una inclinación de $23,5^\circ$ y por tanto los rayos solares no inciden con el mismo ángulo en todas las partes de la Tierra lo que origina las estaciones: Primavera, verano, otoño e invierno. El paso de una a otra origina los equinoccios y solsticios, estando todos ellos relacionados con la posición de la Tierra en su órbita alrededor del Sol

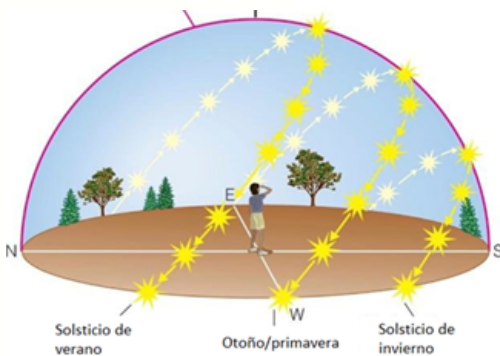
Hay dos equinoccios al año, uno en marzo comienzo de la primavera y otro en septiembre comienzo del otoño. En España, este año 2026, el equinoccio de primavera es el viernes 20 de marzo, alrededor de las 11:45 h hora peninsular, 10:45 h en Canarias



En los equinoccios, el día y la noche tienen prácticamente la misma duración, el Sol ilumina por igual el norte y el sur del planeta y, oficialmente, empieza la primavera. En definitiva, Equinoccio, día y noche casi iguales y cambio de estación.



Las estaciones condicionan la salida y puesta del Sol. Acostumbramos a decir que el Sol sale por el Este y se pone por el Oeste, pero esto solo es cierto dos días al año, el día del equinoccio de primavera y el de otoño



A partir del equinoccio de primavera el Sol saldrá cada día más hacia el Noreste hasta el día del solsticio de verano. A partir de ese día, su salida comenzará a descender hasta salir por el Este, el equinoccio de otoño. Si nuestra casa está orientada hacia el Sur observamos que, en invierno, el sol entra muy hasta el fondo de la habitación, está muy bajo, por el contrario, en verano no entrará, irá muy alto.

Carmen Mahedero





NUESTROS VISITANTES

Un año más, la Televisión de Corea del Sur “Korealdía” ha vuelto a visitar nuestro Centro. Este año, su interés se ha centrado en la forma en la que Trabensol está abordando no tanto la Dependencia, como, en general, las actividades que se desarrollan para prevención de la salud mental, un asunto bien relevante en un Centro de Mayores. M^a José y Luis Sansegundo fueron sus anfitriones a lo largo de la jornada.

También nos ha visitado un nutrido grupo de miembros de la Cooperativa de Viviendas Colaborativas “ETXEKONAK BA” (Pamplona). Acompañados por Julio y Luis, y tras recorrer detenidamente las instalaciones del Centro, mantuvieron una agradable charla sobre la forma en que Trabensol gestiona la “Lista de espera” y el “Comedor comunitario”.

Desde Cádiz, el próximo 11 de abril nos visitará un grupo semilla interesado en poner en marcha su propio cohousing senior en esa ciudad andaluza. Marta, su representante, nos comunica que vendrán 8 los compañeros, y nos acompañarán durante la comida.

Trabensol parece suscitar un fuerte interés en Japón. Es lógico, su baja tasa de fecundidad y su alta esperanza de vida, están provocando un envejecimiento creciente de su población. En consecuencia, la gestión residencial y sociosanitaria de los mayores, se ha convertido en un reto social y político de la máxima importancia. Al nutrido grupo que ya nos visitó el pasado noviembre, se sumarán ahora dos grupos más: el primero, de miembros de la Cooperativa “Seikatsu Club” y el segundo, enmarcado en el ámbito universitario. En ambos casos, la visita se realizará a lo largo del mes de mayo.

Comisión de Comunicación

El grupo de personas asociadas vinieron y....

La Comisión de Acogida organizó un encuentro de personas asociadas el día 28 de febrero, que pasaron la mañana, participando en talleres y actividades planificados por ellas mismas, con el objeto de conocerse entre ellas, aspecto éste importante de cara a formar parte de Trabensol en el futuro. Comieron con nosotras para compartir vivencias, conocernos un poco más y participar en una pequeña tertulia en la sobremesa. Según nos comentaron, se fueron muy contentas del encuentro, les gustó mucho la propuesta y lo pasaron muy bien. Creemos que ésto les ayudará a entender como será una futura convivencia en Trabensol y entre ellas.

Marieta de la Hermosa



VIVIMOS EN TRABENSOL



JUGAMOS CON LA NIEVE

El día 28 de enero cayó una buena nevada en Torremocha y como los mayores también sabemos jugar, hicimos un divertido muñeco de nieve, que duró hasta el día siguiente

UN VISITANTE INESPERADO

En nuestro precioso jardín apareció un ave muy bella, inicialmente creíamos que era un halcón y, cuando llegó la experta de la protectora a la que avisamos....

Se nos "convirtió" en un azor.
Fue una sorpresa bien recibida.



TEATRO LEÍDO

- Gracias al animoso Pepe Redondo, se han empezado los ensayos del teatro leído, que tan buenos ratos nos han hecho pasar.



- Hemos vivido con tristeza las noticias de las víctimas de los accidentes ferroviarios de Adamuz y Gelida. De tantas personas que han sufrido y están sufriendo. Compartimos con ellas su dolor.

- Hemos disfrutado este mes de dos interesantes conferencias: ¿Para qué sirven hoy los Derechos Humanos? Dada por nuestro compañero Pedro López y "Luces y Sombras de la República" impartida por Sergio Riesco.

NAVIDAD EN TRABENSOL

- "Una vez más la navidad en Trabensol,, que siempre nos resulta novedosa. Nos reunimos para preparar los menús, decorar el comedor, anotar a los invitados, descubrir a los ausentes... Todo festivo.
- Y es que es variado porque unas personas optamos por ir a encontrarnos con la familia de fuera y otros lo celebramos aquí, con la familia que viene a participar en Trabensol: hijos, algún amigo y, cómo no, los nietos: "abuela, queremos cenar en Trabensol que es más divertido". Pues sí, un inicio bonito para 2026"
-

Felisa Laínz



VIVMOS EN TORREMOCHA

PLACAS FOTOVOLTAICAS

Desde nuestra cooperativa seguimos trabajando para que las placas solares no se instalen cerca de los núcleos urbanos. Parece que las alegaciones están haciendo cambiar el proyecto inicial. Según han informado en el pleno del Ayuntamiento. (29.01.26)



Celebramos el 8 de marzo con el Colectivo de Mujeres de Torremocha. Disfrutamos mucho de su extenso programa de actividades.

En el Club de Lectura del Centro Cultural de Torremocha hemos leído obras de Carmen Martín Gaité y Carmen Laforet analizando la generación del 27, en homenaje al nacimiento de estas fantásticas escritoras.

En la Feria del Libro de Torremocha asistimos a la interesante presentación de la ópera prima de escritoras de la Sierra Norte de Madrid, pudimos compartir la ilusión con que nos transmitían sus obras literarias

Carmen Rodríguez Villegas

SANTIAGO: La Coherencia

Sé que desde el momento en que se planteó la idea de un proyecto como el que luego sería Trabensol, allá por los noventa, fuiste entusiasta de la misma.

Y que, cuando cuajó, trabajaste con gran ahínco en ella con la conciencia de que tenía límites (así lo manifestaste en más de una ocasión).

Cuando has entendido que has topado con esos límites no has dudado en tomar el camino que de antemano tenías decidido.

Amigo, ¡Admiro tu coherencia!

Amigo, ¡Hasta siempre!

Antonio García febrero 2026



UNA ENFERMEDAD QUE SE NOS APROXIMA

La sarcopenia es una enfermedad progresiva que se caracteriza por la pérdida de masa muscular, fuerza y funcionalidad del sistema músculo-esquelético.

Asociada al envejecimiento afecta a la movilidad y autonomía de los adultos mayores, aumentando el riesgo de caídas.

El tratamiento principal combina el entrenamiento de fuerza (pesas, bandas elásticas, trx, bicicleta...) con una adecuada alimentación rica en proteínas y vitamina D, éstas son las principales medidas para frenarla.

Si te interesa recuperar la masa muscular, es importante hacer: sentadillas, flexiones de brazos, elevación de hombros, ejercicios de resistencia y practicar algún deporte: natación, ciclismo, ejercicios de Fuerza, marcha nórdica, Tai Chi, etc.

Carmen Rodríguez Villegas

MEN SANA IN CORPORE SANO

Tenemos un gimnasio en Trabensol muy completo, con aparatos para realizar toda clase de ejercicios de fuerza. Las sesiones las programa el fisioterapeuta de AENDID, y nos supervisa para que realicemos correctamente los ejercicios.

Este entrenamiento mejora el equilibrio, la estabilidad, la coordinación dinámica, y permite mantener el cuerpo en mejores condiciones para las actividades de la vida diaria.

Varios estudios apuntan a que entrenar fuerza puede mejorar la memoria, posiblemente por la estimulación neuromuscular y por favorecer el riego sanguíneo.

Las personas que hemos empezado hace unos meses, a practicar esta disciplina estamos contentas y vamos notando sus beneficios.



Marieta de la Hermosa



LAS BORRASCAS

Los desastres del cambio climático no han hecho más que empezar, hace poco eran los incendios, que arrasaron buena parte de la tierra; se apagaron con mucho esfuerzo tanto humano como material, gastando gran cantidad de agua, que es un bien escaso del que tenemos que cuidar, pero que nos ha caído torrencialmente sin parar apenas desde el pasado mes de octubre, cuando empezó la primera borrasca. Con un intervalo de muy pocos días, se han contabilizado 9 desde principios del año hasta mediados de febrero.

Han cesado “por ahora”, los ríos se desbordaron arrasando a su paso campos de cultivo, granjas y pueblos enteros, los pantanos llegando casi al máximo de su capacidad, han tenido que abrir los aliviaderos con el consiguiente aumento de las inundaciones.

A causa de ello, la tierra está “pasada por agua”, toda embarrada, ya no puede absorber más, las cosechas se han echado a perder, tardará en volver a ser cultivable; si es que puede repercutir en las futuras cosechas, ¿se podrá sembrar pronto? ¿habrá suficientes alimentos para cubrir las necesidades de todos los que lo demanden? ¿Se mantendrán los precios? o habrá que recurrir a la especulación, agravándose la situación por la amenaza de los aranceles impuestos por Trump, que es uno de los principales culpables de semejante desastre.

Y antes de que llegue el verano, la amenaza de los incendios forestales, éstos han empezado en el norte de nuestro país, se sospecha que han sido intencionados, sea así o no también es maltratar más a la tierra.

Aunque Torremocha se ha librado de la crecida del Jarama no así la huerta de productos ecológicos CSA que está ubicada a pocos metros del río y que nos suministra los productos que cultiva.

La tierra tardará en recuperarse, cosa improbable si no paramos el desastre del calentamiento global porque volverá a pasar lo mismo, eso es difícil de solucionar, cuando hay tantos intereses económicos que lo impiden.



Teresa Martínez



¿QUIÉN ES QUIÉN?

Durante las fiestas navideñas participamos en un juego de adivinanza a través de una exposición de fotos que tres personas cooperativistas presentaron con una estética muy creativa.

Eran fotos de nuestra infancia y adolescencia. El juego consistía en adivinar quien era quien.

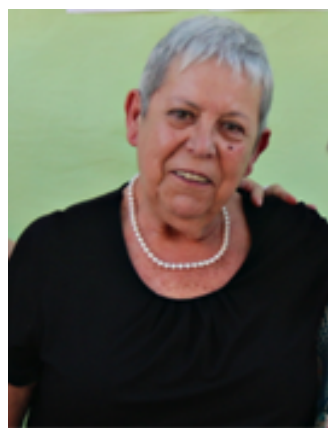
No resultó fácil, pero sí divertido. Hubo algunos aciertos, había caras reconocibles con facilidad, otras... ¡imposibles!

La actividad se cerró con una maravillosa presentación en power point con una música muy bien elegida, en la que cada diapositiva reflejaba la foto de infancia y la actual.

¡Cuántas sorpresas nos llevamos! Algunas personas no dimos ni una, pero nos reímos muchísimo todo el mundo y pasamos una tarde muy divertida, que culminó con una rica merienda consistente en chocolate con churros. Pasamos una tarde muy agradable.



¿Qué me decís de mi trajecito de volantes?



¿Y de esta sonrisa de siempre?



¿Y esta niña quién es?



¿Esa soy yo?



NUESTRAS VIAJERAS NOS CUENTAN...

UNA NOCHE EN LA SCALA DE MILAN

Me gusta la ópera, me encantan "Carmen", "Aida", "Rigoletto", "Madama Butterfly", "La Traviatta" ... sobre todo, el romanticismo, Verdi, y confieso que Wagner no me atrae nada. Llevaba muchos años soñando con ir a una ópera en la Scala de Milán, pero nunca habíamos encontrado el momento. Este año cumplíamos las "bodas de oro" y... ese fue el momento.

Había estado varias veces en Milán, encandilada con su maravilloso "Duomo", la "Galería Vittorio Emanuele", y la Scala.



Ya había estado en Badajoz y en Barcelona, en el Liceu, varias veces, pero la Scala es otra cosa. El exterior no impresiona, como la Ópera Garnier de París, pero el interior es impresionante.

He visto óperas en su "versión original", en cuanto a la época de desarrollo y otras en versiones más actuales. Me parecen más atractivas las presentadas en "versión original", pero no me desagradan otras.

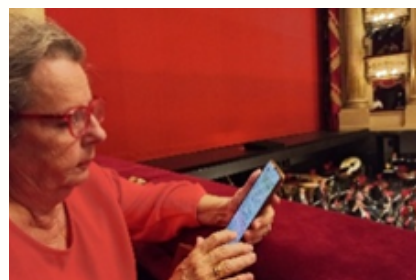
La primera vez que vi Rigoletto, fue en una película que se desarrollaba en el Palazzo Ducale de Mantua con Plácido Domingo, como Rigoletto. Era una maravilla. Ahora en la Scala era una versión "actual" interpretada por el barítono Amartuvshin Enkhbat como Rigoletto, el tenor Galeano Salas como Il Duca di Mantova y la mezzosoprano Francesca Pía Vitale como Gilda.



La historia gira en torno a Rigoletto, bufón jorobado del Duque de Mantua. Este presume de sus conquistas amorosas y Rigoletto se burla cruelmente de los cortesanos cuyos familiares han sido seducidos por lo que uno de ellos, Monterone, lo maldice.

Pero Rigoletto, guarda un único punto vulnerable: su hija Gilda, a quien mantiene oculta para protegerla. El Duque la ha visto y, fingiendo ser un pobre estudiante, se enamora de ella.

Los cortesanos, creyendo que Gilda es amante de Rigoletto, la secuestran y se la entregan al Duque que la seduce. Cuando Rigoletto descubre lo ocurrido lleva a Gilda a ver cómo el Duque corteja, sin escrúpulos, a otra mujer. Para vengarse, Rigoletto, contrata al asesino Sparafucile para matar al Duque y entregárselo en un saco, pero Gilda, enamorada, se sacrifica, y es asesinada en su lugar.



¡La ópera termina con el grito desesperado de Rigoletto al descubrir que el cuerpo en el saco no es el del Duque sino el de su hija Gilda grita «Ah! ¡la maledizione!»

Carmen Mahedero

LA RUTA VICENTINA



Del 22 al 28 de septiembre de este año me lié la manta a la cabeza y me fui con una amiga a hacer la ruta Vicentina en un viaje de senderismo organizado. Son más de 200 kms que van desde Sines hasta Sagres, en el mismo cabo de San Vicente, en el Sudoeste Alentejano.

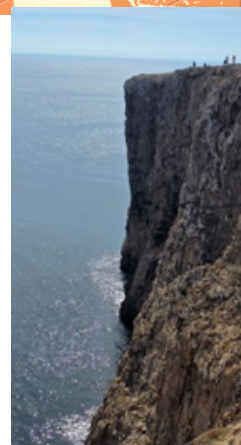
Hacerla entera llevaría más de 15 días completos para aventureros de buen paso, que pueden alojarse en albergues, hoteles e incluso casas particulares de los pequeños pueblos que jalonan la ruta: Porto Covo, VilaNova de Mil Fontes (el mayor y más dotado de alojamientos), Zambujeira do Mar, Aljezur, Carrapateira...lo habitual es hacer entre 4 y 8 etapas de las zonas más espectaculares

Esta ruta va entrelazando el Caminho Histórico con el Trilho dos Pescadores. El primero, un GR internacional, transcurre un poco más por el interior y puede ser recorrido también en bicicleta. El Trilho es accesible sólo a pie y más de un 60 % son senderos arenosos, mucho más exigente desde el punto de vista físico. Se recomienda llevar unos buenos cubrebotas para no acabar caminando... con dos o tres kilos de más.



Algo precioso es que vas cruzando las desembocaduras de los pequeños ríos, alguna de las cuales cruzamos a pie enjuto, (o sea con el agua casi a la cintura como los israelitas en el mar rojo), en Odeceixe, para irnos a bañar a la playa.

El acceso se puede hacer llegando a Lisboa en avión. Nosotras entramos en autobús por Extremadura, cruzando el Alentejo, lo que nos permitió visitar la Capital de la región: Évora. Pequeña joya por los restos de su pasado histórico, desde el Templo Romano de Diana hasta la Catedral Gótica y quizá lo más conocido sea la Capelha dos Ossos en la Iglesia de San Francisco: es como si hiciéramos el Camino de Santiago al revés donde los huesos famosos están al principio y no al final. ¿Alguien se anima?



Es una costa muy bien conservada, da envidia ver kms y kms sin una sola construcción a menos de 300 metros del mar, en la que vas descubriendo playas vacías kilométricas (porque el acceso es casi por rappel) y pequeños puertos de pesca salvaje y un mar increíblemente azul profundo.

Aparte de la belleza natural de caminar con el viento en la cara casi de manera constante, te tropiezas con unos pueblitos que conservan todavía el encanto de la arquitectura tradicional, una población acogedora

y amable y una gastronomía exquisita basada en productos de mar y tierra, en maridajes imposibles como el porco a la alentejana, o el sabor de la dorada salvaje y otros productos directamente sacados del mar pocas horas antes. Aviso para navegantes: por mucha hambre que lleves, piensa que cada plato da ampliamente para comer dos personas ¡y sin olvidar el paraíso para los golosos que son los postres de la tierra!





Y VINO UN NUEVO SOCIO

Nuestro nuevo compañero Pedro López nos cuenta su experiencia :

¿Cómo conociste Trabensol?

Lo conocí a través de mi hermana, que tiene amistad desde hace años con un hijo de un socio. Mi hermana Teresa ha expuesto obras de pintura en las exposiciones que se hacen aquí. Estuve hace unos tres años y pico en una fiesta que hizo Trabensol, a la que asistí con esta hermana, otro hermano y mi madre. Me quedé encantado del sitio y del proyecto y enseguida pedí hacerme asociado. En mayo o junio del año pasado me vine cinco días a una de las habitaciones libres para visitas para conocer más de cerca la cooperativa. Entonces me dijeron que no era fácil entrar –yo había rechazado ya dos ofertas porque quería dejar pasar más tiempo-. En agosto pasado me llamó Felisa y ya no me atreví a seguir posponiendo la entrada



¿Qué te animó a venir?

Pues las circunstancias vitales en gran parte. No he formado familia, no tengo hijos ni pareja en estos momentos, y al conocer esta comunidad me pareció una buena fórmula de vida para el futuro, y para el presente. Me suena bien que sea una cooperativa, me parece que el ambiente es de izquierdas, en un tiempo en el que estamos rodeados por todo lo que estamos viviendo, en España y fuera.

. Así que, aunque he vivido el sí que me ha dado la cooperativa para entrar con un poco de estrés porque quería seguir aplazando la entrada, ahora que ya estoy viviendo aquí estoy muy contento por el ambiente, el entorno natural (que en medio de esta oleada de mal tiempo todavía no se disfruta, pero ya lo disfruté en la visita que hice: mayo-junio) el pueblo, la zona, las instalaciones, etc.

¿Qué piensas que puedes aportar a la vida en Trabensol?

Como estoy recién entrado, iré viendo dónde y en qué grupos o tareas puedo aportar algo, es pronto todavía, me tengo que situar. Mi experiencia profesional ha sido variada, pero en los últimos treinta años de vida laboral estuve dando clases en la Universidad Complutense. Esto, unido al activismo, ha hecho que esté acostumbrado a organizar actividades tipo mesas redondas, ciclos de conferencias, debates, etc. Una actividad que he realizado durante unos veinte años es organizar algún debate, mesa redonda o conferencia en torno al 10 de diciembre, Día Internacional de los Derechos Humanos. Y, por supuesto, ya me iré incorporando a las tareas cotidianas como la comida colectiva (poner o quitar las mesas, etc.)

¿Quieres añadir algo más?

Simplemente que estoy muy contento de haberme incorporado y lo he cogido con entusiasmo. Ya tengo dispuesto el apartamento al 90%, a falta de algunos complementos, y deseando que llegue el buen tiempo para disfrutar de la naturaleza de los alrededores

Marieta de la Hermosa

Y al cierre de este boletín, se ha incorporado otro nuevo socio, Mauro Villanueva, ¡bienvenido Mauro!, estamos encantadas de que estés aquí y formes parte de esta familia Trabensol.