

FRATER GRANADA

FRATERNIDAD CRISTIANA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD



DICIEMBRE 2019 - N° 48



Sumario

Portada
Editorial
Información Equipo Diocesano
XXVIII Premios Frater
Mensajes del Padre François
Consideración
Entrevista
Carta de Amigos
Elogio a una Muralla
Manifiesto Frater Día Intl. de
Personas con Discapacidad
Cartas Fraternas
Reliquias, Beatificación
Poesías
Diversidad Funcional
La Cruz de Lampedusa en
Granada
Pasatiempos
Receta cocina
Contraportada



EDITORIAL

Cada vez que llega el momento de elaborar este pequeño medio de comunicación y sobre todo de escribir el editorial, me paro, y medito sobre el tema que quiero transmitir a los que la leerán después...

Hoy quiero hacer visibles a los invisibles de nuestro mundo, como son tantas/os a los/as que les han apagado su voz, me voy a centrar, al ser muy apropiado por el tiempo que vamos a festejar, en esas familias emigrantes, al igual que lo fue la Sagrada Familia...

La virgen sueña caminos y está a la espera... El fragmento de esta canción de adviento, nos sitúa y trae a nosotros/as a tantas madres que sueñan y esperan en esos hijos/as que se embarcaron en la arriesgada aventura, dejando atrás patria, familia, vida... para tener un futuro mejor, un futuro sin hambre, guerra, persecución...

Madres alertas a esa primera llamada telefónica de que están a "salvo" o a la espera de una llamada que nunca se materializará....

Contentas de que han llegado a su destino, que todo está solucionado, sin saber que el camino que inician sus hijos/as, les llevará años de sin.. Papeles, derechos... adentrándose en un mar de miedos, frío, soledad, incomprensión, rechazo...

También , quisiera tener una breve mención a los MENAS, esa horrorosa abreviatura para referirse a los menores extranjeros no acompañados, que han sido tachados últimamente como foco de violencia y gasto social... pediría para ellos/as comprensión, porque no son delincuentes, son niños y jóvenes, que arrastran historias que causan tanta indignación como compasión y que lejos de su familia tienen que buscar, no ya un futuro, sino un presente para sobrevivir al rechazo que cada día se materializa en insultos, faltas de respeto, agresiones...

La Buena Noticia, la esperanza es que algunos logran sus objetivos y se integran y son integrados en la sociedad...

Termino con esas figuras mágicas que son los Magos de Oriente, pidiéndole un poco más de comprensión y acogida por parte de nuestros políticos y sociedad...

Queridos Frateros/as os deseo

 **Feliz**
Navidad

Realización:

M^a José Rodríguez Millán

Montaje:

José Manuel Zambrano Sosa
M^a José Rodríguez Millán

Colaboraciones:

Juan de Dios Peinado
Manuel Velázquez
Trini Recio
Amparo Verdejo
José Iván Bustabab Espigares
Paco Bautista
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/>



Frater Granada

Información Equipo Diocesano



Queridos hermanos/as, desde el Equipo os queremos informar de la asistencia y presencia de nuestra Frater, durante este año 2019, a las actividades organizadas, tanto por la Administración como por otras entidades. Han sido muchas las actividades organizadas durante este año, os mencionaremos algunas de ellas, para vuestro conocimiento.

1.- Así pues, hemos asistido a las siguientes asambleas:

- **Asamblea Ordinaria de la Plataforma de Voluntariado de Granada**, celebrada el día 15 de marzo en la sede de INPAVI.
- El 30 de enero, el 2 de abril y el 6 de noviembre, acudimos a la **Asamblea General del Consejo Municipal de la Mujer**, celebradas en el Centro Europeo de las Mujeres Mariana Pineda. Igualmente, el día 17 de mayo a la Asamblea General del Consejo Municipal de Personas con Discapacidad, celebrada en el salón de actos del Colegio de Aparejadores de Granada
- A la **Junta Rectora** organizada por **Fegradi**, el 9 de abril y el 16 de mayo a la **Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria de Fegradi**, en su sede social.
- A la **Asamblea Ordinaria de Frater Granada**, celebrada el día 25 de junio en nuestra sede.

2.- Igualmente, estuvimos presentes en las diferentes Jornadas, Cursos y Encuentros, como:

- Asistimos, invitados por la Presidenta de Fegradi, a la reunión de Presidentes/as, el **24 de Enero en la sede de FEGRADI, para exponer cada asociación sus necesidades, demandas y sugerencias.**
- **Encuentro de Mujeres**, organizado por la **Federación de Mujeres María Lejárraga**. El día 4 de junio en el Teatro Federico García Lorca de Fuente Vaqueros.
- Hemos asistido al **Curso para Directivos/as**, llevado a cabo en la sede de Fegradi, el día 9 de mayo.
- Hemos asistido a la **II Jornada Voluntarios/as contra todo tipo de Discriminación**, el día 21 de Marzo en la Sala Triunfo. Complejo Administrativo Triunfo
- Hemos asistido, junto con todas las asociaciones miembros de Fegradi, el 8 de Mayo a una reunión con el Delegado de Salud, D Indalecio Sánchez Agesta en la sede de Fegradi. Igualmente acudimos a nivel provincial a la convocatoria del Delegado, el 25 de noviembre en la sede de la Delegación de Salud de Granada, para trasladarle todas las demandas referentes al tema de salud.

3.- Asistencia a diferentes Premios:

- Como organizadores, al **XXVIII Premio Provincial a la Integración, Frater 2019**, celebrado en nuestra sede social el 29 de octubre.
- Al **XV Premio Ciencias de la Salud de Fundación Caja Rural de Granada**, celebrado en su Auditorio, el día 14 de junio.

- A la Iª edición de los Premios Social-dipgra, celebrado en el Hotel Abades Nevada Palace el día 4 de febrero.

Por último, decir, que hemos participado en otros actos como:

- El Jueves día 24 de Enero os convoco a una Reunión de Presidentes y Presidentas a las **11.00 horas en la sede de FEGRADI.**

- **El 17 de mayo asistimos al Teatro Isabel la Católica, con motivo del Certamen de Teatro por la Igualdad Mariana Pineda para ver una obra de teatro.**

- **El encuentro entre las entidades miembros de Fegradi y la Diputación de Granada,** celebrado en la sede de Fegradi, el día 10 de octubre.

- **El 21 de febrero asistimos, invitados por Caixa Bank, en el Auditorio Manuel de Falla al concierto Solidario de Leticia Moreno, violinista, con la Orquesta Ciudad de Granada**

- Asistimos al acto celebrado en la Catedral con motivo del Día del Enfermo 2019. Igualmente hemos asistido a los actos celebrados por la Hospitalidad de Lourdes (Visita de las Reliquias de Santa Bernardette y de la imagen peregrina de la Virgen de Lourdes, Ofrenda Floral a la Virgen de las Angustias, convivencia en Órgiva y a la Beatificación de la Madre María Emilia Riquelme.

- **La Feria de Asociaciones** celebrada en la carrera de la virgen el 4 de junio y el 4 de diciembre.

- Del 24 al 27 de Noviembre celebramos las Colonias en el Hotel Carmen de Almuñécar.

- El próximo día 18 de diciembre celebraremos el almuerzo de Navidad de Frater, Este año será en el Restaurante Brasilia de Granada.

- Todos los últimos martes de cada mes asistimos a la **Convivencia, celebración eucarística y formación** en nuestra sede.

Estas son algunas de las muchas actividades a las que hemos asistido durante este año.

Para finalizar con esta información, queremos todos los miembros del Equipo, desearos una Feliz Navidad, y un Próspero año, 2020 lleno de salud, éxito y felicidad

Un saludo cariñoso a todos



PREMIOS A LA INTEGRACIÓN, FRATER 2019



El martes, día 29 de Octubre, tuvo lugar en nuestro local de Frater-Granada la entrega de Premios que cada año concedemos a personas e instituciones que se han destacado en promoción o ayuda a nuestro colectivo. Llevamos ya realizadas 28 ediciones. En esta ocasión los premiados han sido:

- **Fundación Purísima Concepción de Hermanas Hospitalarias en Granada**, en cuyo Centro atienden a más de 415 personas con diversas discapacidades.
- **Don Miguel Rodríguez Cifuentes**, iniciador con otros pacientes cardíacos y la Hija de la Caridad Sor Josefina, de la Asociación de pacientes cardíacos de Granada, para ayuda a todos los que han sufrido un episodio en su corazón.
- **Asociación granadina de fibromialgia, síndrome de fatiga crónica y sensibilidad química múltiple (AGRAFIN)**, una “enfermedad fantasma” por su desconocimiento y atención sanitaria deficiente, que necesita apoyo desde todas las instancias.
- **Encarni Betanzos Cordero**, campeona de superación personal desde su silla de ruedas, demostrando que desde su situación es posible un pleno desarrollo en todas las facetas de la vida.



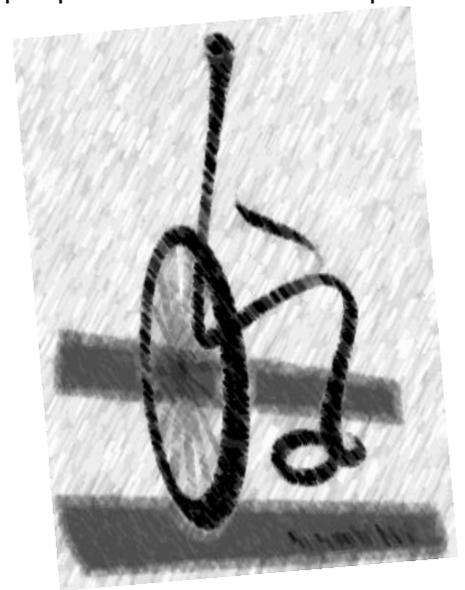
Como en cada ocasión, resultó un acto sencillo y entrañable, con la presencia de Autoridades del ámbito autonómico, provincial y municipal, que nos honraron con su asistencia, así como socios y amigos de los premiados, y, por supuesto, nuestros colaboradores y frateros, terminando con un delicioso chocolate y pasteles.



La finalidad de estos Premios, desde su inicio, no ha sido otra que llamar la atención de nuestra sociedad hacia quienes tienen algún tipo de enfermedad crónica o minusvalía, que aunque se ha avanzado mucho en sensibilización y visualización, aún queda un largo camino por recorrer.

Imposible resumir todo lo que los premiados y autoridades dijeron en sus breves intervenciones, pero sí que vale la pena resaltar lo que significa **FRATER** como camino de servicio, ayuda, promoción y estímulo para enfermos y personas con discapacidad, que quien presentó el acto puso de relieve. Unos premios sin dotación económica solo se pueden entender como expresión de agradecimiento y gratitud hacia quienes trabajan por ayudar, en absoluta gratuidad, para que todos tengamos un lugar en nuestro mundo. Este fue el empeño con el que Frater nació hace ya 74 años, para contribuir a hacer una sociedad más humana y fraterna, como indica el mismo nombre con que se llamamos.

Como Frater no es una simple asociación especializada en una determinada discapacidad, como afortunadamente hoy existen en Granada, ella no tiene *especialización*, porque en Frater cabe cualquiera que desee compartir el ideal de Jesús de Nazaret de predilección por todo el que sufre cualquier tipo de marginación, para que a través de cada fraterno, el enfermo o persona con discapacidad al que nos acerquemos, pueda experimentar el amor de Dios que Jesús hacía presente. El amor al marginado se expresa en hacerle salir de su postración, sentirse útil, compartir la alegría y la amistad. Esa fue la mecha que encendió el P. François en Francia y que rápidamente se extendió por todo el mundo, y para proseguir este ideal, que sigue siendo necesario en nuestro mundo, nacieron los premios Frater, cuya entrega se acaba de realizar,



Yo soy la resurrección y la vida;
el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá.

Juan 11:25

Antonio Sánchez Hinojosa de Puerto Lope

Juan José Fernández López de Salobreña

Hace unos meses partieron hacia la casa del Padre, estos dos amigos fraternos. Su recuerdo estará vivo en nuestro corazón, junto a los que los precedieron...

Sabemos que descansan en la Paz y Amor de Dios, en esa ciudad que no se acaba, sin penas ni tristezas, ciudad de eternidad...

D.E.P.

MENSAJES DEL PADRE FRANÇOIS



“Hacer lo que cada uno pueda por un mundo mejor”

Es Navidad. El Niño Jesús atrae nuestras miradas y nuestras reflexiones. Desde su venida al mundo, la profecía que hará más tarde el viejo Simeón se cumple. La gente se divide en dos categorías: aquellos que no hacen lo que pueden, como los habitantes de Belén, que rechazaron acoger a José y María cuando estaban sin techo (...), y aquellos que hacen lo que pueden, como los pastores, que se apresuraron a ir al pesebre.

“Hacer lo que cada uno pueda por un mundo mejor” ¡Qué bello lema! ¿Y si lo hiciéramos nuestro para 2020? (El P. François escribió 1959, fecha de este mensaje. Y siguió escribiendo: he ido llevando mi lema a todos los que encontraba, y para ser sincero, solo he conseguido dos éxitos).

(...) Pero vosotros que me leéis, vosotros que sufrís en vuestro cuerpo, me habéis contestado ya en lo más íntimo de vuestra alma: Sí, nuestro lema será **“Por un mundo mejor, hacer lo que cada uno pueda”**

Pero inmediatamente muchos completarán su pensamiento así: “pero en todo caso, no podemos hacer gran cosa, ya sabéis lo que somos, disminuidos. Tenéis razón en animarnos a ello, pero ¡esperad poca cosa!

Yo espero justamente lo contrario. Tú eres pobre: comparte tu pan. Es mucho. Tu hermano que lo recibirá se emocionará hasta llorar. Tu eres fuerte: presta una pequeña ayuda y oírás a tu hermano decir: ¡Qué bueno eres! Y os sorprenderéis. ¿Por qué me dan las gracias por haber hecho tan poco? Y es que habéis dado vuestro corazón. Lo más precioso ha sido entregado, el resto vendrá luego.

Hacer lo que se pueda es, pues, en primer lugar dar el corazón...y podemos hacerlo. Y es que de corazón es de lo que el hombre es más avaro, como dice el Abad Pedro. Negar su corazón es condenarse a no hacer jamás lo que se pueda.

Más yo voy más lejos. Si damos enteramente nuestro corazón, pasamos del dominio de lo posible a lo imposible. (...) Pues bien, todos juntos con el Niño del pesebre, el Salvador, que es **el Maestro de lo imposible**, realizaremos lo imposible. (...) Hacer lo que uno pueda...Sí, pero con la fe de Navidad en el corazón. Eso es ir hacia la Estrella...y descolgarla.



Creo que es tan bello el Mensaje, que no necesita comentario, sino actuar.

CONSIDERACIÓN

Hablando con mi amiga Miriam, trabajadora social, sobre nuestro amigo Alex recientemente fallecido, se me ha ocurrido la siguiente consideración.



Alex era un Libertario con el alma herida, quebrada, a muy temprana edad. En su caso Alex llegó a la calle, a la exclusión, por el infernal camino de la adicción al alcohol, en la calle vivió por lo menos 20 años de su vida.

Pero Alex también fue un lindo bebe, tuvo padre, madre, hermanos, fue al colegio, tuvo anginas y escarlatina, sobresalía en algunas asignaturas, le gustaba jugar al fútbol, los animales, leer y la música. Con una sensibilidad muy acusada y una terrible hambre de ternura, consideración y cariño. Porque una/un "indigente" (que es una de las palabras con las que se suele designar a personas en situación de calle) no nació así, los/as mendigos/as NO son una raza (porque sólo hay una raza: la humana) no nacieron excluidos, aunque las directrices marcadas por esta sociedad y por la vileza humana, en muchas ocasiones, casi siempre, les marquen las cartas que les abocan a esa terrible situación, a ser considerados no personas, no sujetos a ningún derecho.

Miriam me contaba que, en sus gestiones para los trámites subsiguientes al fallecimiento de Alex, y saber detalles sobre sus últimos momentos de vida, las personas con las que hablaba en las distintas instituciones y administraciones, le preguntaban por qué una persona como ella, profesional y funcionaria, se tomaba tanto interés por una persona como Alex. Como si esa persona no hubiese sido digna de amistad, cariño y respeto, como todo ser humano. Alex era digno de amistad, cariño y respeto, por su gran corazón, sus ideas, su sentido de lo que es justo e injusto y su carisma. A mí personalmente me enseñó todo lo que estoy exponiendo sobre las personas que viven en la calle, los/as excluidos/as, los/as condenados/as a vivir en los márgenes de esta sociedad, cada día más enferma de avaricia, egoísmo y miseria moral. Una de las víctimas de la vida desatenta.

Me enseñó mucho sobre la diversidad humana y el valor de la misma.



Trini Recio



Entrevista

En esta ocasión nuestra entrevista está reservada, para Mercedes Afán una fraterna Malagueña a la que conocí hace muchos años en nuestros encuentros de zona y diocesanos.

Actualmente seguimos nuestra amistad a través de las redes sociales...

Una de las virtudes que destacan en esta mujer es la dulzura y la sensibilidad con la que aborda su día a día... Así como su amor a todo lo creado.

Vamos a conocerla un poco más...

Nací en el año 55 en Málaga, la mayor de tres hermanos, Juanjo y Francisco Javier (Kiko), a pesar que les llevo seis años siempre hemos estado y seguimos estando muy unidos.

He sido siempre muy querida por mi familia sobre todo por mis padres y hermanos que nunca me vieron como una persona con discapacidad. Yo he hecho lo que he querido.

Mis padres fueron maravillosos, Josefa y Juan José, mi padre era militar, Guardia Civil y mi madre se ocupaba de la casa y de nosotros, que ya era bastante. Estudié hasta sexto de primaria. En aquel tiempo fueron mis comienzos con la epilepsia y ya no pude seguir en el colegio. Me daban crisis 20 veces al día.

Fui operada de tendones, estuve tres meses y seis días de convalecencia; primero me operaron de la pierna y después del brazo, esto me sirvió como apostolado y supe lo que era estar en silla de Ruedas.

A los 18 años me integre en mi parroquia Nuestra Señora de la Amargura, con un grupo de jóvenes que nos hacíamos llamar juventud para Cristo, además participe en el coro y grupo de liturgia. Di catequesis infantil y fui responsable de un grupo de pre- adolescentes, también formé parte de un pequeño grupo más o menos parecido al Equipo Diocesano.

Más tarde tuve que dejar un poco al margen estos servicios, al implicarme en Frater; nunca me ha gustado estar de brazos caídos.

Siempre he pertenecido al Equipo de Animación en la fe. He sido responsable de esta Función en el Equipo Diocesano y de la Zona de Andalucía.

Fui Responsable de la Diócesis pero no tengo de esto buenos recuerdos

Mi vida sentimental: conocí a un chico en la parroquia pero!!!!!! Cuando me vio su madre se lo quito de la cabeza por mi discapacidad,

Después en Frater conocí a un chico maravilloso, pero sabía que no podía ser, lo sabíamos los dos, era un ser magnífico, muy implicado en frater. Hace muy poco que falleció.

Siempre se portó muy bien conmigo, me ha dejado una gran huella.

- ¿Cuándo y cómo entraste en contacto con Frater?

- Entre en el año ochenta y cuatro, a través de mi parroquia, me habló de ella María Ruiz (Quiqui)

- 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 Fraterna?

- Enriquecimiento, conocerme como persona con discapacidad, el contacto personal con mi diócesis y con otras diócesis.

Sentirme útil en ayudar a llevar las sillas de Ruedas y como no, dialogar con la gente, entre otras cosas.

Actualmente no me aporta nada, ya no sigo en Frater, aunque me siento fraterna y como no, sigo queriéndola, viví momentos muy gratos.
Pero desgraciadamente la diócesis de Málaga ha cambiado mucho y no a mejor.

- **¿Cuáles son tus aficiones?** - Me gusta la música, el teatro, el patinaje artístico, el salto de obstáculos (caballos) la natación sincronizada, la danza, la ópera, los conciertos y leer.

- **Si tuvieras un superpoder. ¿Cuál sería?** - Erradicar el hambre y quitar a las personas de la calle.

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

- **¿Qué es ser Cristiana para ti?** - Estar cercana del que lo necesita. esto es unión entre Cristo y yo.

- **¿Cómo te describirías en tres adjetivos?** - Cercana, humilde, y amorosa.

- **¿Qué tres cosas aprecias más en una persona?** - La amistad, la lealtad y el compromiso.

- **Si pudieras aprender a hacer algo nuevo ¿Qué elegirías?** - Me gustaría estudiar medicina.

- **¿Cuál es el último libro que te has leído?** - Más allá de la verdad.

- **Cuéntanos que haces habitualmente en un día.**

- Partiendo de la base que todavía no piso la calle.

Me levanto me ducho y desayuno, mientras espero a Raúl el rehabilitador, escucho música o leo, después hago mis ejercicios y retorno a escuchar música o leer.

Almuerzo y a continuación juego al parchís con mi cuidadora, posteriormente suelo ver la tele, si hay algo que merezca la pena. A veces veo el programa de Juan y medio, puede parecer arcaico pero me encantan las personas mayores y su problemática. Por la tarde leo y a las ocho me pongo a ver dos novelas turcas que me gustan bastante, mientras las veo, ceno. Reanudo el visionado de series que me interesen o alguna película buena y a las once me voy a la cama; allí veo la tele y leo esto es lo que hago.

- **Por último una situación o acontecimiento que compartir**

- Algo que compartir sería que me siento muy contenta y gozosa porque con mucho esfuerzo y constancia voy consiguiendo logros y avances para lo que yo llamaría Libertad, salir a la calle.

Muchas gracias Mercedes, por tu disponibilidad y colaboración, que ha hecho posible el acercarnos un poco más a tu historia personal.



Noviembre – Diciembre 2019

LEVÁNTATE, TOMA AL NIÑO Y A SU MADRE

Son muchas las señales de que habitamos tierras inhóspitas. Nos llegan tristes noticias de personas que están o se sienten solas, y más duro aún, que mueren solas sin que nadie les eche de menos. En estas tierras quiso el Señor acampar entre nosotros y sigue gritando su palabra de esperanza.

Levantarse y salir. El texto evangélico (Mt 2,13-23) de Mateo lo conocemos como la huida a Egipto, pero más que una huida es un éxodo, el camino de fe de tres personas pobres y amenazadas que se ven forzadas a dejar su tierra y convertirse en emigrantes. Levantarse y andar, levantarse y salir, verbos que describen la actitud de quiénes nos sentimos Iglesia en salida, de quiénes no nos conformamos con el siempre igual y las cosas son como son. Son actos de fe que nos arrancan del pesimismo y la tristeza para llevarnos al encuentro de los demás, aunque antes tengamos que atravesar los desiertos de la indiferencia y el desencanto.

Tomar al niño y cuidar la vida. No es huida más bien es un rescate. Deberíamos responder ante la alarma social del drama de tantos hermanos nuestros, débiles y frágiles como un niño, que no reciben de nadie consideración y estima. Pues, aunque avancemos en derechos y normativas, siempre será necesario el amor que hemos de mostrar y entregar. Cuidar la vida es acompañarla, escucharla, respetarla y sobre todo es amarla. Imaginar la ternura de estos tres emigrantes, exiliados y extranjeros, Jesús, María y José... es imaginar el proyecto de amor de Dios con nosotros que aún está a medio hacer.

Tomar a su madre y encontrarse con todos sus hijos, nuestros hermanos. No es abandonar la casa, es construir el hogar. La figura de María como Madre de todos es la mejor de las imágenes de la promesa de Dios. En ella, mujer en apuros y sin papeles, vemos a tantas personas ninguneadas en nuestras sociedades del bienestar y en tantos territorios olvidados donde se vulneran los derechos humanos. María camina deprisa, lo hizo antes y después del parto. En sus brazos no solo lleva al Mesías, nos lleva a todos. Y nos canta la nana infantil para hacernos caer en la cuenta de que en realidad somos todos hijos, somos todos hermanos, todos tenemos necesidad.

Navidad es tiempo de levantarse y salir al encuentro del hermano. No serán simples saludos formales las felicitaciones, no serán imperadas las comidas o cenas, no serán tristes las visitas. Vive ya la buena noticia entre nosotros y no podemos silenciarla, al contrario, hemos de contagiarla como la mejor de nuestras sonrisas. Feliz Navidad.

El Equipo General



Grupo de formación a distancia

Desde hace unos años se venía manifestando la necesidad de crear una vía de participación en nuestra formación de Frater para aquellas personas, que por múltiples causas, no pueden asistir habitualmente de forma presencial a nuestras sedes. Se empezó a barajar en Frater España, como sugerencia de la responsable de formación de Andalucía, Juana Luque, la posibilidad de crear un equipo de formación virtual, aprovechando las nuevas tecnologías.



Tras estudiar mucho el asunto y visitar a las personas interesadas en el tema, se obtuvo el fruto de constituir el primer equipo de formación a distancia y virtual en la Frater de España.

Formación a distancia

	2018-2019 TEMA El grupo: conocimiento del otro Toda nuestra vida está unida a la de otras personas. Siempre nos desarrollamos en grupo, pues maduramos en fraternidad. Conocernos en grupo es una oportunidad de seguir creciendo como personas y fraternos/as
	2018-19 - Tema 13 - Vivimos en Equipo, vivimos en Fraternidad La alegría de sentirnos fraternidad es sabernos hermanos y hermanas. Nuestro recorrido en la vida siempre está marcado por nuestro sentido de pertenencia y de hermandad. Vivir la hermandad se concreta en nuestro pequeño día a día y en nuestro humilde trabajo como Equipo. El Equipo está...
	2017-2018 - LA AUTOESTIMA, RETOS DE LA DISCAPACIDAD (PASO 2, BLOGUE 2, TEMA 4) Lo que primero se encuentra el amor es a uno mismo: en forma de vida, deseos, sentimientos, proyecto e ilusión. Este amor es la luz que ilumina por nuestros ojos todo lo que nos rodea. Estimarnos es buscar y desear nuestro bien... junto a los demás.

En un principio comenzamos nuestra andadura con los mensajes del P. François, que son introductorios, para ir haciendo equipo. Después hemos alternado con temas de nuestro plan de formación, para así ir tomando el hilo y hacernos conscientes de nuestra situación, y de la de otras personas hermanas, a la vez que somos conocedores de la realidad de nuestro entorno general y del mundo entero y así poder ser fieles seguidores de Jesús.

Como todo grupo, teníamos mucha ilusión y tratábamos de salvar las dificultades de todo grupo constituyente, añadiendo además las correspondientes al nuevo formato virtual y al manejo de las nuevas tecnologías. Tras un tiempo de rodaje hemos visto oportuno abrir este grupo a nuevas personas fraternas que se quieran incorporar de otras diócesis o zonas.

¡Desde aquí os animamos a que os unáis! Todo ello esperamos llevarlo a cabo con la ayuda de Jesús de Nazaret de quien queremos dar testimonio.

Rosa M^a González, responsable formación online

Saludo del nuevo Equipo Inter

Queridos hermanos/as, amigos/as: Iniciamos confiando en que Dios animará nuestra Misión.

Muchas gracias hermanos y amigos fraternos/as por su confianza, por sus bellas y animadoras palabras recibidas, el cariño y apoyo que encontramos en ellas. Somos producto del primer Comité extraordinario vía internet... conscientes de que no somos sólo Sonia, Miguel Ángel y Carmencita, todos somos responsables del caminar de nuestro querido Movimiento.

Queremos que, dentro de lo que Frater nos enseña, no olvidarnos de lo siguiente: No dejemos de hacer visitas y que éstas siempre sean evangelio. Utilicemos las redes sociales para que nuestra comunicación siempre esté viva. Los exhortamos a continuar con las actividades que realizan. Incluyámonos y no nos excluyamos. Sumemos y no restemos. No dejemos de formarnos en temas actuales de nuestra realidad social. Los animamos a continuar en el caminar de Frater, sin olvidar que nos tenemos unos a otros unidos en oración.

El verdadero amor es donación al otro, conforme al amor que Dios nos tiene a nosotros.

ELOGIO DE UNA MURALLA

Aquella muralla de piedra, con escalera glamurosa aunque sencilla, con peldaños anchos y de poca altura, sus columnitas y su pequeño arriate, que cada día encontraba en mi paseo, iba despertando mi interés y admiración. Llamaba la atención su solidez y su apariencia de vestigio de algún ilustre edificio o bello resto de alguna casa señorial.

También, y sobre todo, era llamativo su entorno rebosante de desidia, su estar como fuera de lugar, desestimada, aislada, sola.

Poco a poco me fui acostumbrando a su presencia, apreciando sus cualidades y dándome cuenta de su potencial y desaprovechamiento. Cualquier alma sensible, ante ella, se llena de visiones oníricas, de ensoñación. Así mismo el espíritu sensitivo también apreciaba que el propósito de esta muralla ya no era restringir el paso, limitar, dividir, aislar; pareciera por el contrario que pretendiera aglutinar, poner en contacto, inspirar armonía. Se había convertido en una muralla atípica.

Podía imaginar mil historias gloriosas de su pasado, mil historias para su existencia futura, para su lucimiento, utilidad y esplendor; teniendo presente que todo sería en beneficio de la comunidad donde se hallaba.

Podía imaginarla formando parte de una casona (residencia de descanso) perteneciente a una profesora de Historia en la Universidad, allá por la primera década del siglo pasado, y que luego sus herederas donaron al pueblo como instalación cultural. O siendo parte de un pequeño hotelito comarcal de los años '70, donde se celebraban todas las fiestas y demás eventos relevantes de la zona. O hasta como resto del decorado de una película de éxito.

En el futuro me la imaginaba como enclave de una zona ajardinada, (con plantas y flores, bancos, parque infantil, etc.). O que volviese a formar parte del equipamiento cultural municipal, (con salón de actos convertible en sala de teatro; sala de exposiciones, sala para talleres de danza, etc.)

Me preguntaba una y otra vez: qué podía yo hacer para ayudarla, rescatarla del deterioro, la proscripción y la ruina final. Y se me ocurrió escribir sobre ella, dado que escribir es lo que mejor sé hacer, modestamente.

Otro interrogante que, a veces, me asaltaba era: ¿Quería transmitirme algún mensaje esta muralla? ¿Simbolizaba algo?

Trini Recio





DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Por la conquista real de nuestros derechos

Un año más vamos a conmemorar el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, y un año más, observamos el lento avance hacia la salvaguarda de los derechos de las personas con discapacidad.

En un somero examen a las medidas y acciones que se han ido realizando, tenemos **todavía** pendiente la resolución de temas como: transporte, sanidad, empleo, accesibilidad universal... o el catálogo ortoprotésico, que entró en vigor en julio de este año, donde la necesidad de la persona con discapacidad para ayudas técnicas que permitan sus actividades básicas de la vida diaria, queda en segundo plano frente a los intereses de fabricantes, distribuidores y comerciales.

Es también, necesario y vital para muchas personas con discapacidad, el desarrollo completo de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia que tantas esperanzas suscitó, y que sigue con grandes retrasos en su aplicación, con disparidad en su desarrollo en las distintas autonomías (con el consiguiente agravio comparativo). Ya su primer enunciado, "Promoción de la Autonomía Personal", ha sido obviado para nuestro colectivo, dirigiendo las políticas hacia el residencialismo, con la perspectiva de desarraigo para muchas personas con discapacidad, que no pueden, sin una política más amplia, cumplir sus expectativas de una vida autónoma.

Frater hace una vez más un llamamiento sobre la necesidad de **cumplir los Tratados suscritos por España, los compromisos inherentes a los mismos, la Constitución y sus normativas de desarrollo en el sector de la discapacidad**. A la vez reconoce que es imprescindible seguir trabajando.

En años anteriores manifestábamos que **"No basta con la indignación"**. Lo cierto es que los problemas cotidianos y la falta de

governabilidad no permiten fijar objetivos de acción en las administraciones que supongan avances significativos para los **derechos de las personas con discapacidad** en los que la igualdad de oportunidades se cumpla. A muchas de las personas con discapacidad les resulta imposible desarrollar una vida normalizada. La responsabilidad de la defensa y denuncia de estas situaciones de discriminación no puede recaer única y continuamente sobre el colectivo, sus familias y organizaciones representativas.

Se suman nuevas situaciones que emergen en la España vaciada y rural sobre los que hay que poner el objetivo : la gran desventaja en la que se encuentran, en el medio rural, mujeres con discapacidad, que sufren doble o triple discriminación, por ser mujer, tener discapacidad y residir en el medio rural. Problemas de discapacidad agravadas por la falta de accesibilidad al medio físico, al transporte y carencias de servicios generales de salud o asistencia social.

Es urgente avanzar en la aplicación de leyes en todos los estamentos de la administración y, por lo que compete y preocupa a Frater, también es preciso desarrollar corresponsabilidad en la Iglesia donde se escuche la opinión de las personas con discapacidad y se cuente con su realidad personal, grupal y social. Así se podrá cumplir la apuesta de Jesús en el Evangelio: ***“Toma tu camilla y anda”*** .

Quedan por eliminar los obstáculos de la indiferencia, el vacío hacia “el discapacitado” , convirtiéndolo en objeto en lugar de en sujeto. Nos referimos a las actitudes que quieren hacer reformas y cambios **para** las personas con discapacidad, pero sin contar **con** las personas con discapacidad. Somos y queremos ser sujetos activos de nuestros derechos.

Finalmente, porque conocemos los problemas, tenemos la disposición y preparación para colaborar, al mismo tiempo que contamos con experiencia en la lucha y el trabajo conjunto, **animamos a seguir demandando nuestros derechos hasta alcanzar su cumplimiento efectivo.**

Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad, Frater,

3 de diciembre de 2019

Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad – FRATER –



HAY QUE NACER DE NUEVO

Pero ¿Cómo es posible que de nuevo se acerque la Navidad?... Si aun seguimos con calores casi veraniegos, que este año se han prolongado excesivamente, por lo del cambio climático o por lo que sea, pero que, estando ya casi mediando el otoño cuando os escribo, al menos hasta hoy, más parece una calurosa primavera que una cercanía del invierno. Esperemos que llueva pronto, y que nuestra sierra se llene de nieve, porque el agua nos hace mucha falta.

La Navidad es el Nacimiento de aquél Niño Bendito en el que hemos visto a Dios. La fiesta de su nacimiento, desde siempre, nos envuelve en ternura, porque un niño siempre inspira ternura y nos hace revivir lo mejor que hay en nosotros, ante su pequeñez, fragilidad y total dependencia, que solo el cariño y el cuidado de unos padres puede hacerle crecer y vivir. Nada decir de cuando comienza a sonreír y balbucir sus primeros sonidos, agitando alegremente sus bracitos y nos mira. La experiencia de ser padres es una de las más bellas de la vida, y después la de ser abuelos, que de nuevo nos hace revivir las emociones del pasado.

Mi reflexión en esta nueva carta, pensando en Jesús Niño, el indiscutible protagonista de estas fechas, aunque para muchos estén ya un tanto descafeinadas, me ha traído a la memoria un pasaje del evangelio de San Juan, en el que narrando un encuentro del Señor con un distinguido fariseo, llamado Nicodemo, un hombre sin duda inquieto y que se sintió atraído por Jesús, y fue a visitarlo de noche, tal vez por miedo al qué dirán de sus compañeros, que posiblemente se lo habrían criticado, y le dijo: **Rabí, sabemos que tú eres un maestro venido de parte de Dios; nadie podría realizar las señales que tú haces si Dios no estuviera con él.** Y Jesús le contestó: **Pues sí, te aseguro que, si uno no nace de nuevo, no podrá gozar del reinado de Dios.** Y Nicodemo le replicó: **¿Cómo uno puede nacer siendo ya viejo? ¿Podrá entrar otra vez en el vientre de su madre y volver a nacer?** Jesús le contestó: **Pues sí, te lo aseguro: a menos que uno nazca del agua y el Espíritu no puede entrar en el Reino de Dios.**

Es normal que la respuesta de Jesús desconcertara a Nicodemo, y su repuesta en forma de pregunta, de lo más lógico. ¿Cómo se puede volver a nacer una vez nacidos y crecidos?

Hay otro pasaje del evangelio, esta vez de San Mateo, donde Jesús llamó a un niño, lo puso en medio y dijo: **Os aseguro que si no cambiáis y os hacéis como los niños, no entraréis en el reino de Dios.** Creo que este segundo texto nos da la clave para entender lo que dijo Jesús a Nicodemo. El nacer de nuevo es cambiar y hacernos como niños, pero ¿qué será hacerse niños? Se me ocurren algunos rasgos, que vosotros podéis completar.

Total seguridad y confianza cuando se siente junto al pecho y los brazos de su madre. Su regazo es calor y ternura, donde no hay lugar al miedo. ¿No deberíamos nosotros adultos, sentirnos así en los brazos de nuestro Padre-Madre que es Dios?

Inocencia, que cuando crecemos vamos perdiendo, pero sí que podríamos recuperarla manteniendo un corazón limpio de cualquier mal sentimiento.



Ingenuidad y sencillez. El ingenuo es quien es sincero y anda siempre de buena fe. Un niño siempre dice lo que siente, porque aún no tiene careta ni doblez, se fía plenamente de quien sabe que lo quiere, y no entiende de disimulo ni falsedad. Jesús dijo en otra ocasión **“sed sencillos como palomas”**. ¡Qué bella comparación! Por eso la paloma es símbolo de pureza y de la paz.

Alegría. A un niño aún la vida no ha tenido tiempo de golpearle con sus contrariedades. Se siente feliz y por consiguiente está alegre ¿Hay algo más precioso que los ojos de un niño? ¡Qué brillo, qué transparencia!.. Es la alegría de una vida que empieza, como la flor que se abre o el pájaro que empieza a volar. Recuperar y encontrar la alegría, pese a cualquier circunstancia adversa, es volver a poder mirar la vida con ojos de niño.

Pequeñez. Quiere, necesita crecer, pero aún es pronto, precisa ayuda, no se siente importante, aunque lo sea, y mucho, para sus padres, pero él intuye que le es preciso cogerse de la mano para ir seguro ante los peligros o dificultades. Sentirse pequeño, como María “la esclava del Señor”, es algo que nos acerca al evangelio y nos aleja de la soberbia de creernos más que los demás.

Capacidad de admiración y sorpresa. Otra vez los ojos del niño, abiertos y maravillados ante todo lo nuevo, descubriendo la vida que lo envuelve por doquier. Un signo de vejez es estar de vuelta de casi todo, para quien ya no hay novedad, y sin embargo la ilusión nos rejuvenece y nos hace amar la vida, que siempre es un regalo de Dios. Hacernos como niños es recuperar la capacidad de sorprendernos y descubrir los signos que cada día nos acerquen a los demás y a Dios.

Agradecidos al percibir el cariño, los niños responden con un beso, un abrazo apretado, un te quiero..., regalos todos que es imposible pagar con ninguna cosa de este mundo. El Papa Francisco decía recientemente que el agradecimiento es el mejor antídoto frente al envejecimiento del corazón.

Podríamos seguir descubriendo rasgos de los niños, pero no quiero dejar de comentar el final de lo que dice Jesús: **“nacer del agua y del Espíritu”**. El agua hace referencia al bautismo, que desde la fe es un volver a nacer. Nacemos hijos de Adán (es lógicamente un símbolo) y renacemos a la vida de hijos de Dios (esto sí que es una realidad). Quien toma en serio estar bautizado no hace sino vivir según el Espíritu, es decir, vive la vida como la entendió Jesús, en quien se nos manifestó en plenitud el Espíritu de Dios, y que con su presencia resucitada sigue en nosotros.

No me queda ya sino felicitaros, como cada Navidad. Ante Jesús Niño, pidámosle este espíritu de infancia, para poder acoger el Reinado de Dios, que está tan lejos aún de nuestro mundo, pero que los cristianos estamos llamados a hacer avanzar y crecer. **FELIZ NAVIDAD Y AÑO NUEVO**, que os desea con todo cariño vuestro amigo

JUAN DE DIOS



LA RELIQUIA DE SANTA BERNARDETTE SOUBIRUS Y LA IMAGEN PEREGRINA DE LA VIRGEN DE LOURDES EN GRANADA

Con motivo del 175 aniversario de su nacimiento y el 140 aniversario de su muerte, la Reliquia de Santa Bernardette Soubirous, vidente de la Santísima Virgen María en la gruta de Massabielle en Lourdes, una reliquia de su cuerpo y una imagen peregrina de la Virgen están recorriendo diferentes Diócesis de España y del resto del mundo, pues bien, Del 9 al 11 del pasado mes de Octubre, las recibimos aquí en Granada.

Durante estos días se hicieron diferentes actos en su honor, que fueron los siguientes:

El día 9 por la mañana se recibieron la reliquia y la imagen de la Virgen en la Plaza de Alonso Cano y fueron introducidas en la iglesia del Sagrario para la multitudinaria Eucaristía de Bienvenida y allí permanecieron toda la tarde recibiendo la veneración de la gente hasta el día siguiente que pasaron a la catedral para el rezo de Vísperas y la Eucaristía Solemne de por la tarde , presidida por el Sr Arzobispo de Granada D. Francisco Javier Martínez Fernández, el cual dijo en su homilía las siguientes palabras diciendo la relación entre las apariciones de Lourdes y el Dogma de Inmaculada Concepción, proclamado por S.S. el Papa Pio IX en 1854, 4 años antes de las apariciones, lo explicó con las siguientes palabras:

“El Señor nos creó sanos, pero vivimos en un mundo enfermo. La Iglesia tiene que ser un signo de que hay curación. Santa Bernardette ha sido la difusora en el mundo entero de la verdad de la Inmaculada Concepción que es el triunfo de la gracia sobre todas nuestras pobreza y enfermedades. Benditos enfermos. Podéis estar enfermos, pero sabéis que Dios os ama infinitamente. Vuestra enfermedad es una parte de la Pasión de Cristo con una extraordinaria fuerza redentora”.

Tras la eucaristía se celebró la multitudinaria procesión claustral de las antorchas con la imagen de la Virgen y con la reliquia por el interior de la catedral para finalizar con la bendición final.

Por último el día 11 se celebró la eucaristía de despedida, tras la cual, la reliquia y la imagen partieron hacia Murcia.

Fueron tres días de oración y de comunión de los fieles de Granada con el Santuario y el Espíritu de Lourdes.



CRONICA DE LA BEATIFICACIÓN DE LA MADRE MARIA EMILIA RIQUELME

El pasado sábado día 9 de noviembre, Leo y yo estuvimos presentes en la ceremonia de Beatificación de la madre María Emilia Riquelme y Zayas, fundadora de la Congregación de Misioneras del Santísimo Sacramento y María Inmaculada.



La ceremonia fue presidida por el Prefecto de la Congregación de las Causas de los Santos, el Cardenal Ángelo Becciu y concelebrada por el Arzobispo de Granada, el Arzobispo de Sevilla, 2 cardenales, 7 obispos, 2 obispos auxiliares y 120 Sacerdotes.

También estuvo presente en el Altar Mayor la Sagrada Imagen de Ntra Sra del Rosario de Lepanto "de Plata", Co-Patrona de Granada, que se venera en la Iglesia de Santo Domingo del Barrio del Realejo, porque tanto la Beata María Emilia como su hermano y mas familiares pertenecieron a la Hermandad y su bisabuelo fue el que a principios del siglo XVIII dirigió las obras de construcción del actual Camarín de la Virgen.

El momento clave fue el rito de la Beatificación que fue seguido con mucha atención por todos los presentes, este rito se divide en 5 partes:

- **LA PETICIÓN:** en la cual el arzobispo de Granada pidió al Papa Francisco, en este caso representado en el Cardenal Becciu, en nombre de toda la Archidiócesis de Granada que inscriba en el libro de los Beatos a la Venerable Sierva de Dios María Emilia Riquelme. (aquí se dio un caso excepcional, normalmente cada obispo o arzobispo dice su propio nombre al hacer la petición, pero en este caso se dijo el nombre de Don José Méndez Asensio, que fue el arzobispo de Granada cuando empezó el proceso de Beatificación de la madre Riquelme en los años 80).

- **DATOS BIOGRAFICOS:** tras la petición de beatificación, la Postuladora de la Causa de Beatificación (la intermediaria entre el Vaticano y la archidiócesis de Granada), la doctora Silvia Correale, leyó los pasajes más importantes de la vida de la nueva Beata.

- **LECTURA DEL DECRETO Y DESCUBRIMIENTO DEL TAPIZ CON LA IMAGEN DE LA NUEVA BEATA:** seguidamente el Cardenal Becciu leyó Solemnemente en nombre del Papa Francisco la Carta Apostólica con la Formula de Beatificación, Que fue seguida de un larguísimo aplauso mientras caía la tela celeste y se destapaba el tapiz con la imagen de la nueva Beata mientras sonaba el canto "Crhistus Vincit".

- **PROCESIÓN DE LAS RELIQUIAS:** mientras seguía sonando la canción, fue llevado al altar la reliquia del cuerpo incorrupto de la nueva Beata para ser venerado.

- **ACCION DE GRACIAS:** por último, el Arzobispo de Granada toma de nuevo la palabra para dar las gracias al Papa Francisco por haber concedido la beatificación.

Tras esto siguió la Eucaristía normal con la liturgia de la Palabra y posterior Homilía del Cardenal en la cual destacó el carácter fuerte y decidido de la nueva Beata y su buenísima actitud y buen carácter ante la vida que le tocó vivir de tanto sufrimiento y también destacó que ella a pesar de haber nacido en una de las familias más ricas de la ciudad, nunca hizo alardes de grandeza ni se creía superior a nadie, al contrario se consideraba la última y más pecadora de todas y lo dio todo por los pobres y necesitados .

Todo esto invitándonos a que la imitemos y la tomemos como ejemplo de vida cristiana.

Antes de finalizar la misa, la Superiora general de la orden y el arzobispo de Granada dijeron unas palabras de Acción de Gracias a Dios por contar con una nueva Beata y al Papa Francisco y al Cardenal por haber permitido este acto y a todos los presentes por haber asistido.

Tras finalizar la Eucaristía se cantó el himno de Beatificación y luego pudimos acercarnos a ver de cerca el cuerpo incorrupto de la nueva Beata para rezar ante El.

Fue una mañana preciosa.

Luego ya por la tarde se procedió a llevar en procesión gloriosa la urna con el Cuerpo de la Nueva Beata subido a un paso procesional hasta su convento y también se llevó a la Imagen de La Virgen del Rosario hasta Santo Domingo y así se dio por finalizado un fin de semana lleno de actos inolvidables para la Iglesia de Granada y de todos los lugares desde donde nos acompañaron.

José Iván Bustabab Espigares

POESÍAS



CRISTO REY

La vida es demasiado corta
para vestir triste...
pero a veces la tristeza es demasiado larga
para simplemente vestir.
Yo no voy de punta en blanco.
Muy poco me importan las modas.
Dicen, los que me conocen,
que ir conjuntado no va conmigo.

Por eso opto por la desnudez
de unos versos que hablen lo más claro
posible la pequeña verdad, que con cierto
pudor me atrevo a expresar:

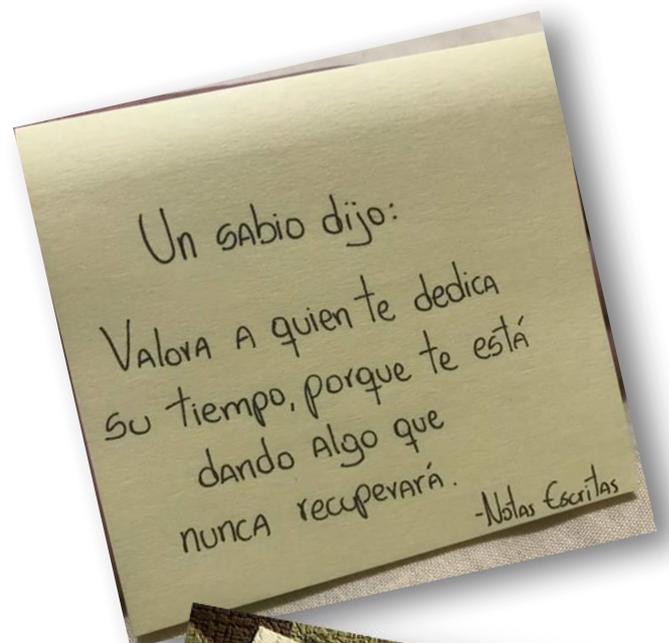
Que soy muy sensible a la paz, que quisiese
ser bienaventurado si lucho por ella.
Y de la paz quiero un traje discreto
pero al mismo tiempo combativo.
Las costuras que lleven puntadas
de misericordia, perdón y autocrítica,
tan sana y tan poco en uso.

Un traje para lucirlo, no en las grandes
fiestas, sino en los días grises, cotidianos
del almanaque de los pobres e indigentes,
también en el calendario de los que tienen
cualquier poder en la toma de decisiones,
para exigirles un poco de justicia, salarios
dignos, por ejemplo, o trabajos duraderos,
terminar con el paro y terminar también con
cualquier tipo de corruptela, o medidas bien
concretas que pongan freno al dramático
cambio del clima que tanta tristeza y
desazón me produce.

Después, con el mismo traje,
pediré por los desnutridos,
pediré para que paren todas las guerras.

Pediré y pediré hasta quedarme sin voz,
pediré y pediré hasta quedarme sin traje.
Nuevamente desnudo
volveré al silencio que me permita
en la noche estrellada
escuchar, escuchar, escuchar...
para después, y solo después
seguir hablando.

Fraterno siempre: Paco bautista, sma





VIVIR, AMAR.

El ciclo de cada año
es el ciclo de la vida,
que comienza tan
despacio y termina tan deprisa.

Desde el punto en que germina,
nueve meses para el término,
el pequeño ser humano
encabeza su camino
sin saber quién o qué es,
inconsciente, adormilado,
indefenso, dependiente,
sin un diente ni siquiera,
cuidado por quien le quiere.

Cuando apenas has jugado
viene la clarividencia
y luego la decadencia
cuando apenas has amado.

Y la que parecía eterna,
la vida, la por delante,
se vuelve corta y escasa
y te preguntas si has hecho
todo aquello que querías
dentro de lo que debías
o todo lo que debías
y algo de lo que querías.

La Vida, la vida humana:
Única, mágica, breve,
Maestra de ceremonias
para la que la releve,
nos deja un claro mensaje:
Amemos con valentía.

¡Quien no ama, nada tiene!

♡Amparo Verdejo♡



No te detengas



*Siempre ten presente que la piel se
arruga,
el pelo se vuelve blanco,
los días se convierten en años...
Pero lo importante no cambia,
tu fuerza y tu convicción no tienen
edad.*

*Tu espíritu es el plumero de cualquier
telaraña.*

*Detrás de cada línea de llegada, hay
una de partida.*

*Detrás de cada logro, hay otro
desafío.*

*Mientras estés viva, siéntete viva.
Si extrañas lo que hacías, vuelve a
hacerlo.*

*No vivas de fotos amarillas...
Sigue aunque todos esperen que
abandones.*

*No dejes que se oxide el hierro que
hay en tí.*

*Haz que en vez de lástima, te tengan
respeto.*

*Cuando por los años no puedas correr,
trota.*

*Cuando no puedas trotar, camina.
Cuando no puedas caminar, usa el
bastón...*

¡Pero nunca te detengas!

Santa Teresa de Calcuta

Diversidad Funcional

Dependiente, independiente, palabras que se utilizan para describir una situación vital frente a la configuración que ha construido nuestra sociedad de ella...

A menudo las tengo que utilizar para definirme, ¿pero en realidad me definen? O ¿las han creado otros para definirme, para encasillarse sobre lo que soy o no soy, puedo o no puedo hacer...?

Yo soy una mujer, una persona, que por mis circunstancias personales, necesito apoyos para la vida diaria, tengo una forma distinta de funcionar en mí día a día.

A eso es a lo que llamamos diversidad funcional.

La sociedades las formamos personas diversas, gracias a Dios, que nos hizo distintos, y en esa diversidad es donde nos enriquecemos y crecemos, en ese contacto personal con el otro/a es donde se rompen los estereotipos, los prejuicios y etiquetas, así lo he experimentado a lo largo de mi diversa vida...

En todo esto hay una lucha constante, en llevar al otro al conocimiento de la diversidad y los derechos humanos, pero sin lucha no hay victoria y la recompensa es una sociedad mejorada para todos /as los que la formamos...

M^a José Rodríguez Millán



OTRO PODER

Cuando el calor recorre todos tus huesos; cuando no oyes el absurdo griterío; cuando el silencio misterioso se va abriendo camino por dentro, entonces la verdad eres tú mismo.

¡Qué más dan las angustias, ironías y desprecios!

La verdad eres tú aprisionado en la verdad de otros.

Con ellos, con ellas, tienes que reconstruir este edificio que nos están dejando en ruinas.

Eres pobre y lo sabes. No tienes más que la fuerza de tu palabra y de tus sentimientos.

Pero recuerda: ellos son más pobres que tú, solo tienen poder.

José Chamizo de la Rubia





LA CRUZ DE LAMPEDUSA EN GRANADA

Esta cruz está construida con maderos de las pateras de un naufragio ocurrido en 2013, en Lampedusa, isla de Sicilia, Italia, donde murieron ahogadas 349 personas de las 517 que navegaban procedentes de Libia, Somalia y Eritrea.

La idea de construirla fue de la fundación italiana "Casa del Espíritu y del Arte" y al entregársela al papa Francisco, él pidió que la llevaran a todas partes para que ayude a sacar a la gente de su indiferencia ante la dura realidad que están viviendo nuestros hermanos inmigrantes y refugiados.

Nuestro mar Mediterráneo (Mare Nostrum) que ha sido siempre lugar natural de encuentro de distintos pueblos, culturas y civilizaciones y espacio abierto para la convivencia y la colaboración, se ha convertido hoy, en una de las fronteras entre las mayores desigualdades del planeta.

Y esta es la causa del incesante fluir de barcas repletas de seres humanos que cada día intentan llegar, desde el corazón esquilmado de África, a nuestras costas, en busca de un nuevo horizonte de vida y de esperanza.

Los maderos de esta cruz han sido testigos del ahogamiento impotente de muchos gritos, de muchas vidas, de muchas esperanzas...

Estos maderos, como los de la cruz de Cristo, nos hablan de la injusticia del mundo, del sufrimiento y la muerte de los inocentes, frente a la indiferencia de los satisfechos.

Por eso, el paso de esta cruz por nuestra diócesis quiere despertar nuestra conciencia dormida y nuestra solidaridad.

Y para ello, tenemos que liberarnos de nuestros miedos, nuestros prejuicios y nuestras indiferencias ante la presencia de nuestros hermanos inmigrantes y refugiados.

No podemos caer en la trampa del consabido discurso de "primero nosotros" y "luego ellos" porque es un discurso engañoso que nos encierra en nosotros mismos y nos quita la oportunidad de ser humanos, de crecer en valores y ser mejores personas...

Los inmigrantes no son una amenaza, ni son un peligro, no son intrusos, no son un riesgo, ni son un coste social...

Por lo cual, en una ciudad como Granada, con unas raíces forjadas por gentes de mil culturas, que ha sido siempre ejemplo de tolerancia y humanidad, junto a la Cruz de Lampedusa, la Delegación Diocesana de Migraciones, tiene una buena noticia que dar para quien lo quiera oír: Dios nos visita en los inmigrantes y refugiados... Dios mismo, nos tiende la mano a través de los que llegan, para rescatarnos del egoísmo y la indiferencia y para ofrecernos la oportunidad de humanizarnos a través de la cultura del encuentro.

Manuel Velázquez Martín.



Entretención

RISAS DE TODO UN POCO

Una madre y un padre tienen 6 hijos varones y cada hijo varón tiene una hermana.

Cuántas personas componen la familia?

9? 14? 7?



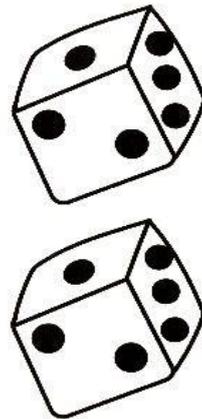
Tengo una duda;
Para la cena de Nochevieja,
¿El móvil va a la izquierda o a la derecha del plato?

Busca las palabras en la sopa de letras.



ABRIGO
BUFANDA
CAZADORA
CHUBASQUERO
GORRO
GUANTES
MANOPLAS
TRENKA

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



¿ESTA NOTICIA ES FALSA?



ESTUDIE LA FUENTE

Investigue más allá: el sitio web, objetivo e información de contacto.



LEA MÁS ALLÁ

Un titular impactante puede querer captar su atención. ¿Cuál es la historia completa?



¿QUIÉN ES EL AUTOR?

Haga una búsqueda rápida sobre el autor. ¿Es fiable? ¿Es real?



FUENTES ADICIONALES

Haga clic en los enlaces y compruebe que haya datos que avalen la información.



COMPRUEBE LA FECHA

Publicar viejas noticias no significa que sean relevantes para hechos actuales.



¿ES UNA BROMA?

Si es muy extravagante puede ser una sátira. Investigue el sitio web y el autor.



CONSIDERE SU SESGO

Tenga en cuenta que sus creencias podrían alterar su opinión.



PREGUNTE AL EXPERTO

Consulte a un bibliotecario o un sitio web de verificación.

- ¡Feliz año nuevo!
- Gracias... Pero hoy es navidad.
- ¡Feliz año nuevo!
- Mama ponele la dentadura que no le entiendo
- ¡Felisa me muero!

-Hijo, Feliz navidad
-Mamá, sabes que no me gusta la navidad
-Ah, ¿Entonces qué hago con este iPhone X?
-Belén, campanas de belén.



Pastel De Zanahoria Y Chocolate Sin Azúcar

Elaboración:

Ingredientes:

- 400gr zanahorias
- 3 huevos M/L
- 150ml leche desnatada o de almendras
- 1 cucharada stevia en polvo
- 70gr de chocolate sin azúcar (tableta)
- 100gr almendras molidas
- 75gr harina integral (espelta)
- 1/2 naranja
- 16gr de levadura en polvo
- Una pizca de canela

Rallamos las zanahorias, lavadas, con la parte pequeña del rallador. Así, nos quedarán bien finas y se cocinarán bien en el horno. Aprovechamos también para rallar la piel de la media naranja.

Precalentamos el horno a 180°, ya que el resto del procedimiento es más rápido.

En un bol batimos los huevos junto con la leche y la stevia. Añadimos las zanahorias ralladas, junto con la piel de naranja rallada y su zumo exprimido, y volvemos a batir.

Fundimos el chocolate al baño maría o al microondas, dejamos atemperar un poco, y lo añadimos al bol.

Agregamos la almendra molida, la harina tamizada, la levadura y la canela. Mezclamos.

Engrasamos un molde para pan o bizcochos con un poco de mantequilla light, y vertemos la masa. Horneamos durante 40-45min a 180°, dejamos atemperar 10min en el molde, y luego dejamos enfriar por completo sobre una rejilla.

Opcionalmente, podemos cubrir la parte superior de nuestro pastel con una ganache hecha con 50gr de chocolate sin azúcar y 40ml de nata líquida.

Decoramos con un poco de zanahoria rallada, ¡y listo!



¿Tienes mala circulación?
10 CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS VENOSAS

- Utiliza medias de compresión apropiadas
- Vigila el sobrepeso
- Muévete cada día
Camina, pedalea
- NO al estreñimiento
- Olvidate de los tacones y de la ropa ajustada
- Prohibido cruzar las piernas
- Sube y baja los talones
- Huye de los focos de calor
- Descansa las piernas por encima del corazón
- En la cama, 15 grados es tu ángulo

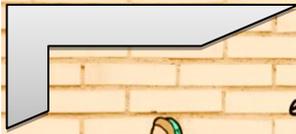
© pacientesycuidadores.com



Soñamos con una PAZ real que construya caminos de Amor entre las personas



Construimos solidaridad cada vez que salimos de nosotros mismos y pensamos en los demás



Construimos justicia cuando equilibramos el amor y la entrega generosa



Soñamos con fijar los clavos del AMOR y la AMISTAD
Soñamos con que el dolor y sufrimiento desaparezcan del mundo



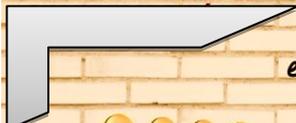
Soñamos con una naturaleza que nos acerque a la grandeza de Dios y nos recuerde la necesidad de cuidarla



Siempre juntos



Construimos el mundo cuando alisamos las arrugas del odio y la venganza



Preparamos el terreno, enumeramos nuestros sueños y los protegemos



Queremos recuperar nuestro mundo y hacerlo más humano y solidario



Soñamos con construir un mundo donde el Amor sea el motor principal de nuestra vida



Siempre juntos

