

FRATER GRANADA

FRATERNIDAD CRISTIANA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

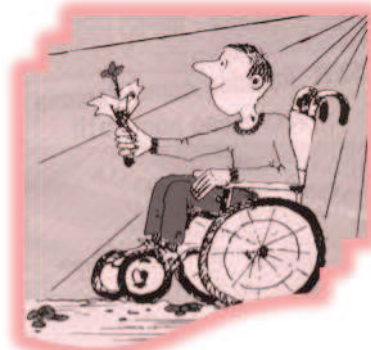


JUNIO 2015 - N° 39

Sumario

Portada
Editorial
Información Equipo Diocesano
Mensajes del Padre François
Es mi Opinión
Elecciones
Cartas fraternas
Entrevista
Carta de Amigos
Homenaje a Eduardo Galeano
El Corazón de un Caballo
En Homenaje a mí Madre
Poesías
Notas de Prensa
Pasatiempos
Beneficios de la Canela
Receta cocina
Contraportada

EDITORIAL



En ésta ocasión, traemos a la portada de este número, un cartel que hace ya algunos años cuelga de la pared de nuestro local. Desde la simbología de un árbol, quisimos representar y animar a la participación en la vida de la Fraternidad.

La Frater está enraizada en Jesús y su Buena Noticia, ésta es la savia que recorre cada una de sus ramas para hacerla vida concreta, a través de las distintas funciones.

Pero la materialización de la Buena Nueva, se extenderá o no al mayor número de hermanos/as, cuantas más hojas tenga este árbol, cuanto más frondoso esté.

Las hojas somos nosotras/os queridos fraternos/as, colaboradores/as, simpatizantes... todos y cada uno de los que hacemos posible que este proyecto que inició el Padre Francois, siga vivo y sea llevado hasta el último rincón, allá donde se encuentren un hermano/a necesitado de darle la mano para levantarse coger su camilla y echar a andar.

El árbol, lo corona una frase afirmativa y contundente. “Juntos la hacemos crecer” y un poco más abajo queda colgada una pregunta en el aire ¿...También tú?

Iniciamos el verano, tiempo de horas sin reloj... en el que deberíamos meditar, siguiendo el símil, nuestra relación con el árbol – con la Frater – y la manera de renovar, hacer un poco más activa y comprometida nuestra pertenencia a alguna de sus ramas –Sus Funciones – porque en la medida, en que unamos nuestras manos para trabajar al servicio de la Fraternidad, creceremos y la haremos crecer.

Termino con una invitación, volvamos a la raíz evangélica y bebamos de la alegría de ella.

¡!!!FELIZ VERANO ¡!!!

LA MISIÓN EVANGELIZADORA Somos apóstoles de los enfermos, pero poca evangelización podremos realizar si no nos mezclamos con quienes pretendemos que sean los destinatarios de nuestro mensaje. La misión de los fraternos es mostrar el Evangelio de Jesús por medio de nuestros actos. El contacto personal que mantengamos con los demás será la clave para que comprendan que vivir no es únicamente ver pasar el tiempo desde una cama o una silla de ruedas. Es ante todo: contagiar vida.

Padre Francois

Realización:

M^a José Rodríguez Millán

Montaje:

José Manuel Zambrano Sosa

Colaboraciones:

Juan de Dios Peinado
Trini Recio
Miguel Ángel Nieto Lucena
Silvia Rodríguez Rueda
Paco Bautista
Amparo Verdejo
M^a Jesús Arco Ortuño
José Manuel Zambrano
M^a José Rodríguez Millán

Dirección Social:

Frater Granada

c/ Verdiales 13, Bajo
18014 – Granada –
Teléfono: 958 15 74 91



<http://fratergranada.webnode.es/>

Información Equipo Diocesano



* Durante este curso y a través de un proyecto Europeo del Ayuntamiento de Granada, hemos llevado a cabo diferentes talleres: de fisioterapia, tóxicos en el hogar, nuevas tecnologías, elaboración de jabones y servicio de peluquería, de los que os hablamos en la anterior revista.

* El pasado 18 de mayo se reunieron aquí en nuestra Frater los miembros del Equipo de Zona para preparar la asamblea que tendrá lugar los días 5, 6 y 7 de junio, en Mollina. Asistiremos a esta Asamblea y se os informará de lo trabajado allí en nuestra Clausura del curso.



* El día 11 de junio tenemos dos actos previstos: Primero participar en la feria de asociaciones, para divulgar a la sociedad granadina, la existencia de Frater. Esta Feria tiene lugar en la Carrera de la Virgen, de 10 a 13 horas. Segundo, por la tarde asistiremos a la Asamblea Ordinaria y Extraordinaria de la Federación, FEGRADI, para la elección de nuevo Presidente.

* El Curso lo finalizaremos el próximo día 16 de junio, celebrando una asamblea general ordinaria y una convivencia entre frateros.

* Estamos trabajando en la XXIV edición de los Premios a la Integración, que tendrá lugar el día 9 de julio en el local de la Asociación, a las 20:00 horas.

* Seguimos trabajando en la publicación de la revista Frater Granada, en el mantenimiento de la página web, etc

* En cuanto a las colonias aún no sabemos nada, pues en la clausura del curso se hablará del tema y se tomará una decisión, ya que Turismo Tropical, que es donde veníamos haciéndola, está cerrado.

* Actualmente estamos trabajando en la renovación, un año más, para la participación en la Campaña de reparto de alimentos del Banco de Alimentos de Granada.

* Debido a la situación actual, por la que estamos atravesando, somos consciente de que el trabajo que llevamos a cabo no es suficiente. Esperamos, de corazón, que las cosas cambien y tomemos conciencia de la situación.

EL COMPROMISO Hay una máxima del P. François que dice: “**Nuestras capacidades superan siempre a nuestras limitaciones**”. Ahí radica la responsabilidad de la Fraternidad. Nadie, por muy enfermo que se encuentre, no será capaz de hacer algo por el Movimiento. Basta la fuerza de voluntad y el deseo de servir.

Un Abrazo: Equipo Diocesano



MENSAJES DEL P.FRANÇOIS



Buscando entre los Mensajes del P. François para la revista de este fin de curso, me he encontrado unas oraciones preciosas, que él dio a conocer en dos de sus circulares, de las que periódicamente enviaba a las Fraternidades. Una es de una joven de 18 años, que a él le impresionó por su sencillez, a la vez que por su profundidad, y que la transcribió deseando que ayudase a muchas personas a presentarse ante Dios, y ser para todos **“transparencias de Cristo”**.

La otra es de una joven musulmana, SAIDA SASA, que vivía en Isla Mauricio, en el Océano Indico, y que entró en contacto con dos misioneros de la Frater. Ella era minusválida profunda, de huesos muy frágiles, pero que conquistada para la Fraternidad desarrolló una actividad maravillosa. Voy yo también a copiarlas para vosotros:

“Señor, hazme pura...entre tanto erotismo. Pequeña...en estos tiempos de dominación. Aventurada...en este mundo de seguridad. Entregada...entre tanto egoísmo. Fiel...en estos tiempos de discusiones. Dulce...en estos tiempos de violencia. Humilde...en este mundo de eficiencia. Abandonada a Dios en medio de este materialismo.



Enséñame a olvidar, a aceptarme tal como soy, a dejarme hacer...

Enséñame a amar, a acoger, a consolar, a escuchar, a perdonar, a no dudar jamás, a confiar siempre.

Hazme llegar a ser sólo transparencia. Hazme portadora de Jesús...” ¡AMEN!

LA DE SAIDA

¡En nombre del Dios Todopoderoso, Clemente y Misericordioso!

Tú que eres la fuente de la fuerza, la bondad, el amor, la paciencia, la generosidad, la alegría, la sabiduría, la pureza, el conocimiento hecho inspiración.

Tú, Dios Todopoderoso, inspíranos. Danos la fe, la fuerza, el valor, la paciencia, un poco de tu sabiduría y de tu bondad.

Purifícanos de nuestras debilidades e impurezas. Danos la verdadera resignación que no es espíritu fatalista.

A todos los que sufren concédeles la salud, el valor, la paciencia y la esperanza. Despójanos de todo sufrimiento. Ayúdanos a todos, creyentes o no, acércanos a Ti. Danos el amor a nuestro prójimo... Que tus bendiciones recaigan sobre nosotros, tus hijos.

A todos los que se consagran a sus hermanos dolientes devuélveles el doble de sus buenas acciones porque, para juzgar mejor y recompensar con equidad, no puede haber mejor juez que Tú. Oh Dios de clemencia y amor. ¡AMEN!

Ahí van, preciosas las dos, para que las recemos.



ES MI OPINION



Puede que alguna/o opine que no tengo ni información ni derecho a opinar sobre el tema sobre el cual voy a hacerlo, pero como yo no comparto ese parecer, ahí va lo que pienso.

He de apuntar que pertenezco a Frater desde hace casi 27 años, 15 de ellos participando de forma activa y ostentando responsabilidades a nivel diocesano y de zona. Desde hace un tiempo y por diversos motivos no participo activamente en el funcionamiento de esta organización, pero sí que estoy en contacto con ella, y contribuyo con mis escritos en dos boletines de dos diócesis (Málaga y Granada).

Hace un tiempo que vengo pensando que Frater debe volver al funcionamiento de sus orígenes, es decir, centrarse en las personas, en esas que debido a los recortes y demás hecatombes sociales varias, se quedarán aisladas, segregadas y abandonadas.

Está bien que la organización participe en actividades con las demás organizaciones del sector y se de a conocer en la sociedad en general, pero la prioridad, los recursos humanos y económicos, toda la energía y la capacidad de la Frater debe dedicarse a las personas más débiles de entre las más débiles, a esas que no encuentran su lugar en ninguna otra organización ni ninguna organización escucha su voz, a los contactos personales, a construir personas conscientes libres y responsables de sus vidas. Porque esa es la principal seña de identidad de la Fraternidad que el P. François fundó.

Es un hecho que la organización necesita un relevo generacional cuanto menos, para poder seguir adelante, para poder seguir siendo. Y es otro hecho consumado que en la actualidad Frater está demasiado centrada en el externo. La participación social es muy importante, pero no debería hacernos perder nuestro norte.

Mi intención con este escrito es expresarme y explicar mi parecer, crear debate, nunca crear polémica en el sentido negativo. Me importa mucho la gente sin voz, sin recursos ni habilidades ni oportunidades porque para ella el P. François creó la FRATERNIDAD hace 73 años. Entre otras cosas porque yo me cuento entre esas personas sin voz

Trini Recio



ELECCIONES: TODO ES PROMETER Y PROMETER

Con mucho dinero y muchas palabras bonitas, se consigue que caigamos incautamente, como en el tocomoco. Y nos creemos que sabemos...

¡Cuántos deberes! ¡Cuántas promesas incumplidas! Nos interesa el hoy. El mañana... ya vendrá

Tenemos la doctrina de... "A ver quién roba más". Si vemos una colilla en el suelo, tiramos otra. Esto me lastima y sufro por dentro.

Hay gente, hoy, en pleno siglo XXI, que no tiene nada para llevarse a la boca. Y sin embargo, a estas personas las queremos fuera, las deseamos. Están de más para la gente noble, para la gente de alto "copete". Y sin embargo, analizando, nos damos cuenta que están así por la corrupción que nos embarga. Cuando han sido útiles nos han hecho falta y ahora, sin embargo, los arrojamos como botellas vacías.

Debería legislarse a favor de nuestros mayores. Sin ellos, no estaríamos aquí.

La cuerda, siempre se rompe por lo más débil. A ver cuándo termina esta generación, y nace otra, como amanece el nuevo día. Pensemos entonces en el futuro, con ganas e ilusión, porque ahora, en realidad no la tenemos. Hay tanta gente que no acude a las urnas por las promesas incumplidas.

Que esto no sea el punto y final. Desearía que comenzáramos un nuevo día, que nos olvidáramos de ayer, y a partir de ahora, nuestros deseos que se convirtieran en realidad. Aunando esfuerzos, y poniendo de nuestra parte, conseguiríamos muchas cosas.

El fuego no se apaga, echándole leña, sino agua. Y eso quiere decir, trabajar en unión y solidaridad. **¡PON DE TU PARTE!**

MIGUEL ANGEL NIETO LUCENA




Nos complace compartir con vosotros/as, estas bellas palabras y dibujo que nos ha mandado para la revista, nuestra amiga fraterna Silvia Rodríguez Rueda.

Nuestra vocación es la santidad en todo momento de la vida, en la primavera de la juventud, en la plenitud del verano de la edad madura.

Porque experimentarás la riqueza de la vida. Y detrás de cada noche, viene una aurora sonriente, en el corazón de todos los inviernos vive una primavera palpitante.

El sabor de la primavera, que es sabor de la vida, mitiga la amargura de los malos momentos.

MISERICORDIOSOS COMO EL PADRE



Un poco de misericordia
hace el mundo menos frío
y más justo
Papa Francisco

El día 11 de Abril pasado, segundo Domingo de Pascua y fiesta de la Divina Misericordia, el papa Francisco hizo pública la Convocatoria de un Año Santo extraordinario para toda la Iglesia: **AÑO SANTO DE LA MISERICORDIA**, cuyo lema es el título de esta carta. ¡Todo un mensaje!

El año 2000 fue también Año Santo, como inicio del segundo milenio del cristianismo, convocado por el Papa Juan Pablo II, hoy ya canonizado. Como os dije entonces, un año santo es un tiempo especial propicio para revivir y reafirmar nuestra fe, acercándonos al Señor y vivir la alegría de haberlo conocido y de seguirlo. De nuevo el actual Papa Francisco vuelve a convocar a la Iglesia a otro año santo, para hacernos comprender lo que caracteriza esencialmente a Dios: **su misericordia**. Dará comienzo el próximo Diciembre, día de la Inmaculada, y finalizará el domingo de Cristo Rey, último del año litúrgico, el 20 de Noviembre de 2016.

La convocatoria la hace en un documento largo, donde en 25 números, imposibles de resumir en una carta, va explicando preciosamente, como él suele hacer, por qué la misericordia es el atributo que mejor define a Dios, y que se ha manifestado en la persona de Jesús, su Hijo amado. Mirando a Jesús e iluminados por la Sagrada Escritura, (que no es otra cosa sino la Historia de esa misericordia de Dios, primero con el pueblo de Israel, y después de Jesús con toda la humanidad), lo que pretende con el año santo es que toda la Iglesia haga más fuerte y eficaz el testimonio de los creyentes, para manifestar el rostro misericordioso del Padre, que hemos contemplado en Jesucristo. El con sus gestos, con su palabra y con toda su persona reveló la misericordia de Dios, porque es, insiste el Papa, en la que el misterio de la fe cristiana parece encontrar su síntesis.

Va el Papa repasando textos de la Biblia, que repetidamente designa a Dios como **“rico en misericordia”**. **“Dios compasivo y misericordioso, lento a la ira y rico en amor y fidelidad, paciente y misericordioso”** Se detiene en varios salmos, como el 136, una sublime y sencilla síntesis de la Naturaleza y de la Historia, que aclama a Dios por su misericordia y amor salvador. **Os invito a que lo leáis**. A cada una de sus invocaciones, que van recordando los hechos de la creación, de la salvación de Israel, de su providencia en la vida ordinaria, resuena como un estribillo **“porque es eterna su misericordia”**. Otros, como el 103, un himno a la misericordia paternal de Dios, quien perdona, rescata y nos colma de gracia y de ternura, que hace justicia a los oprimidos, que no guarda rencor, ni nos trata como merecen nuestros pecados, sino que, como un padre que siente ternura por sus hijos, él la siente por sus fieles, acordándose del barro de que estamos hechos. Una maravilla de explicación de otros textos, que no puedo seguir citando para no alargarme, donde desde los Evangelios va mostrando como Jesús mira a los enfermos, a los pecadores, a la multitud hambrienta y cansada y se le compadece el corazón, revelando de esta forma el corazón de Dios y su entrañable misericordia. Basta leer las parábolas de la oveja y la moneda perdida, y no digamos la conmovedora del Padre bueno y el hijo pródigo.

La Iglesia tiene ya dos mil años de existencia, que son muchos. Ha pasado por épocas muy diferentes en la historia y evolución de la humanidad, con culturas y mentalidades muy distintas a las actuales, en las que, como compuesta por hombres, se han equivocado y metido la pata, o al menos hoy así nos lo parece. Pero como está guiada y asistida por el Espíritu de Dios, cuando ha caído en la cuenta, ha tratado de rectificar y corregirse. La última gran apuesta por ponerse al día fue el Concilio Vaticano II, hace 50 años. Cuando el Papa de entonces, el querido y admirado hoy ya San Juan XXIII, lo inauguró, dijo palabras tan hermosas como estas: **“la Esposa de Cristo prefiere usar la medicina de la misericordia y no empuñar las armas de la severidad...quiere mostrarse madre**

amable de todos, benigna, paciente, llena de misericordia y de bondad para con los hijos separados de ella”. Siguió en esta misma línea su sucesor Pablo VI, y Juan Pablo II dedicó una de sus encíclicas precisamente a este tema, la que lleva por título **“Rico en misericordia”**

Como veis, no es nada nuevo, sino volver a lo esencial, porque todos tenemos necesidad de contemplar y sentir el misterio de la misericordia divina, que es fuente de alegría, serenidad, paz, y condición para nuestra salvación. Porque si el Señor no la tuviese ¿qué sería de nosotros? Como sigue diciendo el documento que os estoy comentando, **“misericordia es la palabra que revela el misterio de Dios, el acto último y supremo en el cual Dios viene a nuestro encuentro”**.

Evidentemente que invitación del Papa tiene que **toda la Iglesia**, continuadora y presencia de sea manifestación real de la Dios, que se nos reveló en quiere decir el conmovimiento sufrimiento y el dolor de de pasar a la acción y poner esté a nuestro alcance, para alegrar, como hizo Jesús.

Cuando de memoria, como antes era las obras de misericordia y siete **corporales**. ¿Las recordáis? También el papa las cita, por si alguien no sabe como ser misericordioso. Todo un programa: **Enseñar** al que no sabe, **dar buen consejo** al que lo necesita, **corregir** al que se equivoca, **perdonar** las injurias, **consolar** al triste, **sufrir con paciencia** los defectos del prójimo, **rogar a Dios** por los vivos y los difuntos. **Visitar y cuidar** a los enfermos, **dar de comer** al hambriento, **dar de beber** al sediento, **acoger** al sin techo, **vestir** al desnudo, **liberar** a los oprimidos, **enterrar** a los muertos. Creo que hay faena por delante...



esta convocatoria e una precisa finalidad, y es **Pastores y fieles**, como Jesucristo en el mundo, misma misericordia de Jesús. Si misericordia nuestras entrañas ante el nuestros prójimos, hemos en práctica el remedio que consolar, aliviar, curar,

aprendíamos el catecismo lo habitual, decíamos que eran 14. Siete **espirituales**

Hasta el día de la Inmaculada en Diciembre aún falta medio año, pero quizás valga la pena ir entrenándonos ya. Viene el verano, que es un tiempo más relajado de vacaciones, y en el que pueden presentárenos muchas ocasiones de ser misericordiosos como nuestro Padre del cielo. A eso nos invitó Jesús y ahora nos lo recuerda el Papa. ¡Feliz verano! Y un abrazo de vuestro amigo

JUAN DE DIOS

El día 5 de Junio, falleció Manoli Pérez Pérez, fraterna de Huelva. Hace años formó parte del equipo de zona de Andalucía. En aquellos años, yo también formaba parte de ese equipo y tuve la gran suerte de conocerla y el regalo de compartir muchos de aquellos ratos de trabajo y ocio.

En Manoli se conjugaban, la entereza y la sensibilidad... su afán de superación y motivación, hacían de ella una luchadora incansable de los más débiles... En mi memoria queda prendida su sonrisa y sus bellos ojos...

Termino con una frase de su hermana, colgada en su muro de facebook:

Se nos ha ido alguien muy especial que nos ha dejado una huella y un ejemplo a seguir, de humildad, alegría y fortaleza. Estarás siempre en nuestro corazón, no te olvidaremos.

D.E.P.



Entrevista

Hola Amigos/as, una vez más nos encontramos en el local de Frater junto a Mª Amalia Álvarez Domínguez, para conocer un poco de su historia personal, que compartirá con nosotros/as, a través de esta entrevista.

Nací en Málaga, un 24 de junio de 1950, la sexta de ocho hermanos. Recuerdo mi infancia muy positivamente, fui una niña muy querida por mis padres y por todos mis hermanos.

Estudie en un colegio de monjas que había al lado de mi casa, lo hice hasta segundo de bachiller, después dejé los estudios y me puse a trabajar en la empresa de ASEPEYO. En esta empresa estuve durante muchos años. A los 25 años, conocí la Orden de los Combonianos, y quedé muy enganchada a esta Orden; asistía a sus encuentros, reuniones, etc. A los 31 años me fui de misiones al Ecuador con los misioneros combonianos, concretamente a la población de Esmeralda, allí estuve durante 5 años, cuidando enfermos, personas mayores y niños, también daba clases, etc. Tras esos 5 años volví a mi ciudad natal, Málaga y de nuevo me incorpore a mi puesto de trabajo en ASEPEYO. Tras tres años trabajando, decidí dejarlo y me vine a trabajar a la Residencia Sagrado Corazón de Granada. Aquí conocí al Obispo D. Fernando Sebastián, quién tenía a su madre enferma y decidí cuidarla en los diferentes destinos donde estuvo el obispo, en Granada, Málaga y Pamplona. Tras la muerte de la madre del obispo, estuve trabajando en una residencia en Pamplona. A los 45 años sufrí tres infartos cerebrales que me dejaron en coma y sin movilidad en la parte derecha del cuerpo y también me afectó a la voz. Cuando me recuperé, volví a la Residencia del Sagrado Corazón de Jesús, pero esta vez como residente, hasta nuestros días. Aquí en la residencia me enseñaron a hablar mejor y a adquirir un poco más de autonomía.

Como podemos ver, estamos ante una mujer servicial. Desde Frater queremos darte ánimo y nos gustaría que siguieses así.

- ¿Cuándo y como entraste en contacto con Frater?

- Conocí Frater gracias a Mª Angustias, que era compañera de habitación de la Residencia donde vivimos, el Sagrado Corazón. Ella me habló de Frater, de todo lo que hacían allí... y un día asistí a una convivencia con ella. Primeramente estaba muy retraída, pero enseguida empecé a hablar con unos y con otros y me sentí bien. La verdad que me gustó lo que vi y me sentí una más. Desde ese día me siento fraterna y con ganas de servir a los demás.

- ¿Qué te motiva seguir perteneciendo a este movimiento?

- Me gusta todo lo que veo en Frater, el afán de superación de uno mismo, de ayuda a los demás, de comprensión, de amistad, etc. Ante todo Frater hace que me sienta como si estuviera en familia. Es una sensación especial y solo Frater me hace vivirla.

- Echando la vista hacia atrás, en estos años que llevas en Frater, ¿Qué te ha aportado y te sigue aportando a nivel personal el ser Fraternal?

- Ante todo, ser humana, ser una persona preocupada por las injusticias, por las personas desfavorecidas y por supuesto a saber compartir. Todo eso, me lo ha enseñado Frater, donde se recibe mucho cariño, amistad y donde todos somos todos iguales.



- ¿Qué es ser cristiano para ti?

- Para mi ser cristiano es ser una mujer que hace el bien y renuncia a las injusticias.

- Cuéntanos que haces habitualmente en un día.

- Me levanto sobre las 7,30, con ayuda de una compañera me visto, después voy al baño para asearme y hago mi cama. A continuación bajo al costurero y coloco las sillas, luego me voy a la eucaristía que celebramos en la residencia, después voy al comedor para desayunar. Más tarde vuelvo al ropero para colocar la ropa hasta la hora del almuerzo que torno al comedor para almorzar. Cuando termino, me voy a la sala de estar y veo un poco la tele y hablo con los compañeros, a media tarde, preparo la ropa para la ducha y a continuación salgo por el jardín de la residencia a dar un paseo hasta la hora de la cena. Cuando acabo de cenar, subo a mi habitación y me baño antes de acostarte.

Si tuvieras que elegir: ¿Playa o Montaña?

- Me gusta la montaña, el ruido de los pájaros, el olor a flores. La tranquilidad que proporciona la naturaleza.

Una canción:

- Me gusta mucho la música, todos los estilos, copla, flamenco, rumba, moderna etc.

- Una situación o acontecimiento que compartir:

- Me gusta mucho la celebración del almuerzo de navidad entre hermanos. Para mi es importante porque es una comida en familia, donde compartimos alegría, amistad, etc, en definitiva, buenos momentos.

Muchas gracias por concederme este tiempo para hacerte esta entrevista, y por dejarnos conocerte un poco más. MUCHAS GRACIAS M^o AMALIA.



XI PREMIO INTERNACIONAL DE CUENTOS ESCRITOS POR PERSONAS CON DISCAPACIDAD, FUNDACIÓN ANADE

El objetivo de estos premios es el de fomentar la lectura y la creación literaria entre las personas con discapacidad psíquica, física, orgánica y sensorial o enfermedad mental. De esta forma intentamos ocupar el tiempo de ocio en temas creativos que les permitan acceder al mundo de la cultura e integrarse socialmente en medios normalizados.

Convocando este XI Premio Internacional de cuentos, intentamos dar a conocer a la sociedad en general que las personas con discapacidad o con enfermedad mental, son capaces de ocupar su lugar en el mundo de la cultura y aportar su particular visión acerca de las diferentes realidades de la sociedad.

Ser diferente no es ser menos, es tener otro punto de vista sobre las cosas.

Para ver las bases entrar en www.fundacionanade.org

La fecha límite de entrega de los originales finaliza el día 27 de Octubre de 2015.

Junio - Julio 2015

¡Cómo pasa el tiempo! En este mes de junio terminamos otro curso en nuestras Fraternidades. Posiblemente lo revisaremos. Lamentaremos no habernos comprometido más, sentiremos las cosas que han fallado, nos alegraremos por lo que hemos avanzado... De todo esto hay en nuestro vivir fraterno de cada día. A veces nos preguntamos por qué hacemos las cosas, con qué motivos, qué pretendemos. Pero deberíamos preguntarnos también **por quién** hacemos lo que hacemos ¿Para quién actuamos? Sería bueno preguntárnoslo y podría servirnos en la revisión de final de curso y ayudarnos para el futuro.

Llegan las vacaciones. Y con ellas, en algunas Fraternidades, las colonias de verano como espacio de convivencia y disfrute en común. Todos necesitamos un tiempo de descanso y de reflexión. Las vacaciones nos ofrecen esta posibilidad. Nos convendría entrar en nosotros mismos y descubrir nuestras carencias y posibilidades, sin dejar llevarnos por lamentos estériles. Todos podemos más de lo que pensamos. Todos tenemos dentro fuerza (en la debilidad más absoluta). Y capacidades escritas en nuestra entraña. Tenemos talentos que han de dar mucho fruto. Lo importante es no olvidar los motivos, no perder los sueños, no abandonar las metas, y **saber hacia dónde caminamos**. Dios, y su evangelio, nos ponen un buen paisaje ante los ojos. Las vacaciones son tiempo propicio para todo esto.



En Frater no cesa la actividad en tiempo vacacional. Con la llegada del verano, estamos más tiempo en la calle, podemos contactar con más personas, intensificar los encuentros. Nos lo recordaba el Padre François como uno de nuestros compromisos y la esencia de Frater: CONTACTOS PERSONALES, CONTACTOS PERSONALES, CONTACTOS PERSONALES...

Para llevarlos a cabo, debemos tener en cuenta otra frase del P. François: “Cuando hay que dar diez pasos para acercarse a alguien, dar nueve no es más que recorrer la mitad del camino”. En nuestras reflexiones constatamos, que en nuestra sociedad nos hemos hecho más individualistas, que tenemos el peligro de encerrarnos en nosotros mismos y vivir en nuestro mundo y que, en consecuencia, es más difícil acercarse a otra persona. A pesar de eso, los que formamos parte de la gran familia que es la FRATER, debemos dar los diez pasos. Debemos acercarnos a la otra persona con sencillez, como lo que somos, sin esperar nada. Llegará el momento en que quizá sienta la llamada de pertenecer a Frater. No olvidemos que nosotros solo somos emisarios, es Dios quien toca el corazón de las personas, pero es muy importante nuestro testimonio, el Señor nos necesita para ser sus manos, sus pies, sus labios... no le defraudemos.

Los fraternos y fraternas **no podemos poner** en nuestro corazón el letrero **Cerrado por Vacaciones**. Debemos estar siempre atentos a las necesidades de los demás y no quiere decir que no descansemos. Cambiar de ritmo es imprescindible para renovar fuerzas y se puede hacer todo sin que disminuya nuestro descanso. Buenas vacaciones y no olvidemos sembrar; hagamos Fraternidad.



El Equipo General

PRINCIPIOS DOCTRINA SOCIAL DE LA IGLESIA



Continuando la presentación de los 5 principios de la Doctrina Social de la Iglesia, y después de presentar el 3º (Principio de subsidiariedad) en la Carta de Amigos anterior, ahora reflexionaremos sobre el 4º: **Principio de participación.**

“Una consecuencia característica de la subsidiariedad es la participación, que se expresa en una serie de actividades mediante las cuales el ciudadano, individual o asociadamente, directamente o por medio de los propios representantes, contribuye a la vida cultural, económica, social y política de la comunidad civil a la que pertenece. La participación es un deber que todos deben cumplir, de modo responsable y con vistas al bien común.” (Compendio Doctrina Social de la Iglesia, nº 189).

Somos cristianos y somos ciudadanos en medio de una sociedad que podemos y debemos construir entre todos. Somos ciudadanos cristianos y nuestro compromiso en la sociedad pasa por participar activamente en ella de acuerdo con nuestras posibilidades. Cada uno tenemos unas capacidades y sensibilidad diferentes que nos hace estar atentos a diferentes aspectos de la vida social: economía, cultura, política, educación, etc. Por eso, tenemos una llamada a la participación y poder aportar nuestro trabajo, colaboración o denuncia allá donde vivimos.



 **Si aplicáramos este principio, ¿qué podría que cambiar en la sociedad?**



EL OBISPO DE SEGOVIA VISITA LA SEDE DE FRATER ESPAÑA

D. César Franco Martínez, Obispo de Segovia, ha visitado la Sede de Frater España, ubicada en la actualidad en la ciudad de Segovia. El encuentro ha comenzado con una invocación al Espíritu y se ha desarrollado cordialmente con tono fraternal y distendido alrededor de un café. El Sr. Obispo ha tenido la posibilidad de conocer a las personas que componen el Equipo

General y lo esencial del espíritu de Frater, con especial incidencia en el protagonismo de las personas con enfermedad y discapacidad, en su proceso de maduración personal y de fe.

En esta reunión se le ha informado de la situación de Frater a nivel nacional: presencia en las diócesis, actividades generales, organización, preocupaciones y retos pendientes (entre las personas con discapacidad y en la sociedad). Dedicamos un tiempo importante en presentarle el Itinerario de Incorporación y Formación en Frater.

Fue un encuentro entrañable que ha dejado buen sabor a todos y nos abre la puerta a una mayor relación y colaboración, no solo con el obispo de Segovia, sino también con todo el episcopado con quien nos sentimos en comunión.

NUEVO EQUIPO DIOCESANO EN TERUEL

En Teruel se ha formado un nuevo Equipo Diocesano. Por motivo del fallecimiento de Pilar Torán, socia colaboradora y miembro del Equipo Diocesano de Frater Teruel, se celebró una Asamblea General Extraordinaria, en la que hubo renovación de cargos, quedando el Equipo Diocesano compuesto por :

Presidente: JOSÉ MONTERDE GARCÍA, Consiliario: JUAN FRANCISCO SOLER ASENSIO, Vicepresidenta MARIA CIVERA LAPESA, Secretaria: SARA HERRERA PELLICER, Economía y Misionera difusión: M^a CARMEN SÁNCHEZ GONZÁLEZ, Formación: ELENA GARCIA GONZALVO, Social: M^a DOLORES GARCIA HERRERO, Ocio y Tiempo libre: PILAR TENA NAVARRO. Ánimo a todo el Equipo en esta nueva etapa.

ENCUENTRO DE COMISIONES PERMANENTES DE ACCIÓN CATÓLICA



El fin de semana del 23-24 de mayo ha tenido lugar en Segovia un encuentro de las Comisiones permanentes de la Acción Católica especializada: JEC, JOC, PX, MRC, MJRC, HOAC y FRATER. El objetivo era convivir, conocernos mejor, compartir experiencias y el proceso de reflexión que ya han iniciado algunos Movimientos y otros lo harán los próximos meses, con D. Carlos Escribano, Obispo Consiliario de la Acción Católica, tal como pidió la Plenaria de la Conferencia Episcopal Española en Noviembre de 2014.

En clima de fraternidad, alegría y oración, la reunión ha servido para conocernos mejor unos Movimientos a otros, reflexionar juntos en torno a nuestro ser Acción católica y la especialización, para compartir la experiencia de la evangelización en los ambientes, con las dificultades que esto entraña y los retos que tenemos por delante. El Espíritu de Jesús nos invita a la conversión permanente, nos anima a trabajar por la unidad, y anunciar su evangelio en nuestro mundo. Nos unimos a la Diócesis de Segovia en la Vigilia de oración de Pentecostés, presidida por su Obispo D. César Franco.

SELLO DE COMPROMISO HACIA LA EXCELENCIA EUROPEA EFQM AL MASET DE FRATER CASTELLÓN



La Fraternidad de Castellón, recibió el pasado 12 de mayo, el Sello de Compromiso hacia la Excelencia Europea EFQM. El Equipo General (en las personas de Basi y Chema) tuvimos el privilegio de participar en el acto de entrega de este sello, que identifica a las organizaciones que están comenzando su camino hacia la excelencia y que tienen como objetivo la mejora de su gestión.

Frater Castellón gestiona lo que llaman el “Maset Frater” (Residencia para personas con discapacidad, gravemente afectadas). Esta residencia es una experiencia de verdadero acompañamiento del ser humano frágil. La Presidenta de Frater España dijo en el acto de entrega de este Sello de Calidad que “el estilo, la forma de vivir y el modo de estar al lado del que más lo necesita, debe ser una constante en nuestro quehacer diario. Nuestro modelo Jesús de Nazaret”.

Pero también los gestos son muy importantes. Es cierto que un título, un papel, no tiene vida, pero es la expresión de muchas manos abiertas, ojos y oídos atentos, cuidados con dignidad y cariño. Enhorabuena, felicidades y ánimo para seguir mejorando.



PRIMER ENCUENTRO ZONA CASTILLA Y LEÓN

El pasado 4 de Junio, y con la presencia de Basi y Chema, presidenta y consiliario del Equipo General, tuvo lugar la primera reunión de las fraternidades que han formado la nueva Zona de Castilla y León. Por distintos motivos, estuvieron ausentes las fraternidades de Astorga, Ávila y León y asistieron: Burgos, Salamanca, Segovia, Soria, Valladolid y Zamora. En un clima distendido, se informó de la

situación de las diócesis, de las dificultades que hay por la falta de gente, de la manera de poner en marcha y revitalizar esta zona y como quedaría con un mínimo de estructura. Para ello, se concretó una asamblea para Octubre, en la que se formaría un equipo de zona, previa presentación de candidatos. Animamos a emprender con ilusión esta nueva tarea y a servir a la Fraternidad con generosidad y disponibilidad.

Para orar



Señor Jesús, tú dijiste a tus discípulos "venid conmigo a un lugar apartado y descansad un poco", te pedimos por nuestras vacaciones.

El afán de cada día multiplica nuestra vida de quehaceres, urgencias, agobios, prisas e impaciencias. Necesitamos el reposo y sosiego. Necesitamos la paz y el diálogo. Necesitamos el encuentro y la ternura. Necesitamos la oxigenación del cuerpo y del alma. Necesitamos descansar. Necesitamos las vacaciones.

Bendice, Señor, nuestras vacaciones. Haz que sean tiempo fecundo para la vida de familia, para el encuentro con nosotros mismos y con los demás, para la brisa suave de la amistad y del diálogo, para la fiesta auténtica que llena el corazón del hombre.

Haz que nuestras vacaciones de verano sean un tiempo santo para nuestra búsqueda constante de Ti, para los espacios de oración y reflexión, para compartir la fe y el testimonio.

Tú vienes siempre a nosotros. Tus caminos buscan siempre los nuestros. Haz que en las vacaciones de verano, sepamos remar mar adentro y te encontremos a Ti. Juntos realizaremos la gran travesía de nuestras vidas.

Señor, también en vacaciones, ayúdame .

(Conferencia Episcopal Española)

UNOS MINUTOS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Qué tenemos que sanar en vacaciones?
- ¿A qué dedico mis vacaciones? ¿Con quién me relaciono?
- ¿Llevo a Jesús?

AGENDA

- 4 de junio: Encuentro de Zona de Castilla-León
- 6 de junio: Asamblea COCEMFE
- 8, 9 y 10 junio: Encuentro de Consiliarios de AC en Castellón
- 27 de junio: Consejo de Acción Católica

Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad de España, Frater España.

Travesía Antonio Machado, 3. Bajo. 40002 – Segovia

Tfno: 921 42 17 57 --- 662 10 34 83

E-mail: correo@fratersp.org; correofratersp@gmail.com

<http://www.fratersp.org>

HOMENAJE.

"Son los árboles que dan fruto los que reciben las pedradas" (Galeano)

El pasado 13 de abril de 2015 falleció Eduardo Galeano a los 74 años de edad por un cáncer de pulmón en su ciudad natal de Montevideo. Ha sido siempre una mente lúcida y profética. Estaba en desacuerdo cuando algún teólogo de la liberación decía ser voz de los sin voz. Para él todas las voces eran lindas, únicas, dignas de ser escuchadas. Galeano tenía un sentido del humor y del amor fuera de lo común. Estaba en contra *de la inflación palabraria -decía-* y cuidaba sus textos al máximo para contar lo esencial con las palabras justas. Con su fina ironía nos ponía sobre aviso: *"Los que comienzan su discurso diciendo: "Voy a ser breve" esos son los peores."* Dedicó su vida a prestar oído a los que él llamaba: *invisibles* y los visibilizó en infinidad de historias.

Recojo un relato breve, de su libro "Los hijos de los días". Los que en África han trabajado en alfabetización valorarán estas emotivas líneas. Dice así:

Sergipe, nordeste de Brasil: Paulo Freire inicia una nueva jornada de trabajo con un grupo de campesinos muy pobres, que se están alfabetizando.

- ¿Cómo estás, Joao?

Joao calla. Estruja el sombrero. Largo silencio, y por fin dice:

- No pude dormir. Toda la noche sin pegar los ojos.

Más palabras no le salen de la boca, hasta que murmura:

- Ayer yo escribí mi nombre por vez primera.

POEMA HOMENAJE

Regresamos de un pasado
de agitadas olas de la memoria,
de días aciagos,
de laceradas heridas
que aún afloran en carne viva
en las venas abiertas de América Latina.





Regresamos de un túnel
en el que no era fácil ver la salida.
El olvido pacta siempre con la derrota.
Los expulsados de su propia tierra
son errantes, sin rumbo fijo,
gritos gélidos, algunos, demasiados ya
de una mar cada vez más indignada.
En este mundo *patas arriba*
hemos visto pasar estos años
como pasan las noches
de los inviernos más crudos.

Ahora es costoso regresar a uno mismo.
Las nuevas tecnologías cada vez capturan más adeptos.
Sin embargo todos queremos volver a la patria,
encontrar nuestra propia bandera
con nuestros nombres reconciliados
escritos en letras de molde.
Queremos mirarnos directamente a los ojos,
agradecer a Dios que nuestros pies y los suyos
coincidan con decencia juntos en el camino.
Que venimos de muy lejos, si, de muy lejos,
aunque nunca hayamos estado solos,
y paso a paso caminemos el horizonte de la utopía.

Y en lengua de los indios maya,
como diría Galeano, desnudando cada palabra,
hoy me atrevo a decir con su voz
que yo soy otro tú, que tú eres otro yo,
que vemos la vida que nos mira,
que miramos la vida que nos ve.
Descanse en paz el que visibilizó
a los que, aunque sea un poquito,
ahora son más visibles que antes.

Paco Bautista, sma



EL CORAZÓN DE UN CABALLO

En algún momento de la Historia ocurrió un milagro: el ser humano y el caballo debieron encontrarse frente a frente. La cara aplanada del humano cerca de la cabeza alargada del caballo; nuestros ojos frontales de predadores, aptos para avistar la caza, y los suyos, laterales, de presa que necesita estar alerta para huir. ("Tigres, humanos y leones nos hemos alimentado de ellos" explica Máximo, de Integra. Gracias, amigos, por tanto bien que hacéis.)

Quizá un potrillo recogido por un grupo, quizá algún milagro o esos azares de la evolución que hacen hito, permitieron que los caballos no se extinguieran.

¡Pues ese milagro ocurre cada día a cuatro kilómetros de la Rotonda del Hipercor!

Y ocurre gracias a que la Real Sociedad Hípica de Granada acogió hace un año en sus instalaciones a la Asociación Integra que, mediante el trato con sus simpáticos caballitos, nos permite sentirnos mejor tanto física como anímicamente: Barrancas, Merry, Arriero, Pippin, Asterix y Obelix, Opus, Brownny, Bob Esponja, Caracola, Pokemon... hacen nacer sonrisas y retos.

La mejoría física es recalable, pues se adaptan a los casos particularmente. "Cada paso que el caballo da, es como si el que lo monta lo diera por sí mismo."

Por otro lado...

Mirar a un caballo es verte en sus ojos, como en un espejo. Es emocionante.

Si tocas su boca, parece hecha de terciopelo. Su cuerpo es duro y caliente, con el manto de pelo suave y las crines crespas. Y a todos les gusta que se les trate con cuidado, sin aspavientos ni estridencias. Enseguida se ponen alertas por si hay que huir, ya me entendéis, fraternos. Muchísimo menos les gustan las sorpresas: ¡Una simple pero "terrorífica" bolsa de plástico traída por el viento podría ser cualquier amenaza!

Asustadizos y delicados en su anatomía, soportan en sus finas piernas y manos el peso de un toro. Un altísimo toro.

Un caballo no es un juguete ni una moto. ¡Es un jarrón de la dinastía Ming nervioso como un flan!

¿Cómo puede ser entonces que los caballos de la asociación Integra estén ayudando a personas también delicadas en su forma y en su fondo?

Muy fácil: por el corazón.

Por supuesto, el corazón que ponen los monitores, el corazón que puso la Hípica, el corazón del que regaló la rampa de obra para las sillas de ruedas, etc.

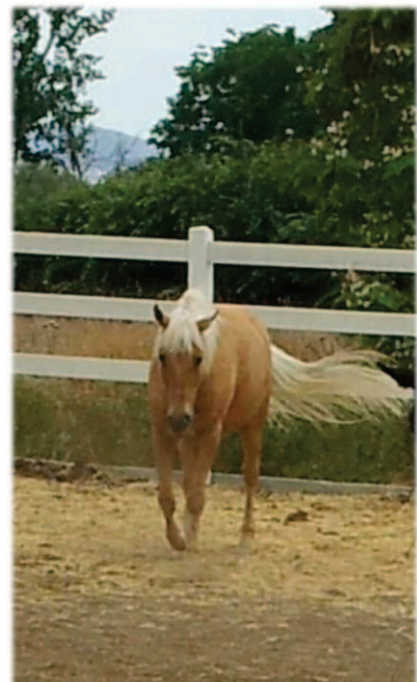
Pero sobre todo, por el corazón de un caballo.

Ellos escuchan el nuestro y acomodan el suyo, latiendo a base de confianza ambos corazones, jinete y caballo. Confianza mutua. Sin palabras o con ellas. El Sr. Tiempo, siempre vertiginoso, se quita el sombrero y espera, se detiene al borde del camino para observar. Sólo naturaleza. Sólo vida de verdad.

Se adquiere algo intangible estando con ellos: seguridad y paz. Impagable e inolvidable. No os lo perdáis y corred la voz.

Y ya que conté esta nueva experiencia, paso a desear un feliz verano lleno de encuentros. Querida Frater, hasta pronto.

Amparo Verdejo





EN HOMENAJE A MI MADRE

Por el día de la Madre de hace unos años escribí este sencillo tributo a mi Madre. No me alcanzarán los años para decir: "Gracias mamá".

La madre de una persona es muy importante para esa persona, su desarrollo, etc. Y si hablamos de una persona con diversidad funcional (discapacidad) la importancia es aún mayor, mucho mayor. Hoy quiero hablar de mi madre, madre de una mujer con diversidad funcional (discapacidad) en un grado del 68 %. Ella no tuvo muchas cosas materiales que darme, ni ahora tampoco Sólo me dio y me da cosas importantes, trascendentes como toda buena madre. Siempre se fió de mí y me dejó hacer, desde muy chiquita. Me ha regalado siempre el mejor regalo que puede hacerse: Libertad.

Quiso que supiera defenderme yo sola, que supiera hacer las tareas de casa como mi hermana, me ha dejado desde muy chica decidir sobre mi vida, a veces no me entendía, ni ahora tampoco, pero ella dice que yo sé qué hacer con mi vida. Hay cosas que se le escapan, pero confía. Teme pero respeta a su manera. Yo he podido estudiar, viajar por toda España yo sola, trabajar... en definitiva ser, poco a poco, la mujer que quiero llegar a ser. Sabe que soy diferente en el más amplio sentido de la palabra. Como todas las vidas reales la nuestra no fue ni es idílica. Vivíamos en el campo y me tocó trabajar duro (todos en casa lo hacíamos; mi padre, mi hermana y ella en el campo y yo en la casa). Una vez en la ciudad pronto vinieron para ella las facturas de tanto trabajo y privaciones (las de una niña de posguerra en el ámbito rural) y la artrosis severa y otras enfermedades aparecieron. Ahora ya es mayor, y a veces se pone malita o se cae. Ella sabe que puede apoyarse en mí tanto como en mi hermana, yo la acompaño al médico o donde necesita, le ayudo con la administración de su medicación y con la casa en general. Y... es curioso, pero si llaman al teléfono y no conoce a la persona que llama, la mayoría de las veces le dice: "Espérese que se va a poner mi hija". Tiene sus miedos y temores, momentos buenos y malos. Y discutimos como cualquier madre e hija. Nada idílico. Todo sencillo y difícil, como es la vida real. Ni más ni menos.

Con la lucidez que me dan los años agradezco a mi madre haberme preparado para ser una mujer completa, ojo, no perfecta ni supermujer, sino capaz de coger las riendas de esta vida, con todo lo maravilloso, y también con todo lo oscuro. Gracias por todo mamá.

Dios te bendiga. Te quiero tanto...

Trini Recio



UNA TARDE DE OTOÑO



Desde mi ventana con un libro sobre el regazo y la mimosa de mi perra Lola enroscada en mis pies, veía pasar aquella tarde de otoño.

El viento movía los papeles y la hojarasca de un lado a otro de la calle, haciendo montoncitos en las esquinas. A lo lejos divisaba el tronco quemado de un árbol que una semana antes lucía majestuoso cargado de hojas doradas, antes del ataque de unos vándalos.

Me levanté de aquel sillón que había visto nacer tantos días y me dirigí a la cocina, seguida de Lola que me reclamaba su comida entre saltos y movimientos de cola. Cogí el recipiente de hojalata en el que guardaba las galletitas que tanto le gustaban y empecé a soñar en los días en que aquella casa estaba llena de vida, las risas de mis hijas se escuchaban por las habitaciones mezcladas con los ladridos de la perra.

Sacudí la cabeza, ¡añoranzas de vieja!, mezcladas con la soledad que siempre me había producido esta estación. Pasé la mirada por la cocina, todo estaba en su sitio, suspendido en el tiempo, vi el dibujo de mi nieta pegado en la puerta del frigorífico, la escoba detrás de la puerta y el calendario colgado de la pared, mudo testigo del tiempo.

Lola había terminado de comer y reclamaba la vuelta al calentito comedor, volví a sentarme tras la ventana y sentí dentro de mi corazón como moría el día.

Mª José Rodríguez Millán



MI POEMA

Mi poema no es romántico, con palabras bonitas y frases para soñar.

Mi poema es para estar despiertos, con los pies en el suelo
y soluciones buscar.

Es una impotencia al ver que cada vez hay menos humanidad,
y que no hacemos nada, solo nos limitamos a los sucesos comentar.

Es una reflexión, hacia una parte de la moderna sociedad,
que parece que el hombre y la mujer se componen solo,
del físico y la sexualidad.

Y la libertad se convierte en libertinaje, y salir a tomar una copa es,
del alcohol abusar,

y lo más preocupante; todos esos jóvenes que enganchados a la droga están.

Es que no se dan cuenta que sus vidas las van a destrozar,
Y donde está el corazón que siente, y la cabeza para pensar,
y que estamos haciendo para evitarlo, el resto de la sociedad.

Es una preocupación, porque tenemos que hacer algo,
para lo que está pasando evitar, que si de verdad se desea, algo se nos ocurrirá,
lo que no podemos es cruzarnos de brazos y mirar para atrás,
que no hay peor ciego que el que no quiere mirar.

Mi poema es un canto a la vida, que se vive con honestidad,
y es un reproche a que todo vale, si dinero a cambio tu obtendrás,

LOLA

La nueva versión de 'Accessibility' permite localizar y solicitar el Eurotaxi más económico



- ✚ Como principal novedad, permite a sus usuarios localizar y solicitar, en cualquier punto del territorio nacional, el taxi adaptado (Eurotaxi) más cercano y económico.
- ✚ El presidente de FAMMA ha recalcado que "Accessibility Plus Eurotaxi" sirve para *"satisfacer una importante demanda del colectivo de personas con discapacidad y/o movilidad reducida, como es la de conocer con exactitud cuál es el taxi accesible más próximo y poder así solicitar siempre el servicio más económico de forma rápida, cómoda y transparente"*.
- ✚ El director general de la Fundación Vodafone España, Santiago Moreno, ha comentado *"que Accessibility Plus Eurotaxi es mucho más que una app para solicitar un Eurotaxi, ya que permite conocer puntos de interés libres de barreras en todo el territorio nacional y que los usuarios puedan disfrutar así de un ocio accesible para todos"*.
- ✚ La nueva versión de Accessibility dispone de más de 32.400 puntos de interés libres de barreras en todo el territorio nacional, por lo que la Federación recomienda el uso de la app para planificar unas vacaciones accesibles. Destacan las más de 2.900 referencias de lugares de ocio y cultura libres de barreras que contiene la app

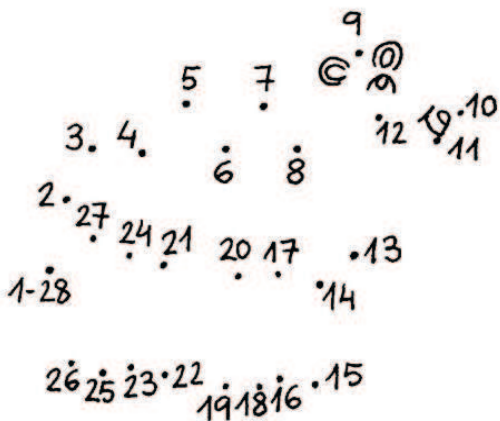


El Gobierno aprueba el Plan de Apoyo a la Familia, un instrumento para mejorar la protección de las familias en todas las políticas y de forma transversal

14 de mayo de 2015. El Consejo de Ministros, a propuesta del ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Alfonso Alonso, ha aprobado hoy el Plan Integral de Apoyo a la Familia. Un instrumento elaborado con las aportaciones de todos los Ministerios y del movimiento asociativo familiar, que integrará todas las políticas y acciones orientadas a las familias en el período 2015-2017.

- El Plan Integral de Apoyo a la Familia 2015-2017 está dotado con un presupuesto de 5.400 millones de euros en el primer ejercicio y cuenta con más de 225 medidas
- Las mujeres con dos o más hijos verán aumentada su pensión: a partir del 1 de enero de 2016, las que hayan tenido dos hijos tendrán un complemento del 5%; con tres, del 10% y con cuatro o más, un 15%
- Las mujeres perciben pensiones un 37% inferiores, de media, a la de los hombres, en gran medida por su mayor dedicación a la familia, y esta medida supone un reconocimiento a su labor
- Familias numerosas, monoparentales y aquellas con personas con discapacidad son colectivos prioritarios en el proyecto
- El Plan incluye una línea estratégica de apoyo a la maternidad, con medidas sociales, sanitarias, económicas o educativas, como la adaptación del período de escolarización para menores y jóvenes embarazadas y programas prevención de embarazos no deseados
- Las personas con responsabilidades familiares serán un grupo prioritario en las políticas de activación para el empleo.

Entretenimientos



!!!mas matao con tus chistes!!

—Si encontraras un hombre guapo, rico, sensible, simpático, que le gustasen los niños y supiera cocinar, ¿qué harías con él?
—Un documental.

—¿Dónde andas?

—3 Palabras: Sol, arena y cervezas.

—¿Andas en la playa?!

—¡NOOO! Estoy en la obra, soy albañil.

☎ - ¿Elena?

☎ - Si dígame

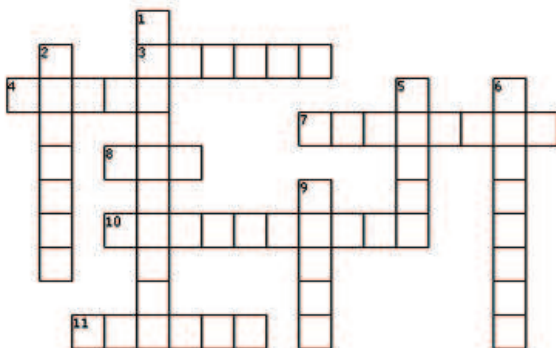
☎ - Te llamo para que sepas que sigo intentando conseguirte la luna.

☎ - Pero que cosas más bonitas me dices, aunque sigo sin saber quién eres.

☎ - Soy Juan... de Carglass.

La vid verdadera

Juan 15:1-8 (NVI)



HORIZONTAL

3. Lo contrario de sucio
4. La parte que se come de un árbol
7. Las cosas que se dicen
8. Planta que da la uva
10. Los que siguen a Jesús
11. Lo opuesto a mentira

VERTICAL

1. Adorar, exaltar o alabar
2. Lanzar algo por el aire
5. Partes exteriores que crecen del tronco del árbol
6. Persona que trabaja en la siembra y en el cultivo
9. Llama que quema

LAS ESPECIES MÁS PELIGROSAS DEL MEDITERRÁNEO



Los Beneficios no conocidos de la Canela



La canela es uno de esos condimentos que muchos no podemos dejar de usar debido a su gratificante aroma y sabor que aporta a las comidas. Pero para nuestro agrado, no sólo se trata de una especia, sino de un ingrediente que puede beneficiar nuestra salud.

Hace poco tiempo atrás se descubrió que la canela **reduce los niveles de azúcar en sangre** y también protege contra las **dislipemias** del organismo. Pero más allá de estos efectos, existen ciertos **beneficios de esta especia poco conocidos** por nosotros y aquí te los mostramos.

Este gran aromatizante se extrae de la corteza del árbol de la canela, la cual se considera la corteza más fina y con mayor calidad culinaria, debido a su gran sabor y a sus **poco conocidas propiedades saludables**.

Entre los beneficios que el consumo de canela nos ofrece encontramos su capacidad de **favorecer la correcta digestión** de los alimentos y aliviar molestias intestinales, así como **flatulencias** y distensiones abdominales.

Por otro lado, la canela es, junto a otras especias, una de las que mayor capacidad **antioxidante** tiene debido a su elevada concentración en compuestos fenólicos, similares a los contenidos en el vino tinto, y la presencia de flavonoides en su composición, semejantes a los contenidos en los arándanos. Se ha comprobado que el aceite de canela tiene fuertes efectos inhibitorios del crecimiento de hongos y además, se está intentando confirmar su capacidad antibacteriana. Por el momento este producto derivado de la especia se utiliza en gran magnitud en la industria cosmética.

En la composición de la canela destaca la presencia de **vitamina C, vitamina B1, hierro, potasio, calcio y fósforo**, por lo que, aunque se consume en escasas cantidades debido a su intenso sabor, nos brinda un conjunto de vitaminas y minerales esenciales para nuestro cuerpo.

Asimismo, se ha comprobado que la canela tiene **efectos relajantes** y se utiliza desde hace mucho tiempo para eliminar el estrés y como potente relajante natural.

Incluso, su poder **antiinflamatorio** permite que el extracto de canela se utilice en cremas para calmar dolores de articulaciones o molestias musculares. Además, se ha utilizado en enfermedades respiratorias para aliviar la congestión, la tos y los síntomas de **resfriado**.

Aunque estas últimas propiedades no han sido comprobadas, quienes la utilizan como un remedio casero, confirman experimentalmente su eficacia.

Cada uno de los condimentos que utilizamos esconde ese pequeño secreto que porta grandes beneficios, y en el caso de la canela, no sólo tiene leve efectos reductores del colesterol y de las grasas en sangre y disminuye los niveles de glucosa en sangre, sino que con su ingesta podemos disfrutar de otros beneficios poco conocidos entre nosotros.

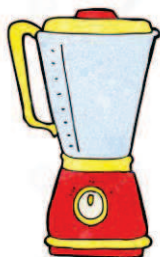


CREMA FRÍA DE PEPINO Y YOGURT



INGREDIENTES

- 400 gramos de pepinos
- 2 yogurt de soja o tipo griego
- 12 hojas de menta
- 1 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Sal y Pimienta al gusto



PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar los pepinos
2. Cortar en trozos y colocar en un bol.
3. Lavar y secar bien las hojas de menta, luego cortar en trozos con una tijera de cocina.
4. Añadir el yogurt, el diente de ajo, la menta cortada, aceite, vinagre y triturar todo bien.
5. Sal Pimentar al gusto.
6. Dejar enfriar al menos dos horas en la nevera.
7. Servir bien fría, decorada con unas hojitas de menta.



1 Corta la Botella de Plastico a la mitad

2 Mezcla Azúcar y Agua. Viértela en la botella.

3 Añade la Levadura

4 Inserta la parte superior

5 Envuélvela con un paño oscuro

Los mosquitos eligen a sus victimas por el dióxido de carbono que emiten al respirar. La trampa lo produce y los atrae

Frutas y verduras de temporada

Alimenta tu bienestar

JUNIO

DIETA DE LA ALEGRÍA

PROHIBIDOS

QUEJAS

ENOJOS

RENCORES

VIVIR EN EL PASADO

Y RODEARSE DE
PERSONAS NEGATIVAS!!

PERMITIDOS

RISAS

ABRAZOS

BESOS

Y VIVIR CADA
MOMENTO COMO SI
FUERA EL ÚLTIMO DE
TU EXISTENCIA!!

HAGA LA DIETA DE LA ALEGRÍA:

**UNA SONRISA POR LA MAÑANA,
UN AGRADECIMIENTO AL FINAL DEL DÍA!!**

