Núm. 132 **Abril 2016**

ENTREMESES

FRATERNIDAD CRISTIANA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

C/ Santa Isabel, 2 40001 – Segovia Tfno y Fax (921) 44 29 20 E-Mail: fratersg@gmail.com http://frater.asociaciones.segovia.es

LA COMUNICACIÓN
ES EL LENGUAJE DE NUESTRO CORAZÓN

A vuelta de hoja

Equipo Diocesano

En la reunión de padres de familia de una escuela, la directora resaltaba el apoyo que los padres deben darle a sus hijos.

Ella entendía que aunque la mayoría de los padres de la comunidad eran trabajadores, debían encontrar un poco de tiempo para dedicar y pasar con los niños.

Sin embargo, la directora se sorprendió cuando uno de los padres se levantó y explicó que él no tenía tiempo de hablar con su hijo durante la semana. Cuando salía para trabajar era muy temprano y su hijo todavía estaba durmiendo y cuando regresaba del trabajo era muy tarde y el niño ya estaba acostado.

Explicó, además, que tenía que trabajar de esa forma para proveer el sustento de la familia. Dijo también, que el no tener tiempo para su hijo le angustiaba mucho e intentaba reemplazar esa falta dándole un beso todas las noches, cuando llegaba a su casa y para que su hijo supiera que él le había ido a ver mientras dormía hacía un nudo en la punta de la sábana.

"Cuando mi hijo despierta y ve el nudo, sabe que su papá ha estado allí y le ha besado. El nudo es el medio de comunicación entre nosotros".

La directora se emocionó con aquella singular historia y se sorprendió aún más cuando comprobó que el hijo de aquel hombre era uno de los mejores alumnos de la escuela.

Este hecho nos hace reflexionar sobre las muchas formas en que las personas pueden hacerse presentes y comunicarse con otros.

Aquel padre encontró su forma, una forma simple pero eficiente. Y lo más importante es que su hijo percibía a través del nudo, todo el afecto de su papa.

Algunas veces nos preocupamos tanto con la forma de decir las cosas que olvidamos lo principal que es la comunicación a través del sentimiento.

Simples detalles como un beso y un nudo en la punta de una sábana, significaban para aquel hijo, muchísimo más que un montón de regalos o disculpas vacías.

Es válido que nos preocupemos por las personas, pero lo más importante es que ellas sepan y puedan sentir nuestra preocupación y cariño por ellas.

Para que exista la comunicación, es necesario que las personas "escuchen" el lenguaje de nuestro corazón, ya que los sentimientos siempre hablan más alto que las palabras.

Es por este motivo que un beso, revestido del más puro afecto, cura el dolor de cabeza, el golpe de la rodilla, el miedo a la oscuridad o la soledad del alma.

Las personas tal vez no entiendan el significado de muchas palabras, pero saben distinguir un gesto de afecto y amor, aunque ese gesto sea solamente un nudo en la sábana. Un nudo cargado de afecto, ternura y amor.

Domingo

24

Abril 2016

REUNIÓN GENERAL

17.00
- Nos vamos dando cita en el local. Por favor, ser puntuales.
- Charla: "*Fui extranjero y me acogisteis*", presentada por José Mª Carlero y Montse Serrano.
- Informaciones.
- Eucaristía.

¡FELIZ PASCUA DE RESURECCIÓN!

El año pasado hemos celebrado el 70 aniversario de la Fraternidad, que en muchas fraternidades diocesanas lo han hecho con actos significativos. Es bueno volver a nuestras raíces, no para el lamento estéril del "cualquier tiempo pasado fue mejor", sino para recordar, agradecer e impulsar la vida de cada día desde nuestras posibilidades.

Celebrar el 70 aniversario de Frater, no puede ser para nosotros sólo una celebración más, sino el compromiso de trabajar muchos años más para que la Frater permanezca, dando sentido a la vida de muchas personas con enfermedad y/o discapacidad. Lo que supone entrega, entusiasmo y aumento de los contactos personales, no olvidando nuestro compromiso de ser evangelizadores.

Desde la última Carta de Amigos hemos celebrado en la Iglesia momentos fuertes en la liturgia y la vida cristiana: La Semana Santa, cuyos acontecimientos dan sentido a nuestra fe y alientan nuestra esperanza. Cada uno de nosotros puede, además, haber vivido otras situaciones en su vida personal o de relación de familia o amigos que nos han enriquecido.

Conviene pararnos a reflexionar sobre cada uno de ellos. A veces pasamos por la vida demasiado deprisa, sin darnos tiempo a digerir lo que estamos viviendo, con miedo a mirar en nuestro interior y que eso nos haga "pensar" y comprometernos con los más cercanos, con la Frater, con la Iglesia, con la Sociedad. Hemos venido al mundo con una tarea que realizar, que si no lo hacemos queda sin hacer. Nuestra responsabilidad es descubrirla cada día.

Estamos ahora inmersos en el Tiempo de Pascua, que no es la celebración de un acontecimiento del pasado que cada año transcurre y queda lejos de nosotros. Los creyentes celebramos al Resucitado que vive ahora llenando de vida la historia de todos los seres humanos. La muerte no tiene la última palabra, sino Dios. Hay tanta muerte injusta, tanta enfermedad dolorosa, tanta vida sin sentido, que podríamos hundirnos en la desesperanza. La resurrección de Jesús nos recuerda que Dios existe y salva. Él nos hará conocer la vida plena que aquí ya hemos iniciado.

¿Para qué sirve creer en el resucitado? Para experimentar una gran confianza ante la existencia. No estamos solos. No caminamos perdidos y sin meta. A pesar de nuestro pecado y mezquindad, las personas somos amadas por Dios. Aun crucificado por los hombres, Dios nos sigue ofreciendo su amistad.

Dios resucita a los crucificados. Si Dios ha resucitado a Jesús es porque quiere manifestar justicia por encima de tanto abuso y crueldad como se comete en el mundo. Dios no está del lado de los que crucifican, está con los crucificados. Sólo hay una manera de imitarlo: estar siempre junto a los que sufren, luchar siempre contra el mal que hace sufrir.

12 Marzo

ENCUENTRO DE CUARESMA DE LA ZONA DE CASTILLA Y LEON

M.J.

El pasado 12 de Marzo, la Zona de Castilla y León, celebró un Retiro de Cuaresma. Era el primer encuentro que la Zona de Castilla y León compartía con casi todas sus diócesis, participando un total de 67 personas, llegadas de Burgos, Salamanca, Soria, Valladolid, Zamora y Segovia, de donde participamos 18 personas.

Echamos de menos y sentimos que no pudieran participar los amigos de Ávila, Astorga y León.

El retiro estuvo preparado y dirigido por Lauren, consiliario de Frater Salamanca y la reflexión giraba en torno al Jubileo de la Misericordia. Expuesto de manera dinámica y desde distintas claves, nos acercó a entender el concepto de misericordia, a interpretar desde el Evangelio, como Jesús era misericordioso con los más necesitados y alejados, y a entender lo importante y gozosa que es la alegría del perdón.

Tuvimos un tiempo de silencio y oración personal y con Dios y terminó la jornada con la celebración de la Eucaristía, en la que tranquila y sin prisas, se compartieron experiencias, peticiones y acción de gracias al Padre, por habernos dado la oportunidad de compartir este día y llevarnos a casa el sabor entrañable de sentirnos hijos de un Padre que es extremadamente misericordioso con cada uno de nosotros, a pesar de nuestros fallos y limitaciones.

En un clima de amistad y disfrutando de un día espléndido, compartimos este día de encuentro, convivencia y auténtica fraternidad.

REUNIÓN GENERAL DE MARZO

Para este mes lo que habíamos programado era un taller de risoterapia, y quién mejor para impartirlo que nuestra amiga, y siempre dispuesta, Mar Martín.

Para comenzar, ayudada por un powerpoint, hizo una introducción teórica sobre "La dinámica de la risa". Entre muchas otras cosas dijo:

"La risa es la distancia más corta entre dos personas."

- El objetivo de la risoterapia es crear un espacio *teórico-lúdico* para aprender a través de diferentes técnicas y juegos para el desarrollo personal. El juego facilita contactar con miedos, inhibiciones, timideces, tensiones… y abordarlos con más facilidad.
- En la Risoterapia no se trata de ver todo color de rosa ni pretender que la gente esté muerta de risa todo el día, pero sí de volver un poco a ese estado de buena disposición; sobre todo cuando pasan cosas que uno no ha calculado.
- La risa es el método para afrontar mejor la vida; produce un cambio en la forma de pensar (de negativa a positiva), y puede lograr grandes beneficios psicológicos y fisiológicos.
- La risa nos lleva a tener más confianza en nosotros mismos, a conocer nuestros puntos débiles y nuestros puntos fuertes, subiéndonos la autoestima y afrontando la vida con más positivismo.
- La risa ayuda a reducir nuestra presión arterial, a relajar los músculos tensos, a aumentar la toma de oxigeno y a reducir los efectos del estrés en nuestro estado físico y mental.
- Hay 180 clases de risa, pero sólo hay una buena: LA RISA SINCERA Y ABIERTA
- Cando nos reímos solemos hacerlo con alguna de las vocales. Según con la que nos riamos tiene un significado y unos efectos en el organismo:

  - La risa con la **"A":** Es abierta y sincera. V*ibra más la zona de la cadera y riñones*, y activa sus funciones: masajea el vientre, resulta beneficiosa para los ovarios y la matriz, y ayuda a reforzar los huesos ante la osteoporosis.
  - La risa con la **"E":** Su vibración se sitúa por el vientre y bajo las costillas, por lo que ayuda en sus funciones al hígado y la vesícula biliar. Suaviza los enfados y facilita el equilibrio del tejido muscular.
  - La risa con la **"I":** Vibra en la zona del cuello y del corazón, por lo que es beneficiosa para la circulación de la sangre y la glándula tiroides. Puede ayudar con respecto a los problemas de obesidad y varices.
  - La risa con la **"O":** Produce vibraciones en la zona del cráneo y del aparato digestivo. Actúa sobre el estómago, páncreas y bazo. Es una forma muy adecuada para ayudar en los problemas de estreñimiento y celulitis.
  - La risa con la **"U":** Actúa sobre los pulmones, regulando alteraciones respiratorias. Ayuda a combatir el estrés y la depresión

Una vez acabada la teoría llegó la práctica. Mar nos hizo participar en varios juegos, que resultaron muy amenos y con los que nos remos un rato.

Y para terminar la reunión de este día, y de este mes, lo hicimos con la oración-reflexión comunitaria, preparada por Juan, que esta vez tuvo como protagonista un Vía-crucis.

8 CONSEJOS PARA REÍR MÁS

1. Aprende a reírte de ti mism@.
2. Busca el lado humorístico cualquier situación, actividad.
3. Busca la compañía de gente que te hace reír.
4. Sonríe habitualmente en cada encuentro que tengas.
5. Saca el niño que llevas dentro, haz alguna travesura de vez en cuando.
6. Recuerda e intenta explicar (siempre que puedas) alguna anécdota divertida.
7. Enfoca los problemas desde una perspectiva POSITIVA.
8. Estimula tu sentido del humor con películas, teatros, libros u otras actividades que te hagan reír.

REUNIÓN DEL PLENO DE APOSTOLADO SEGLAR

El pasado día 29 de febrero se reunió, en el Obispado, el Pleno de la Delegación de Apostolado Seglar. Se inició la reunión con una oración propuesta por el Delegado, acompañada por todos los asistentes. En la misma se trataron y acordaron los siguientes temas:

- **Valoración de las Jornadas de Laicos**, celebradas los días 18, 19 y 20 de enero. En general los comentarios realizados fueron favorables, valorándose positivamente la elección de los temas que fueron expuestos.

  Se propone que para sucesivos encuentros entre Asociaciones y Movimientos se varíe el formato enfocándolo al hecho vivencial de los carismas de cada uno, de tal manera que hubiera un tiempo de formación, un tiempo de oración y un tiempo de exposición de los carismas para así tener el conocimiento de la realidad de cada uno de ellos. Dicha propuesta se valora positivamente por la generalidad de los asistentes.

- **Planificación de la Vigilia de Pentecostés**. Se celebrará el día **14 de mayo**, a las **22 horas**, en la catedral, presidida por el Sr. Obispo.

  En la Comisión Permanente se planificará un esquema con las oraciones, lecturas, signos, canciones, etc… teniendo presente, para ello, el lema que suele fijar la Comisión Episcopal de Apostolado Seglar. Así mismo, se solicitó, por parte del Delegado, la colaboración de los Movimientos y Asociaciones para ese día.

- **Preparación de la Jornada de Jubileo del Centenario de la Coronación de la Fuencisla**. Se fijó el sábado día **11 de junio** del presente año, a las **11,30 horas**.

  La celebración consistiría en una eucaristía presidida por el Sr. Obispo y al término de la misma tendría lugar un ágape de confraternización entre los miembros asistentes de las distintas Asociaciones y Movimientos. En relación con esta celebración el Delegado sugiere, a efectos de preparación, el ofrecimiento de alguna persona para la elección de los cantos y la posterior dirección de algunos ensayos para que la celebración resulte lo más digna posible.

COMISION GENERAL

El fin de semana del 8 al 10 de Abril, se reunieron en el hotel "Puerta de Segovia", los miembros de la Comisión General, compuesta por los representantes de las zonas y el Equipo General. Entre otros temas, se trataron los siguientes puntos:

- Reflexión y revisión de la estructura de Frater:

  a) **Asamblea General.** Tras debatir el tema se propuso, y se aprobó, ***"Que sean hasta cuatro las personas que participen del equipo diocesano, teniendo derecho a dos votos y costeando el importe de las dos personas que se añaden, a cargo de la diócesis que las envía".***

  b) **Equipo General.** Se informó sobre la propuesta presentada por el Equipo General para trabajar en las diócesis. Por un lado, estaría la *función pastoral* del equipo, en cuanto a dedicar más tiempo a la propia vida de Frater (contactos y visitas a las diócesis, elaboración de materiales, presencia en ámbitos eclesiales y sociales, etc.) y por otro lado, la función *burocrática, administrativa y económica* que estaría a cargo de una ***secretaría técnica***, llevada por una persona contratada, que conozca la vida y el funcionamiento de Frater y que estuviera en relación directa con el Equipo General de turno, quien supervisaría ese trabajo.

- Revisión de los Objetivos 2 y 3, así como del cuestionario sobre nuestra identidad y naturaleza como Acción Católica, quedando en seguir trabajando en las diócesis.

CERMI

16 Marzo 2016

Las empresas de transportes de viajeros por carretera deberán informar de las condiciones de accesibilidad de sus servicios

Las empresas de transporte de viajeros por carretera que realicen trayectos sometidos a concesión o autorización del ministerio de Fomento tendrán que informar a los viajeros de las condiciones de accesibilidad de sus servicios.

Así lo ha puesto de manifiesto el Departamento que dirige Ana Pastor en respuesta a un requerimiento de la Defensora del Pueblo, que actuaba tras recibir una queja del Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI).

La información de las empresas a los viajeros se extenderá tanto a las condiciones de accesibilidad de los propios medios de transporte (autocares) como a la existencia de servicio de ayuda y acompañamiento para el embarque o desembarque en las estaciones o puntos de acceso de viajeros.

El canal de información será la página oficial de internet de la empresa que realiza el transporte, y si carece de ella, a través de avisos en los puntos de recogida de viajeros.

Todas estas previsiones, según la contestación de Fomento, se incluirán en el Reglamento de la Ley de Ordenación del Transporte Terrestre cuya redacción final ultima este Departamento ministerial.

ABRIL			MAYO		
1	HELI ARRANZ	921432973	28	AMELIA MIGUEL UÑON	921420975
3	LOLI GRANDE CARRETO	921427648	29	TOMASA DE DIEGO CASADO	921426776
6	MARCE PINELA MIGUELAÑEZ	921426993			
10	DANIELA MATE CUELLAR	921441289			
15	BASI MARTIN GOMEZ	921447417			
16	PILAR SAN FRUTOS DAVIA	921425341			
17	PABLO HERRANZ HERRANZ	921443998			

Nuestra Gente

- Recientemente hemos visitado a **Lorenzo Garcimartín**. Nos alegró volver a verle después de un tiempo. Pasamos una tarde agradable con él y su familia y esperamos que se vaya animando a salir a dar un paseo por Abades y se vaya recuperando. Le mandamos un abrazo.
- Hace algunas semanas **Lucía Berrocal** se hizo daño en las costillas y se tuvo que ir a una residencia a recuperarse. Sigue un poco delicada y, de momento, no está para ir a casa. Deseamos que vaya mejorando poco a poco. Nuestro recuerdo.
- De vez en cuando nos llama **María Luisa Senín**, que sigue en la residencia de Nava de la Asunción. Nos pregunta por la gente que conoce y nos da recuerdos para todos. Un beso.
- En la pasada Semana Santa, vimos a **Pepe Sevillano** en la catedral. Había venido a pasar unos días con su familia. También nos dio recuerdos para todos los que conoce.
- **Carmen Vallés** nos llamó hace unas semanas. Lleva algún tiempo y la provincia de Barcelona y nos dijo que se acuerda mucho del tiempo que pasó en Segovia y de los momentos compartidos con nuestra Frater. Le mandamos un fuerte abrazo.
- En los últimos días, nuestro amigo **Juan Bayona** ha tenido que ser intervenido de una pierna. Todo ha salido bien y ahora le toca ir recuperando poco a poco la movilidad y volver a su vida cotidiana. Le deseamos mucho ánimo y que pronto esté entre nosotros, él y su guitarra.

El Noticiario

✓ El pasado día 15 de abril se celebró, en el Centro Integral de Servicios Sociales de la Albuera, la reunión del **Consejo Municipal de Accesibilidad**, en la que se aprobó el acta de la reunión anterior; se evaluó la participación en el acto del día 3 de diciembre que, a la par de valorarse positivamente, se hicieron algunas sugerencias para próximos años; y se hicieron una serie de propuestas de aplicación de la partida presupuestaria destinada a la eliminación de barreras.

1 de Mayo. ***Pascua del Enfermo.*** Eucaristía a las 12,30 horas en la Catedral. Esperamos contar con la presencia del señor obispo. Estamos todos invitados a participar

14 de Mayo. ***Vigilia de Pentecostés*****,** a las 22,00 horas en la Catedral. Estará presidida por el señor obispo.