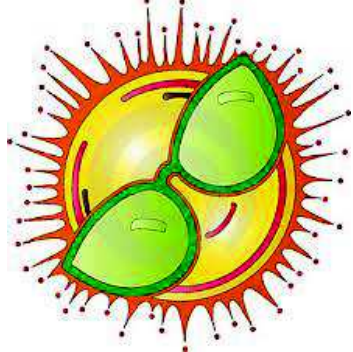


FRATER GRANADA

FRATERNIDAD CRISTIANA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD



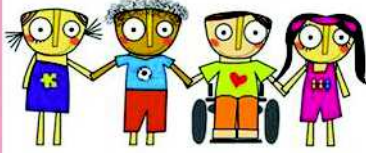
PINTA DE COLOR TU VERANO



JUNIO 2016 - Nº 41



Cuestión de Actitud



Sumario

Portada
Editorial
Información Equipo Diocesano
Despedida de Clotilde,
Responsable de Frater
Mensajes del Padre François
Reflexión política
Entrevista
Vivir que no es Poco
Carta de Amigos
Formación a Distancia
Cartas Fraternas
Enseñar Amando
Poesías
Notas de Prensa
Pasatiempos
Receta cocina
Contraportada

EDITORIAL

Cuando esta editorial llegue a vuestras manos, este curso estará haciendo las últimas anotaciones de su agenda...

Cada curso trae y se lleva experiencias, vivencias, alegrías y desánimos. Es verdad que en Granada, Frater no está pasando por unos de sus mejores momentos, en cuanto a vida, participación, economía, opción... Pero los que tenemos unos cuantos años de experiencia de andar por aquí, conocemos de los movimientos cíclicos que se suelen dar, hacia arriba o abajo, en algunas fraternidades.

Nos hemos preguntado alguna vez, ¿por qué de estos movimientos cíclicos en la vida de Frater? Desde mi humilde opinión, creo que son debidos primero a la aptitud que adoptemos hacia Frater, los que la conformamos; segundo últimamente nos miramos mucho el ombligo en el sentido de organizar actividades para unos pocos y conseguir recursos para ello (nuestro único motivo de salida al exterior en la actualidad: pero olvidando a los hermanos que nos necesitan, olvidando y obviando nuestro rico mensaje y nuestra bonita y necesaria misión para y con los más pobres y desfavorecidos. Y también olvidando el dicho: "Renovarse o morir": Nuestra media de edad debe estar entorno a los 55-60 años.

Si nuestro compromiso es, que este tesoro que se nos ha regalado, sea conocido y compartido a nuestro alrededor, trabajaremos por y para ello; pero si por el contrario nuestra aptitud es solamente la de ver lo que no funciona, con lo que no contamos, antes era..., etc. El tesoro se vuelve oropel para nuestros ojos y ya no nos interesa, pasamos de él...

Amigos/as fraternos /as, cuando comenzamos a caminar en éste y por éste movimiento que es Frater, la alegría e ilusión eran nuestras compañeras de camino, amigas que desde el amor fraterno tenían una misión. La misión que seguimos teniendo aquellos /as que en su día nos tocó el corazón el Espíritu de la Fraternidad, la de transmitir la Buena Noticia en medio de nuestra sociedad, nuestro pequeño mundo, desde la fragilidad y con la confianza, esperanza y amor hacia un Padre que es Amor y que nos Ama mucho, no lo olvidemos nunca.

Os esperamos a la vuelta, con las pilas cargadas de alegría e ilusión, con la certeza de que formamos parte de este gran proyecto que es Frater.

¡FELIZ VERANO!



Realización:

M^a José Rodríguez Millán

Montaje:

José Manuel Zambrano Sosa

Colaboraciones:

Juan de Dios Peinado

Trini Recio

Amparo Verdejo

M^a Jesús Arco Ortuño

Silvia Rodríguez Rueda

Paco Bautista

Toñi Colomo Parro

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



Es bonito ver a un grupo de personas trabajar para que todo funcione, que se preocupa por las personas que tienen a su lado. Desde el Equipo Diocesano os animamos a que cada uno, en la medida de sus posibilidades, trabaje por conseguir una auténtica Fraternidad, que se preocupe por el hermano que tiene al lado y que le necesita.

Terminamos este curso, con el convencimiento de que se ha trabajado, dentro de nuestras posibilidades, con ilusión y con fuerzas por nuestro Movimiento. Ahora, después de afrontar un año duro, como todos sabemos, nos toca un período de descanso, de vacaciones, de reflexión, para coger fuerza e Ilusión y afrontar un nuevo curso.

A continuación os queremos contar varias cosas que consideramos interesantes para todos.

- ❖ **El día 2 de junio**, estaremos presente en la Feria de Asociaciones, que tendrá lugar en el paseo de la Carrera de la Virgen, en horario de 10 a 13 h.

También este día asistirán miembros de Frater al hermanamiento que hace todos los años la Federación de Mujeres, María Lejárraga, en Fuente Vaqueros.

- ❖ **El día 3 junio** asistiremos, invitados por el Presidente de Caja Rural y el Presidente de Fundación Parque Tecnológico de la Salud, al XII Premio Ciencias de la Salud de Fundación Caja Rural de Granada, en el auditorio de Caja Rural de Granada.

- ❖ El próximos **día 7 de junio** tendremos la asamblea ordinaria de fin de curso. Es importante que asistamos porque será la última asamblea que presida este equipo.

En la Asamblea que celebraremos, se elegirán a los premiados de la nueva edición de los Premios a la Integración, Frater 2016.

También hablaremos sobre la celebración de las Colonias de Verano, saber quien está interesado en asistir, hacer propuestas para poder trabajarlas durante el verano.

Este mismo día intentaremos asistir a la I Jornada de participación ciudadana del Comité de Ética asistencial Granada-Metropolitano que tendrá lugar en el Salón de Actos del Hospital Universitario Virgen de las Nieves.

- ❖ **El día 10 de Junio** asistiremos a Fegradi, a la Jornada sobre Voluntariado, para aprender a elaborar un Plan de Voluntariado de la Asociación.

- ❖ **El día 16 de junio** asistiremos a la asamblea general ordinaria, organizada por la Federación (Fegradi).

- ❖ **El día 17 de junio** asistiremos a la Reunión que tendrá lugar en el Salón de Actos del Hospital Universitario San Cecilio, con el lema “Traslado de Centros del Complejo Hospitalario Universitario de Granada”.

- ❖ **Del 17 al 19 de junio** asistiremos a la Asamblea de Zona, que tendrá lugar en Mollina (Málaga).

:

Una vez dada esta información sobre las actividades de fin de curso, pasamos ahora a informaros de dos asuntos importantes

1.- Clotilde cumple su candidatura y tras la asamblea que celebraremos el día 7 de junio se disolverá el equipo y se abrirá un período de reflexión y de presentación de candidatura, pues en octubre comenzaremos el curso celebrando asamblea extraordinaria para elegir nuevo responsable y nuevo equipo. Las personas interesadas en presentar su candidatura deben comunicárselo a Cloti, o comunicarlo, en la oficina.

2.- Este año, por motivos personales de Mané, que es quien organiza el premio, no puede celebrarse como habíamos acordado en el Equipo el día 30 de Junio. El Equipo acordó que se celebrará después del verano, en septiembre o en octubre. Cuando determinemos una nueva fecha para la celebración del Premio, se os avisará.

Para los Fraternos que dispongáis de ordenador, o tengáis conexión a internet en vuestros móviles, queremos recordaros que tenemos una página web, la cual podéis visitar y ver todo lo que hemos colgado: <http://fratergranada.webnode.es>

Nos gustaría que la visitarais y veáis todo lo que hay colgado, todo gracias a M^a José de Vélez que es quien la mantiene actualizada.

Para finalizar, El Equipo Diocesano quiere desearos unas felices vacaciones, que nos sirva para pasarlo bien, descansar y reflexionar sobre nuestro Movimiento. Queremos animaros para que no tengáis miedo a asumir la responsabilidad, porque con la ayuda de Dios y estando todos juntos y unidos conseguiremos una Frater viva y con energía.

Un Abrazo: El Equipo Diocesano de Frater Granada

NOTA DE REALIZACIÓN



Desde hace doce años, vengo realizando esta revista que cada trimestre llega a vuestras manos o a vuestro correo electrónico. Solamente he faltado una vez a esta cita en todo este tiempo, motivos varios, me impidieron realizar el anterior número que correspondía al periodo de Semana Santa.

Creo que algunos de los objetivos que me marque cuando empecé, se han ido haciendo realidad, - que la sintiéramos como algo nuestro, que fuera lo más participativa posible y que tuviera continuidad en el tiempo... otros objetivos habrá que seguir trabajando en ellos...

Quisiera termina dando las gracias a todos /as los que colaboran con asiduidad, - Juan de Dios, Amparo, Trini, Mane, ... así como a los/as que lo hacen esporádicamente, sin vosotros/as no sería posible crearla... También agradezco a todos/as los lectores/as sin vuestro apoyo y animo, no tendría razón de existir esta humilde publicación que tiene como misión la difusión de Frater.

Con la buena sensación que producen las cosas que merecen continuidad, os animo a todos/as a seguir participando en esta sencilla herramienta y a animar a otros/as a colaborar en ella o a difundirla.

Un Abrazo Fraternal
María José Rodríguez Millán



SALUDO DE CLOTILDE RESPONSABLE DE LA FRATER DE GRANADA

QUERIDOS FRATERNOS Y AMIGOS, después de 6 años como responsable de este gran **FAMILIA** que es FRATER, quiero despedirme de todos vosotros y animaros a todos, para que, no tengáis miedo a asumir la responsabilidad. Sé a ciencia cierta, que hay personas que pueden perfectamente llevar esta responsabilidad, incluso mejor que yo. Pero que, por las razones que sean, no se atreven a presentarse y eso me desanima mucho.

Estamos viviendo tiempos muy difíciles, tanto económicamente como de ánimo o ilusión por parte de los propios hermanos, lo que hace que, en muchos momentos, veamos peligrar nuestro movimiento o nuestra gran FRATERNIDAD. Por eso, quiero aprovechar esta carta para pedir un momento de reflexión, de unión, de escuchar nuestro corazón y no dejar perder aquello que tanto ha costado conseguir.

Todo el Equipo y yo, lo pasamos muy mal, cuando estas navidades pasada, Mané nos convocó al equipo y nos planteó la situación económica que teníamos y tuvimos que llegar a un acuerdo muy doloroso para todos. No quiero recordar ese hecho y sólo me queda decir: “muchas gracias Mané, por todo el trabajo realizado, por haber sido tan generoso con Frater y por seguir aún ayudándonos en todo, gracias Mané”.

Os quiero pedir a todos, un favor muy importante para mí, y es que no permitamos que el nuevo/a responsable de Frater se vea solo/a en esta nueva aventura. Es necesario, la ayuda de todos, porque todos podéis aportar cosas, ideas, etc. Entre todos podemos hacer una verdadera Frater, donde todos seamos uno y podamos trabajar para seguir manteniendo la llama de Frater encendida. Confío en todos vosotros.

Desde esta carta, quiero aprovechar para felicitar a los miembros que hacen posible que esta gran revista salga a la luz. Porque es una forma de darnos a conocer a todas las asociaciones, a la propia administración y sobre todo conocernos nosotros mismos. Gracias.

También quiero dar las gracias a todos los miembros de mi equipo: a Mané, Juan de Dios Peinado, Francisco Rodríguez Quesada, M^a Jesús Arco Ortuño, M^a Angustias Aguayo Montesinos y Manuel Velázquez, por la gran labor realizada.

Para todos vosotros va mi cariño más sincero, de vuestra amiga:
Clotilde Muñoz Romero.



MENSAJES DEL P.FRAÇOIS



Cristo vive

Esta circular internacional de Abril de 1979 nos viene que ni pintada para este tiempo en que vais a recibir nuestra Revista. Acabamos de terminar el Tiempo de Pascua con la fiesta de Pentecostés, que es justamente la fiesta del “Envío” a anunciar que Jesús vive en Dios y junto a nosotros por la presencia de su Espíritu. Como siempre la palabra de este hombre santo nos enseña y estimula. Ya veréis.

“Al escribiros estas líneas nos encontramos todavía en ambiente de Pascua: ¡CRISTO HA RESUCITADO! Esto me recuerda una frase del P.Foucauld: “**Que importa que yo esté mal, si El está bien!**” Sí, todos nos alegramos pensando que El ya está de nuevo junto a su Padre en la Gloria,

“Alegrarse” está bien, “Actuar en consecuencia” está mejor. Actuar ¿por qué? Porque Jesús ha dicho a sus apóstoles:”**Id al mundo entero y predicad la Buena nueva a toda criatura**” Los Apóstoles llegaron solo a una parte del mundo, predicaron a la gente de su época. Realizaron un trabajo apostólico en el siglo I...nos toca a nosotros hacer lo mismo en 1.979.

Vosotros, los que habéis comprendido el ideal de la Fraternidad, sois enviados por Cristo a vuestros hermanos y hermanas que están enfermos o minusválidos. Os son accesibles. No hagáis el sordo. Como los Apóstoles, sois enviados ya, sin tardanza... ¿Qué variedad vais a encontrar?

Quienes creen como vosotros...¡qué alegría van a tener al conoceros, al crecer con vosotros en el amor a Cristo! Quienes creen como vosotros, pero su fe está debilitada a causa del sufrimiento...están necesitados de encontrar a un hermano que quizá sufre más que ellos, pero que confía plenamente en Dios y cuya vida está en pleno desarrollo...podréis aportarles mucho y recibir mucho. Los no creyentes...posiblemente a causa de su minusvalía, ¡qué riqueza para ellos el contar con un amigo creyente! Sus virtudes naturales os harán enrojecer y son como piedras en espera para la construcción del Reino de Dios en ellos. Así pues, encontraréis vosotros en 1979 los mismos problemas que encontraron los Apóstoles en el siglo I.

Los Apóstoles eran gente como nosotros, Hubieran podido exclamar: “nosotros no podemos”, pero Jesús ya había previsto esa objeción: “Os enviaré al Espíritu Santo”. “Todos los días yo estaré con vosotros”. Jesús no dijo eso solamente para los Apóstoles; esta doble promesa sigue hasta hoy y se mantendrá hasta el último día. Si es así, ¿qué hay imposible si contamos con esta increíble ayuda? San Pablo lo dijo: “Todo lo puedo en Aquél que me fortifica”. ¡Vivamos, pues, con espíritu de resucitados!

“Y entonces un día te das cuenta que todo comienza de nuevo... y la sonrisa vuelve a ser la dueña de tu vida.”



REFLEXIÓN POLITICA

Desde todos los medios de comunicación, redes sociales, etc., se nos bombardea y se nos satura estos días con la política. Pero de una forma y con un fondo que nos hacen desentendernos de ella, hacen que la veamos como algo ajeno y lejano. Tal vez porque la mayoría de las/os políticas/os les interese que les dejemos “hacer su agosto”, como hasta ahora ha pasado.

Pero veamos, la Política ¿qué es?

Política: es el arte, doctrina u opinión referente a la administración de una sociedad, de un país, de una ciudad, etc. Constituye una rama de la moral que se ocupa de la actividad, en virtud de la cual una sociedad libre, compuesta por personas libres, resuelve los problemas que le plantea su convivencia colectiva. Es un quehacer ordenado y orientado al bien común. O sea, que es la forma o diferentes formas que existen de administrar nuestras vidas en comunidad, entendiendo “comunidad” como pueblo, ciudad, país, etc.

Desde esta forma de verla, la política es algo que nos afecta día a día, pues desde ella se decide cuánto dinero se dedica a sanidad, educación, transporte público, sillas de ruedas, ayuda a la dependencia y demás recursos sociales.

Es indispensable apuntar así mismo, que dentro de las diferentes opciones o formas o ideologías políticas, se defienden diferentes formas de repartir o redistribuir la riqueza de una comunidad, esto lo que quiere decir es que NO TODOS LOS PARTIDOS defienden y van a aplicar o administrar nuestros recursos comunitarios. Con lo cual hemos de interesarnos y distinguir muy bien “quién defiende qué cosa” antes de votar a un determinado partido. Porque, cuidado, no todos defienden lo mismo ni defienden a la misma gente ni los mismos valores.

Hay un tema con el cual nos engañan, la mayoría de políticos actuales, como a nenes de un año, y el tema es el de la bajada de impuestos. Es un tema con el que todas y todos picamos. Porque... ¿a qué impuestos se están refiriendo? ¿a impuestos directos, que deberemos pagar cada cual en función del dinero rentas, etc., que tengamos? ¿o se trata de impuestos indirectos, que son aquellos que afectan al consumo? Su nombre radica en que no afecta de manera directa los ingresos de un contribuyente sino que recae sobre el costo de algún producto o mercancía, como el pan, los medicamentos o las sillas de ruedas. Un ejemplo de impuesto indirecto sería el famoso IVA.

Hay que apuntar que el pago de impuestos es la manera que tienen los estados de financiarse. Hemos de apuntar igualmente que si un estado tiene sus impuestos directos altos, bien recaudados y bien redistribuidos, será un estado rico, con menos desigualdades (menos pobreza) y con mayores recursos para dedicar a sanidad, educación, ayuda a la dependencia, y en general, con unos servicios públicos de calidad para toda la ciudadanía,

En resumidas cuentas, pasar de la política es como dar carta blanca a tu vecino para que administre TU CASA, TU DINERO Y TU VIDA. TAN SIMPLE, TAN REAL, TAN PELIGROSO.

Trini Recio





Entrevista

Hace unos días, María José me preguntó si quería que me hiciera la entrevista para la revista de Granada, a lo que accedí gustosamente. Como nos distancian unos pocos kilómetros, no podía ser cara a cara, así que me envió las preguntas y aquí está el resultado de esta auto entrevista.

Hola, Me llamo Toñi Colomo. Tengo casi 60 años, ahora estoy jubilada. Soy de Madrid, pero con 13 años me vine a Málaga porque mi padre trabajaba en un hotel en Torremolinos. Tengo dos hermanos, cuatro sobrinos y un tesoro de sobrino nieto. Tengo pareja y vivo en Torre del Mar (Málaga). He trabajado 18 años en un kiosco de mi propiedad y cosiendo para la calle, poco antes de conocer Frater vendí mi kiosco por el año 75 más o menos. He trabajado en la residencia de Córdoba cuatro años, y en el Ayuntamiento de Vélez Málaga de cargo público, he estado en política muchos años y fui candidata a concejala en Málaga y en Vélez- Málaga, me fui de la política por que deje de creer en los políticos. He vivido en Madrid, Torremolinos, Canarias, Benidorm, Córdoba y ahora en Torre del Mar. En Frater he sido secretaria de Málaga muchos años y responsable también, he llevado un grupo de formación. Durante tres meses, más o menos, fui responsable de la función social a nivel nacional desde Canarias, también responsable de la zona de Andalucía. Gracias a que un día decidí vivir la aventura de la frater he hecho tantas cosas, si no creo que aún estaría encerrada en mi casa.

- ¿Cuándo y cómo entraste en contacto con Frater?

- Yo no salía nunca de mi casa sola, aunque si trabajaba en un kiosco de mi propiedad y ni siquiera al kiosco me dejaban ir sola (mucha súper protección). Pero la profesora de mi hermana tenía poemas míos que mi hermana le había llevado, me apunto a un proyecto de escritores que había a nivel internacional y un día me dijo que tenía que ir a un Centro de Día para mayores, cerca de mi casa, a leer mis poemas, allí conocí a José Manuel de Frater Málaga, se presento y empezó a convencerme para que fuera a Frater. Yo tenía pánico a salir sola, pero es que además no me dejaban. El me llamaba y yo siempre le decía que no, hasta que un día iban a tener una convivencia con los fraternos de Vélez -Málaga, (cosas de la vida ahora vivo en Vélez). Allí conocí a Zosima que no me dejo sola en todo el día, de ahí nació una amistad de muchos años, y a Juana que ha sido y es una amiga muy querida, Y no puedo olvidarme de Trini, que me ha enseñado tanto en la Función Social. empecé a ir a Frater, porque me planteo o me atrevo en esta aventura o me parece que no va a venir otra oportunidad de salir de casa y con mucha fatiguita empecé a participar, fatiguita porque yo no tenía ninguna habilidad social, y ni siquiera sabía salir sola, les pedí por favor que me dejaran trabajar activamente allí para tener obligaciones y no dejar de ir...y al mes, creo, ya estaba en mi primera asamblea en Almería (en el Pocico, creo, entonces era responsable de zona Chari Barba.

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

- Yo creo que lo que soy hoy en un porcentaje muy alto se lo debo a frater, a las personas que he conocido, a las que quiero (que son la mayoría) y con las que no he congeniado, porque de todos y cada una he aprendido. He sido muchos años secretaria de Frater Málaga, también responsable algún tiempo de Málaga, responsable a nivel Nacional de la Función Social y de la Zona de Andalucía, como podéis imaginar, esto me ha hecho aprender muchísimo y conocer a fraternos de toda España. Yo siempre digo que cuando el espíritu de frater cala en ti profundamente, nunca dejas de ser

fratern@, aunque no participes de ninguna actividad...ves a alguien que esta sol@ y sale la vena Misionera difusora, te encuentras con una injusticia...y por encima de tus problemas están los del bien común y así sucesivamente...el espíritu de frater es eso... no creo en tantas actividades en los locales...hay que “salir a buscar”, y que la gente que sigue en sus casas por lo que sea, a veces es por súper protección, que aprendan a ser responsables de su vida, la familia nos protege y sobre todo los padres se hacen mayores y dependemos de ellos....¿cuál va a ser nuestra vida? Por eso es tan importante que la Frater siga actuando en ese sentido, como nos dejó escrito nuestro fundador. Yo dejando a un lado la falsa modestia, lo práctico y me siento muy orgullosa de sentirme fraterna, a la antigua usanza.

- ¿Cuáles son tus aficiones?

- Aficiones concretas como eso de leer o la música y esas cosas no tengo, cada día me da por una cosa...ahora hago pulseras, socialmente la accesibilidad, estoy en tres comisiones en el área de salud. Y l@s amig@s.

- Si tuvieras un súper poder. ¿Cuál sería?

- El amor incondicional (es algo muy difícil)

- Lo que más utilizamos en nuestra vida son las palabras. ¿Cuál es tu palabra favorita?

- Justicia

- ¿Qué es ser cristiano para ti?

- No estoy nada de acuerdo con la jerarquía de la Iglesia, y digo jerarquía porque conozco sacerdotes de vocación llenos de entrega y muy comprometidos, para mí ser cristiano es seguir el mensaje de Jesús, vivir como él vivió, no hablo mucho...pero sí dio mucho ejemplo de lo que debía ser nuestra actitud con nuestros semejantes: Amar al prójimo como a ti mismo.

- ¿Cómo te describirías en tres adjetivos?

- Empática, justa y responsable.

- ¿Qué tres cosas aprecias más en una persona?

- Sinceridad, buen humor, paciencia.

- ¿Si pudieras aprender algo nuevo, que elegirías?

- Trabajo social, pero voluntario

- ¿Cuál es el último libro que has leído?

- Llevo mucho tiempo sin leer...los libros de papel hacen que me duelan las manos, por que pesan mucho. Ahora escucho en youtube videos, que es más cómodo para mí. Os recomiendo ver videos de conferencias de Emilio Carrillo.

- Cuéntanos que haces un día en tu vida.

- Uyyyy eso depende, desde que nos jubilamos nos hemos hecho cargo de los médicos de mis padres y los papeleos, estoy en varias comisiones de salud, paseítos en la playa, mis pulseras... Y bueno hay días que no puedo hacer nada, ya van saliendo goteras....

- Una situación o acontecimiento que compartir.

- Ahora estoy colaborando con una casa de acogida que hay en Alozaina, se llama Casa de Pepe Bravo, es un proyecto muy ilusionante dedicado a ayudar a personas en graves situaciones personales y sociales y como no podemos ir allí a colaborar todos los días por que está a 90 km, estoy empezando a colaborar en la organización desde el ordenador. También hace más de un año creamos una asociación que se llama “Sembrando Futuro”.



VIVIR, QUE NO

Según los expertos, piensa "No quiero vivir", es "No quiero vivir ASÍ".

¡Un pequeño matiz, una

Este punto de partida es el que nos puede permitir ponernos en su lugar e incluso ayudarlo. De nada valen las teorías, los argumentos, la fe, la regañina moral o la estupefacción.

Si queremos entender a una persona en una crisis vital, nada mejor que conocer su día a día.

No es una cuestión de desánimo la idea del suicidio. Ese llamado desánimo tiene frecuentemente un porqué real y tarea del ayudador sería saber cuál es.

Supongo que no hay una razón para no querer vivir, si no es la ausencia de una vida viva.

Cuentan que, en la antigüedad, cuando un joven se encontraba aquejado de "la melancolía" de tal manera que su vida peligraba, sus mayores lo mandaban a algún viaje de los de aquellos tiempos- en los que durante el camino daba tiempo a contemplar el propio camino. Lo enviaban a largos viajes por tierra y mar de los que o volvía curado o lo perdían para siempre. El último remedio ante el fracaso de las medicinas: un viaje, una meta.

Lo curioso es que nadie nos obliga a tener metas gloriosas ni que hagan historia, ya que el simple hecho de vivir cada día es, en sí mismo, la mayor meta.

Moraleja: sigamos atentos a mejorar la vida de los demás y vivamos la nuestra con la expectación que se merece tamaño milagro.

Con estos deseos... ¡Que este verano de 2016 sea fraternalmente hermoso!
Afectuosamente

Amparo Verdejo



ES POCO

cuando una persona dice o en realidad lo que quiere decir

gran diferencia!



A VECES UN VIENTO

Somos hojas de árboles perennes
Todos somos hojas de algún árbol.
A veces viene un viento tormentoso
y arranca, quizás, a las más frágiles
por ajadas o tiernas o expuestas
y se las lleva volando hacia un gran viaje.

El árbol, sus ramas y raíces
quedan anclados a la tierra madre
y siempre se multiplican felizmente.

Somos hojas de árboles perennes.

(A mi madre)
Amparo Verdejo

Mayo - Junio 2016

ELECCIONES Y DOCTRINA SOCIAL DE LA IGLESIA

Estamos en vísperas electorales. Harían bien los políticos de todo signo en tener en cuenta lo que dicen los Papas y la Doctrina Social de la Iglesia Católica para ayudar a salir de la crisis en que estamos metidos, que no es solo una crisis económica, sino una profunda crisis humana, social y de valores.

En el año 1931 el Papa Pío XI, en una encíclica social titulada *Quadragesimo anno*, decía lo siguiente: “Salta a los ojos de todos, en primer lugar, que en nuestros tiempos no solo se acumulan riquezas, sino que también se acumula una descomunal y tiránica potencia económica en manos de unos pocos, que la mayor parte de las veces no son dueños, sino solo custodios y administradores de una riqueza en depósito, que ellos manejan a su voluntad y arbitrio. Dominio ejercido de la manera más tiránica por aquellos que teniendo en sus manos el dinero y dominando sobre él, se apoderan también de las finanzas y señorean sobre el crédito, y por esta razón administran, diríase, la sangre de la que vive toda la economía y tienen en sus manos el alma de la misma, de modo que nada ni nadie puede respirar contra su voluntad. Últimas consecuencias del espíritu individualista en economía, son esas que vosotros mismos no solo estáis viendo, sino también padeciendo: la libre concurrencia se ha destruido a sí misma; la dictadura económica se ha adueñado del mercado libre; por consiguiente, al deseo de lucro ha sucedido la desenfrenada ambición de poderío; la economía toda se ha hecho horrendamente dura, cruel, atroz”.

Parecen palabras escritas para describir el momento actual. De asumir los políticos actuales de todo signo esta situación, tendrían que hacer políticas sociales de ayuda real y efectiva a los más pobres y necesitados de la sociedad. La democracia debe poder regular, controlar, sancionar y valorar estas situaciones, estableciendo leyes que promuevan la igualdad entre los ciudadanos y potencie los bienes elementales para la sociedad.

Era enseñanza general de los primeros Padres de la Iglesia que los humanos no somos propietarios de los bienes, en el sentido que le daba a esta palabra el derecho romano –derecho de uso y abuso de los mismos-, sino que somos administradores en favor del bien general. El Creador ha hecho el mundo no para unos pocos, sino para todos.



“Son de alabar los avances que contribuyen al bienestar de la gente, como, por ejemplo, en el ámbito de la salud, de la educación y de la comunicación. Sin embargo, no podemos olvidar que la mayoría de los hombres y mujeres de nuestro tiempo vive precariamente el día a día, con consecuencias funestas. Algunas patologías van en aumento. El miedo y la desesperación se apoderan del corazón de numerosas personas, incluso en los llamados países ricos. La alegría de vivir frecuentemente se apaga, la falta de respeto y la violencia crecen, la inequidad es cada vez más patente. Hay que luchar para vivir y, a menudo, para vivir con poca dignidad”. (*Evangelii Gaudium* 52). “Así como el mandamiento de «no matar» pone un límite claro para asegurar el valor de la vida humana, hoy tenemos que decir «no a una economía de la exclusión y la inequidad». Esa economía mata”. (EG. 53).

Esto es lo que tendrían que plantear prioritariamente los programas de los distintos partidos políticos. Al tiempo que se lo exigimos, seamos también nosotros coherentes con el uso que hacemos de nuestros bienes y con nuestras actitudes ciudadanas solidarias. Es además para nosotros, cristianos, una exigencia evangélica. FELIZ VERANO. *El Equipo General*

VISITAS DEL EQUIPO GENERAL

En el deseo y compromiso de ir visitando a todas las Fraternidades diocesanas, Basi Martín y Chema López, Presidenta y Consiliario generales, han tenido encuentros con varias Fraternidades en las últimas semanas. Gracias a todas las Fraternidades que nos han acogido y el tiempo, la oración, preocupación e ilusión y comida compartidos. Como dice el P. François: “A pesar de todo... sembrad”.



FRATERNIDADES DE ASTORGA Y LEON



En la Fiesta de Pentecostés, el día 15 de mayo por la mañana, nos encontramos con la **Frater de Astorga** y por la tarde con la **Frater de León**. Con la invocación de la fuerza del Espíritu Santo en las dos Fraternidades y en un coloquio fraterno, fueron desgranando sus actividades, dificultades e ilusión para continuar con su compromiso cristiano. Reconociendo que la edad de muchos de sus componentes, puede ser una dificultad añadida, prevalece su amor y su historia en Fraternidad, y el deseo de reavivar el espíritu fraterno y la actividad de cada día, a lo que les anima su participación activa en el proceso de

formación del Movimiento. La visita de la Presidenta y Consiliario generales les ayudó a sentirse más en comunión con la Frater General y redescubrir que sus fraternidades siguen vivas. Un encuentro gozoso. Agradecemos el compromiso estable de sus dos presidentas diocesanas, así como la presencia fiel de los dos consiliarios y su aportación para que la formación sea una experiencia dinámica y evangelizadora. Animo, fuerza y coraje a estas dos Fraternidades.

FRATERNIDADES DE HUESCA, TERUEL Y BARBASTRO

El día 22 de Mayo en la **Frater de Huesca**. Coincidiendo que tenían la reunión de fin de curso, nos encontramos con los fraternos en Panzano, bello pueblo de la sierra de Guara. Tuvimos la ocasión de charlar sobre la vida de la Frater a todos los niveles, de conocer su situación, de animarles a formar un nuevo grupo de formación. Celebramos la Eucaristía con la gente del pueblo, que se interesaron por la experiencia de Frater. Su consiliario, Pedro, sigue ilusionado en Frater después de más de 40 años de servicio. Seguid haciendo camino.



El día 23 de Mayo en la **Frater de Teruel** en su local, en el centro de la ciudad, al lado de la catedral y la Plaza del Torico. Encontramos un grupo de Frater un poco decaído por las dificultades que han tenido últimamente por enfermedades, falta de subvenciones y otras carencias, pero manteniendo el rescoldo de fraternidad. Nuestra visita ayudó para soplar en el rescoldo y ayudar a que surja otra vez la llama que ilumine y caliente el ánimo. Nos han pedido que volvamos. Seguid con entusiasmo.

Visitamos a D. Carlos Escribano, obispo de Teruel y de la Acción

Católica Española. Le deseamos lo mejor en su nueva etapa de servicio episcopal en la Diócesis de Calahorra-La Calzada-Logroño.

El día 24 de Mayo en **Frater de Barbastro**. Está integrada en un barrio en el que el Ayuntamiento ha puesto locales a disposición de las asociaciones para llevar a cabo sus programaciones. En Frater se reúnen todas las tardes de lunes a viernes, para realizar distintas actividades de ocio y encuentro personal. Les dejamos los materiales del nuevo Proyecto de formación de Frater y les animamos a conocerlo y ver la posibilidad de poner en marcha algún grupo de vida y formación. Adelante con alegría y energía. Para quienes están participando en estos grupos, esta es una experiencia viva y dinámica. Animamos a las Fraternidades aragonesas a trabajar con ilusión y a seguir en común unión con la Frater general. Permanecemos a su disposición para lo que necesiten.





AÑO DE LA MISERICORDIA

DAR DE BEBER AL SEDIENTO

En nuestra sociedad actual, en nuestras ciudades o pueblos, parece que el agua es un bien básico que a nadie le falta. Es barato y llega a todas las personas. En cualquier puerta o bar eres atendido ante esta sencilla demanda. Pero en muchas partes de nuestro mundo el agua ya es un bien muy escaso. Del agua depende la comida, la higiene y la salud. Del agua depende el huerto sencillo y básico de la comida diaria de las familias de muchos poblados del mundo. En la encíclica *Laudato Si'*, el papa Francisco nos pide un cambio de conciencia (conciencia eco-social), porque el acceso al agua potable allí, tiene que ver con nuestra forma de vida aquí. La pobreza de agua de allí, se relaciona con nuestros consumos y contaminación aquí. Ríos contaminados por vertidos industriales, por lavado en las minas de oro, plata, aluminio o cobre que cubren nuestro bienestar. Posiblemente no podamos llevarles a nuestros hermanos y hermanas un vaso de agua, pero sí podemos ayudar a que su agua sea potable teniendo consumos sencillos y ecológicos.



VESTIR AL DESNUDO



Las necesidades primeras, inmediatas, son la comida, el vestido y la vivienda. En estos momentos de crisis y paro en nuestro país, estas necesidades han aumentado más de lo que podríamos imaginar. Muchas familias han sido desahuciadas de sus casas y de sus empleos. Se han quedado a la intemperie en muchos sentidos. Su desnudez vital les quita su dignidad personal. La mirada misericordiosa al hermano que está desnudo pasa por vestir de dignidad su situación precaria. La atención

discreta para cubrir sus necesidades está en sintonía con el hacer de Jesús que da dignidad a toda la persona: ayuda, cuida y comparte lo que es. En consecuencia, podemos compartir lo que tenemos, nuestra ropa que no usamos, nuestros bienes que reservamos. Es importante nuestra acción personal, directa, de persona a persona. También podemos gestionarlo mediante entidades eclesiales como Cáritas y otras municipales que conocen estas necesidades y así tratar con dignidad a tantas personas humilladas.

EN LA PAZ DEL SEÑOR

Van dejándonos fraternos/as que en otro tiempo pusieron lo mejor de su vida en los inicios y desarrollo de sus fraternidades diocesanas. Hoy recordamos a quienes nos han llegado noticias de su fallecimiento al Equipo General: Miguel Micó de Frater Valencia, Francisco (Pancho) López, sacerdote, miembro de un grupo de Base en Frater Canarias. Hizo, ya de mayor, el curso de iniciación en Frater y se integró como uno más en un grupo de vida y formación. Les recordamos con gratitud y cariño poniéndolos en los brazos misericordiosos de Dios.



Para orar

QUE NO SE ME ACOSTUMBRE EL CORAZÓN

Que no se me acostumbre, Señor, el corazón a los desahuciados de casa y de esperanza y crea que son árbol normal del paisanaje.

Que no se me acostumbre, Señor, el corazón a la mirada ausente del que busca trabajo y crea que es normal que ahogue en alcohol su perra suerte...

Que no se me acostumbre, Señor, el corazón a ver “morir” lentamente al inmigrante en la vergüenza... sin derechos, sin salud...

Que no se me acostumbre, Señor, el corazón a la clase desigual, a la educación de relleno...

Que no se me acostumbre, Señor, el corazón a decirte estas cosas y quedarme tan tranquilo.



Que no se me acostumbre, Señor, el corazón... a tantas oraciones dulzonas, pero en el fondo embusteras... «Mañana me comprometeré...», te digo, con temblorosa voz, para lo mismo... ‘mentirte’ mañana.

Que no se me acostumbre el corazón, Señor, al dolor del hermano.

Pon ternura, Señor, en mi mirada; pon caricia en mi mano que saluda; pon misericordia en mi mente que hace juicios; pon sabiduría en mi lenguaje; pon escucha en mis oídos que reciben.

PARA LA REFLEXIÓN

- ¿A qué cosas se ha acostumbrado mi corazón que no debiera...?
- ¿Qué cosas tendría que poner el Señor en mi corazón?

AGENDA

- Del 17 al 19 de junio: Asamblea de zona de Andalucía
- 25 de junio: Asamblea de COCEMFE. Elecciones a la presidencia.
- 2 de julio: Clausura de los actos del 50º Aniversario de Frater de Canarias.
- Del 22 al 28 de agosto: Asamblea de la Frater Europea en Rumanía.
- Del 11 al 18 de septiembre: Encuentro del Equipo Inter de Frater en Segovia.

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>

GRUPO DE FORMACIÓN A DISTANCIA

Desde hace unos años se venía haciendo preciso (pues alguna fraterna malagueña de adopción, a la que luego se fueron sumando más, habían hecho patente la necesidad de crear



una vía de participación en nuestra formación de Frater para aquellas personas, que por múltiples causas, no pueden participar en forma presencial, en nuestras sedes habitualmente. Se empezó a barajar en Frater Nacional a sugerencia de la responsable de formación de Andalucía, Juana Luque, la posibilidad de crear (aprovechando las nuevas tecnologías) un equipo de formación virtual.

En este mes de enero, tras estudiar mucho el asunto, el responsable de formación a nivel nacional José M^a Carlero, inicio una ronda de visitas para conocer a l@s interesad@s en el tema, dispersos por las provincias de Málaga y Granada, dicha ronda de conocimiento y acercamiento, dio como fruto la constitución del primer equipo de formación virtual en la Frater de España. Este equipo está compuesto por: Toñi y Ramon (Torre de Mar -Málaga-) Justi y Mercedes (Málaga capital) Jose M^a (Segovia) y José y Trini (Algarinejo - Granada-)

En principio hemos comenzado nuestra andadura con los mensajes del P. François, que son más introductorios, para ir haciendo equipo. El próximo curso ya tomaremos temas del paso 2 de nuestro plan de formación.

Como todo grupo naciente, estamos con mucha ilusión y también intentando salvar las dificultades propias de todo grupo constituyente, añadiendo además las dificultades propias del nuevo formato (virtual) y del manejo de las nuevas tecnologías. Todo ello esperamos quede superado con la ayuda y el testimonio de Jesús de Nazaret.



Trini Recio



Primer paso: CONOCER y PARTICIPAR en FRATER



Segundo paso: INICIACIÓN A LA VIDA DEL MOVIMIENTO E INCORPORACIÓN EN FRATER



Tercer paso: MILITANCIA CRISTIANA EN FRATER

PARA MEJOR CONVIVIR FRATERNALMENTE

La convivencia humana es un arte difícil en el que no siempre acertamos. Salta a la vista ya en el ámbito familiar desde niños, con las pequeñas peleas entre los hermanos por un juguete, un capricho, o cuando los padres discuten a veces por inevitables diferencias de criterio en múltiples aspectos del día a día, y, no digamos, si en el colmo de la desavenencia se llega a las separaciones, por desgracia hoy tan frecuentes. Si esto ocurre en el pequeño reducto de una familia, donde se supone que debe haber lazos de sangre y cariño, la dificultad se multiplica cuando el choque de criterios e intereses se da entre vecinos de una comunidad, de un pueblo o ciudad, o entre regiones, y el más difícil todavía entre naciones y hasta continentes.

enfrentados, cuantas raciales, políticos, religiosos! La de enfados entre ente naciones, crímenes... ¡Cuánto parezca inevitable!



¡Cuántos intereses económicos ideologías, cuantos prejuicios culturales, y por desgracia, hasta historia, desde siempre, está llena familiares, guerras y conflictos exterminios, deportaciones, sufrimiento innecesario, aunque

La lucha por el más fuerte, primarios, como nuestro ser, pero otro componente, la capaz de llevarnos, y muchos siglos de y en las grandes declaraciones, debiera haber conseguido un mundo más habitable, favorecedor de una vida más feliz y en armonía, pero, sin embargo, no acabamos de llevarlas a la práctica, ni a pequeña y ni a gran escala, como cada día nos confirman los medios de comunicación y nuestra propia experiencia.

la supervivencia en la que triunfa pertenece a nuestros instintos parte del componente animal de puede humanizarse gracias al inteligencia superior, que es de hecho nos ha llevado, tras

barbarie, a un grado de civilización, que al menos en la teoría favorecedor de una vida más feliz y en armonía, pero, sin embargo, no acabamos de llevarlas a la práctica, ni a pequeña y ni a gran escala, como cada día nos confirman los medios de comunicación y nuestra propia experiencia.

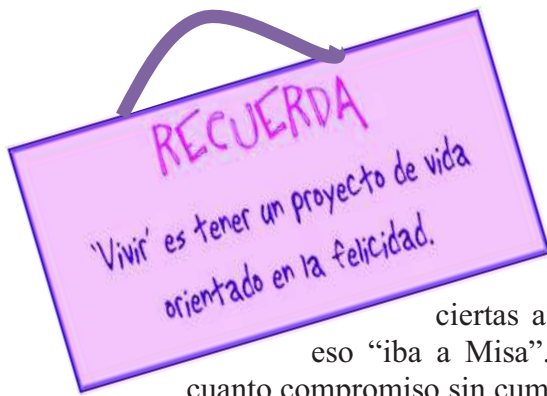
¿Qué hacer, para que al menos en lo que a nosotros respecta, quienes nos llamamos hermanos, fuésemos capaces de llevarnos bien con todo el mundo? Pensando qué decir en esta carta me he encontrado una nota, que no sé cuando ni de donde la transcribí, porque me resultó interesante, y que trata precisamente de esto. Lleva por título **“Once maneras probadas de llevarse bien con todos”**. Me siento deudor de quien esto escribiera y fijaros bien cuanta razón tiene en estos consejos.

1.-Antes de decirle algo a alguien, pregúntate a ti mismo tres cosas: ¿Es verdad?, ¿es algo amable?, ¿es algo necesario?

Qué tres preguntas tan llenas de sentido, frente a la ligereza con la que muchas veces hablamos, casi siempre del prójimo y no de nosotros, en tanto chismorreos y crítica como abunda en nuestras conversaciones, encuentros con conocidos, reuniones, etc.

2.-Nunca pierdas la oportunidad de felicitar o alentar a alguien.

¿Has pensado alguna vez que todos necesitamos una palabra de estímulo y de aliento? Necesitamos ser valorados, y hasta queridos, para no sentirnos mal y ganar un poco de autoestima, tan necesaria, que nos ayude a querernos a nosotros mismos y a aceptarnos con nuestros valores y defectos. Cuando alguien nos felicita o nos dice una palabra de ánimo nos sentimos crecer y encontramos motivos para seguir haciendo y luchando.



3.-Haz promesas que puedas cumplir y guardarlas fielmente.

Antiguamente se decía que la palabra de un hombre (hoy añadiríamos y de una mujer) vale por sí misma. Añadíamos ante ciertas afirmaciones que queríamos dar por seguras: “palabra de honor” y eso “iba a Misa”. Frente a este valor de la palabra dada ¡cuanta promesa fallida, cuanto compromiso sin cumplir, cuantos acuerdos que son papel mojado...Por eso que es mejor no prometer, si no estamos seguros de poder realizarlo.

4.-Niégate a hablar negativamente de los demás: ni digas chismes ni los escuches.

Dios nos libre de una lengua chismosa, de caer en sus manos. ¡Cuanto daño hace a la fama de una persona no solo la calumnia, sino también la simple sospecha, la insidia, que mucha gente lanza alegremente y que después ¿Quién puede recogerlas y borrarlas! Ya lo dice el dicho popular “calumnia que algo queda”

5.-Perdona a las personas... piensa que la mayoría de la gente está haciendo las cosas lo mejor que ellas pueden.

El perdón es uno de los elementos fundamentales para la convivencia. Todos nos equivocamos muchas veces y metemos la pata hasta sin querer. Quien no sabe perdonar ni perdonarse difícilmente puede estar en paz. El perdón sosiega el alma, allana los obstáculos, restablece el amor. Y junto a él, el pensar bien de los demás ¿Porqué desconfiar por adelantado?

6.- Mantén la mente abierta; discute pero no pelees, (es posible no estar de acuerdo con alguien sin ser desagradable).

Es ese valor que hoy tanto se invoca de”la tolerancia”. Es normal que tengamos puntos de vista distintos, porque distintos somos todos, pero eso no tiene por qué hacernos enemigos. La realidad admite tantos tonos distintos, que precisamente por eso la vida puede ofrecer un cuadro multicolor bello y complementario.

7.- Olvida “contar hasta 10”. “Cuenta hasta 100” antes de hacer o decir algo que empeore las cosas.

Esta es la sabiduría que aporta la virtud de la prudencia. Saltar a la primera de cambio, sin pensarlo, arrebatados por el momento, es correr el riesgo de equivocarnos. Toda situación puede empeorar. Por eso es mejor no echar leña al fuego.

8.- Deja que tus virtudes hablen por sí mismas, deja que se manifiesten siempre...

La mejor propaganda son nuestras obras. Cuando vemos a alguien que con humildad y sencillez hace el bien, no necesita ponerse el cartel, salta a la vista.

9.- Si alguien te critica, ve si hay algo de cierto en esa crítica y si es así haz los cambios necesarios...Si no hay nada de verdad en ello, ignóralo y vive como si nadie hubiera hecho el comentario negativo.

A ninguno nos sienta bien la crítica. Toda corrección nos molesta al menos un poco, pero habría que tener la sinceridad de reconocer que quien nos corrige nos está haciendo un bien aunque duela.

10.- Cultiva tu sentido del humor. La sonrisa es la distancia más corta entre dos personas. No busques tanto el ser consolado, sino consolar. No busques tanto ser entendido, sino entender. No busques tanto ser amado, sino amar.

Me recuerda lo que dice una oración atribuida a San Francisco de Asís. El pensar antes en los demás que en nosotros mismos es el camino que nos enseñó Jesús el Señor. ¡Y para qué decir del sentido del humor y el regalo de la sonrisa..!

11.- Ruego porque todos nosotros tengamos siempre presentes estos puntos y los principios que hay detrás de ellos, para que podamos continuar mejorando nuestras relaciones personales con los demás donde quiera que nos encontremos.

Esta última no necesita comentario. Vamos a ponerlo en práctica y FELIZ VERANO.
Un abrazo de vuestro amigo



Juan de Dios

EUCARISTÍA

No quiero irme de esta tierra
con las manos vacías.
No quiero, mi Dios, sentir,
que la tristeza y el desamor
me ganen la partida.
No quiero sentirme alejado
de la esperanza nuestra de cada día.

No quiero no amarlo todo.
No quiero que en pequeñeces
se me vaya la vida.
No quiero, mi Dios, abdicar
del festejo tan ansiado
de la mesa compartida.

Que no quiero irme de esta tierra
lo repito, oh Dios, mi Dios,
con las manos vacías.
Llénalas Tú de tu amor,
llénalas de tu Misericordia,
llénamelas de Justicia,
y entonces mis manos torpes,
a pesar de su torpeza,
obrarán Eucaristía.

Paco Bautista, sma.

ÁFRICA MADRE

Y si el mercado olvida a los pobres...
Y si el bullicio no deja oír sus
clamores...

Y si la tarde calla
cuando tantos mueren...
Y si mueren los profetas
cuando tantos callan...

Y si se abre paso la mentira
aplastando la verdad contra el olvido...
Y si los poderosos pactan beneficios
y cierran tumbas de niños...

Y si acaso mi pluma de poeta te
olvidare...,
el Dios de la Justicia - África Madre -
nunca te olvida...,

....en sus manos de ternura,
te sostiene,
que la paz sólo será verdadera
cuando dejen de sangrar
una a una, todas tus heridas.

Paco Bautista, sma.

ENSEÑAR AMANDO

Ahora que el curso escolar está a punto de acabar, reflexiono sobre la enseñanza. No reflexiono desde fuera, ya que heredé de mi madre esa profesión/pasión/vida. Sé de lo que hablo también porque de mi padre heredé el ansia de conocimiento /formación/ curiosidad. Tanto sea como alumna perpetúa como profesora confesa, sé de buena tinta lo que ambas partes requieren: amor.

Si quieres enseñar, has de querer a tu alumnado, a todos y cada uno de tus alumnos debido a su particularidad. Eso es riqueza para un enseñante. Y así puede un alumno aprender lo que sea. Si quiere a su maestro.

Si quieres aprender, has de amar lo que quieres aprender y, si además el enseñante es bueno, amarás lo aprendido doblemente.

El curso se acaba. Pero pronto empieza uno nuevo para practicar el amor al conocimiento.

¡Felices vacaciones a alumnos y profesores!

Amparo Verdejo



El camino a la felicidad no es recto. Existen curvas llamadas **EQUIVOCACIONES**, existen semáforos llamados **AMIGOS**, luces de precaución llamadas **FAMILIA**, y todo se logra si tienes: Una llanta de repuesto llamada **DECISIÓN**, un potente motor llamado **AMOR**, un buen seguro llamado **FE**, abundante combustible llamado **PACIENCIA**, pero sobre todo un experto conductor llamado **TU MISMO**.

Que la tierra
se vaya haciendo Camino
ante tus pasos.

Que el Viento
sople a tus espaldas.

Que el Sol brille
cálido sobre tu rostro.



Que la Lluvia
caiga suavemente
sobre tus campos

Y hasta tanto volvamos
a encontrarnos
Dios te guarde
en la palma de Su Mano.



POESÍAS

Esperaré a que crezca el árbol
y me dé sombra.
Pero abonaré la espera
con mis hojas secas.

Esperaré a que brote
el manantial
y me dé agua.
Pero despejaré mi cauce
de memorias enlodadas.

Esperaré a que apunte
la aurora
y me ilumine.
Pero sacudiré mi noche
de postraciones y sudarios.

Esperaré que llegue
lo que no sé
y me sorprenda.

Pero vaciaré mi casa
de todo lo conquistado.
Y al abonar el árbol,
despejar el cauce,
sacudir la noche
y vaciar la casa,
la tierra y el lamento
se abrirán a la esperanza.

Benjamín González Buelta, S.J.



"SUEÑA CON METAS ALTAS Y VUELA COMO LAS AGUILAS, ESO DEBES HACER;
ALCANZAR LAS CUMBRES DE LA VIDA, BUSCAR AL QUE SEA SABIO Y APRENDER CON EL.
USA BIEN LA AMBICION SIN POR ELLO DAÑAR A NADIE.

NO HAGAS QUE TENGAN QUE RECRIMINARTE EN TU TRABAJO. HAZLO SIEMPRE BIEN, INTENTA GANAR CUANDO TE HAGAN COMPETIR.

NO TE DEJES AVASALLAR POR NADIE Y AUNQUE HAYAS NACIDO EN UN HOGAR HUMILDE, NO TE CONSIDERES POR ELLO INDIGNO.

SI LUCHAS CON ESFUERZO, CONSEGIRAS TODO LO QUE TE PROPONGAS"

CON LA AYUDA DEL SEÑOR. FRATER SEGUIRÁ ADELANTE NO POR SER MAYORES NO VA A SEGUIR, VENDRÁ SAVIA NUEVA, VERDAD JUAN DE DIOS PEINADO Y TODOS LOS FRATERNOS.

UNA ABRAZO

Silvia Rodríguez Rueda

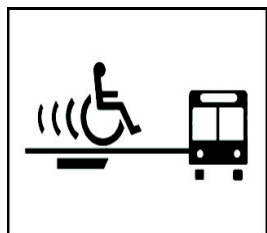
LA FUERZA INTERIOR

Noche es vela, siempre en guardia
Para que la vida no se la arrebataron
Y si el sueño y el cansancio me vencían
Yo corría a su lado soliviantada, a escuchar
Si su corazón latía.
El destino malvado de la vida, se cebó
Conmigo demasiado, y así dejo mi corazón ajado
Y hecho añicos como si fuera una botija
Que aunque yo intentaba restaurarlo,
Al llenarlo de nuevo se rompía
Pero nunca me di yo por vencida
Y como si fuera una guerrera en combate
Luchando día y noche yo seguía
Que aunque a veces mis fuerzas flaqueasen
La batalla, se la pude ganar a la vida.

LOLA

ALSA establece un nuevo descuento para personas con discapacidad

Este descuento se concreta en una reducción del 15% en el precio del billete a todas las personas con una discapacidad igual o superior al 33%. Es aplicable para viajar en todos los servicios, tanto de largo recorrido estándar como regional, operado por ALSA, y para viajar todos los días de la semana en cualquier horario.



Para acceder a este descuento, que ya está disponible, el beneficiario sólo deberá presentar la documentación que acredite el grado de discapacidad requerido a la hora de adquirir su billete en los puntos de venta de las estaciones.

La creación de este nuevo descuento para personas con discapacidad no modifica el procedimiento de solicitud de plazas establecido para el viaje de Personas con Movilidad Reducida (PMR). En la web www.alsa.es se puede consultar el plan de accesibilidad para PMR de la compañía.



Os informamos que se ha creado una Red de Cuidados de Andalucía por el Servicio Andaluz de Salud, en la que podéis encontrar información científica, espacios de opinión, acceso a recursos formativos, así como un lugar donde poder intercambiar conocimientos.

La dirección web es <http://www.picuida.es/> Os avanzamos que:

- En la pestaña **"Cuídate"** podéis ver videos, asociaciones, webs de salud, guías para pacientes.
- En la pestaña **"Contacto"** de arriba a la derecha podéis realizar sugerencias y recibir respuestas a ellas.

La plataforma está creada para participar y enriquecerse con vuestras aportaciones.



¿Buscas un destino accesible? En [Puedo Viajar](http://www.puedoviajar.es) te ofrecemos más de 1600 experiencias para unas vacaciones inolvidables. www.puedoviajar.es

RED SOCIAL DE TURISMO ACCESIBLE "PUEDO VIAJAR" C/Juan Pedro Gutiérrez Higuera, 3, Edificio Moraleda, Local 1 23005 Jaén

Teléfono: +34 953 267 566



Para desplazarse por nuestro país o fuera del mismo, puedes disponer de una aplicación que te facilitará disponer de recursos accesibles:

<http://www.europapress.es/turismo/turismo-verde-noticias/noticia-nace-nueva-app-informar-turismo-accesible->

Entretenimientos



U	F	D	O	S	O	R	O	M	A	N	D	A	D	I	L	A	C	A
L	R	I	A	M	O	I	C	I	F	I	T	R	A	A	Z	I	C	J
U	A	G	E	D	S	T	F	O	R	M	A	P	O	N	M	R	L	A
G	N	E	E	R	N	I	A	K	I	J	D	O	A	A	D	A	N	D
A	E	S	T	N	E	A	O	N	E	N	O	L	O	G	I	C	O	O
R	C	U	N	E	C	Z	M	R	O	R	B	I	V	R	S	L	I	T
E	X	P	A	T	R	I	A	R	E	M	I	T	E	E	I	O	C	R
Ñ	M	U	H	A	I	P	A	P	E	H	L	I	L	G	P	M	C	E
O	S	E	C	P	M	L	O	S	A	H	L	C	A	A	A	E	A	P
R	U	S	R	E	R	R	O	C	E	R	A	O	D	R	R	R	R	X
A	B	T	A	I	R	E	Ñ	I	N	L	R	L	A	T	E	N	T	E
C	I	O	M	E	N	T	I	R	L	H	I	S	T	O	R	I	A	N
A	R	B	O	C	E	R	V	E	Z	A	T	A	P	A	Z	N	I	P

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| AGREGAR | CERVEZA | HEROÍSMO | REMOLCAR |
| AJADO | COBRA | HISTORIA | ROPERO |
| ALIOLI | DAMA | LATENTE | SEMBLANZA |
| AMOROSO | DISIPAR | LUGAREÑO | SÓTANO |
| ARTIFICIO | EMPAREJAR | MARCHANTE | SUBIR |
| ATRACCIÓN | ENOLÓGICO | MENTIR | SUPUESTO |
| BILLAR | EXPATRIAR | NIÑERÍA | URGENCIA |
| CALIDAD | EXPERTO | PATÉ | VELADA |
| CALLE | FIEREZA | PINZA | ZAPATA |
| CARO | FORMA | POLÍTICO | |
| CENAR | HERMANDAD | RECORRER | |

Tras encontrar todas las palabras, las letras sin usar formarán la solución:

Actriz estadounidense

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



ADIVINANZAS

Le dice por teléfono una mujer a su esposo:
-Gordo, perdóname te dí las pastillas para los nervios en lugar de las de la diarrea, ¡cómo estás?
- Bien mi amor, todo cagado, pero tranquilo.

- MEOLLO.- Me escucho
 ATIBORRARTE.- Desaparecerse
 CACHIBACHE.- Pequeño hoyo en el pavimento que está a punto de convertirse en bache
 ENDOSCOPIO.- Me preparo para todos los exámenes excepto para dos
 NITRATO.- Ni lo intento
 NUEVAMENTE.- Cerebro sin usar
 TALENTO.- No tan rápido

En el campo me crié
 cubierta de verdes lazos
 y la que llora por mí
 es la que me hace pedazos.

Al allobec

¿Cuál es el animal, que siempre llega al final?

Le nifled

Tengo el cuerpo de madera,
 mi cabeza es de metal
 y mi afición verdadera,
 es golpear y golpear.

Le ollitram

Todos pasan por mi
 y yo no paso por nadie
 todos preguntan por mi
 y yo no pregunto por nadie.

Al ellac

CHOTO AL AJILLO, ESTILO GRANAINO



Ingredientes:

- 2 kg de choto troceado
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cabeza de ajos
- 2 pimientos chorriceros
- 2 rebanadas de pan
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre
- 10 almendras peladas
- Sal
- Pimienta
- 1 hoja de laurel

Preparación

Poner el aceite en una sartén amplia. Calentar el aceite y freír en él los ajos pelados y partidos menos dos dientes que dejaremos crudos. Una vez fritos, sacarlos y reservarlos.

Freír a continuación las rebanadas de pan, y reservarlas también.

Salpimentar la carne de choto y echarla a la sartén con la hoja de laurel, y dejarla freír a fuego medio con la sartén tapada.

Mientras en otra sartén, freír las almendras en dos cucharadas de aceite, y reservarlas.

Poner en remojo los pimientos chorriceros, y cuando estén blandos, escurrirlos del agua y ponerlos en el mortero, junto con las almendras fritas, el pan y los ajos fritos y los crudos, y hacer un majado.

Ir vigilando el choto y dándole vueltas para que no se pegue.

Cuando la carne esté algo tierna, añadirle el vaso de vino.

Dejarla freír, Si vemos que se nos va quedando seco, se puede añadir un poco de agua de vez en cuando. En total debe estar de 20 a 30 minutos.

Y en los últimos minutos, cuando esté casi hecha, añadir el majado con la cucharadita de vinagre, darle unas vueltas, dejar unos minutos y servir.



Beneficios del consumo de CEREZAS

#Minutriólogo

1/2 taza = Aprox. 46 cal
Ricas en antocianinas (antioxidante muy potente). Pueden reducir la inflamación y el dolor provocado por la artritis y la gota.



Beneficios del consumo de PERA

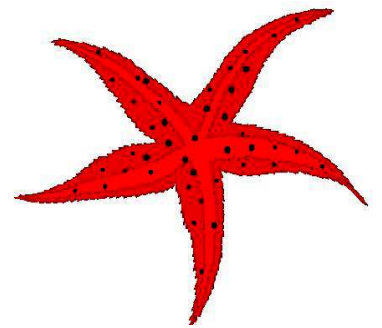
#Minutriólogo

1 mediana = Aprox. 96 cal
Buena cantidad de fibra soluble, la cual previene el estreñimiento. La fibra soluble también ayuda a disminuir el colesterol malo y a prevenir enfermedades del corazón.





LAS ESTRELLAS DE MAR



Cierto día, caminando por la playa reparé en un hombre que se agachaba a cada momento, recogía algo de la arena y lo lanzaba al mar. Hacía lo mismo una y otra vez.

Tan pronto como me aproximé me di cuenta de que lo que el hombre agarraba eran estrellas de mar que las olas depositaban en la arena, y una a una las arrojaba de nuevo al mar.

Intrigado, lo interrogué sobre lo que estaba haciendo, a lo cual me respondió:

Estoy lanzando estas estrellas marinas nuevamente al océano. Como ves, la marea es baja y estas estrellas han quedado en la orilla si no las arrojo al mar morirán aquí por falta de oxígeno.

Entiendo, le dije, pero debe haber miles de estrellas de mar sobre la playa. No puedes lanzarlas a todas. Son demasiadas. Y quizá no te des cuenta de que esto sucede probablemente en cientos de playas a lo largo de la costa ¿no estás haciendo algo que no tiene sentido?

El nativo sonrió, se inclinó y tomó una estrella marina y mientras la lanzaba de vuelta al mar me respondió: ¡Para ésta si lo tuvo!

Cada sonrisa, cada gesto amable... es una estrella que arrojo al mar...

Sé que en este mundo complicado y acelerado, un gesto de ternura y solidaridad no alcanza...

Nada puedo hacer para solucionar todas las penas del mundo, pero mucho para ayudar en el pedacito de mundo que me toca.

Por eso... Si alguna vez puedes hacer sonreír, si logras estimular, si haces reflexionar... entonces estás recuperando estrellas que vuelven al mar y cuentan felices a las otras que la bondad existe, que todavía hay seres que valoran a los demás, aún sin conocerlos.

Que son capaces de hacer algo por los demás sin esperar nada a cambio.

