

# Editorial

*Queridas amigas: Después del año un poco ajetreado, tenemos que dar gracias por todo lo que se viene consiguiendo durante este periodo de tiempo, que a mi modo de ver es bastante.*

*Tanto en los Cursillos como en el resto de las actividades me doy cuenta de que cada día os vais superando “lo que de verdad me alegra” ya que todo esto repercute en vuestras Asociaciones que es lo fundamental.*

*Seguir así, con esa vitalidad para que allí donde estéis seáis ejemplo de “Ser mujeres fuertes”.*

*A todas os deseo un feliz verano.*

*Un abrazo de*

*Rosario Vicente Durá  
Presidenta Nacional*



A handwritten signature in black ink, which reads "Rosario Vicente Durá". The signature is written in a cursive style with a large, sweeping flourish at the end.

# Informa la CONFAV

## REUNIÓN DEL PLENO DEL CONSEJO ESTATAL DE LAS PERSONAS MAYORES



MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS  
SOCIALES E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES E  
IGUALDAD  
INSTITUTO  
DE MAYORES  
Y SERVICIOS SOCIALES



Por indicación del Sr. Ministro de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Presidente del Consejo Estatal de las Personas Mayores, D. Alfonso Alonso, se convoca a todos los Consejeros a la sesión del Pleno del Consejo, con arreglo al siguiente detalle:

### REUNIÓN DEL PLENO DEL CONSEJO ESTATAL DE LAS PERSONAS MAYORES

**LUGAR:** IMSSERSO. Servicios Centrales. Sala 1  
C/ Ginzo de Limas, 58, c/v. Avda. de la Ilustración, s/n. Madrid.  
**FECHA:** 6 de mayo de 2015  
**HORA:** Primera convocatoria a las 11:00 hs.  
Segunda convocatoria a las 11:30 hs.

#### ORDEN DEL DÍA.

- 1.- Constitución del Consejo Estatal de Personas Mayores, tras el proceso de renovación
- 2.- Lectura y aprobación, si procede, del acta del Pleno anterior.
- 3.- Elección del Vicepresidente tercero y del Secretario del Consejo, entre los/las veintidós Consejeros/as recientemente elegidos.
- 4.- Elección de los miembros de la Comisión Permanente, por la totalidad de los/las Consejeros/as representantes de las entidades de personas mayores.
- 5.- Información sobre el funcionamiento del Consejo en el 2015, de acuerdo con el nuevo Reglamento; propuesta de calendario de reuniones del Pleno y de la Comisión Permanente; renovación de los Grupos de trabajo; acreditación de los/las Consejeros/Consejeras y presupuestos.
- 6.- Información sobre el acuerdo de creación en la web del Imsserso, de un espacio colaborativo para el intercambio de datos y programas de las entidades de personas mayores representadas en el Consejo Estatal.
- 7.- Ruegos y preguntas.

Madrid, 15 de Abril de 2015  
EL SECRETARIO DEL CONSEJO

  
Manuel Francisco Menéndez García

*La Confav estuvo representada en dicha reunión por la Presidenta Nacional Rosario Vicente.*



**Sra. Dña. Elisa Guillem Mira**

Vocal

**CONFEDERACIÓN DE FEDERACIONES Y ASOCIACIONES DE VIUDAS HISPANIA (CONFAV)**

*Desayuno informativo del **Fórum Europa** con  
**Doña Manuela Carmena,**  
Candidata por **AHORA MADRID** a la Alcaldía de Madrid,  
presentada por **Doña Soledad Gallego-Díaz,** Periodista*

Estimada amiga,

Me complace adjuntarle invitación al desayuno informativo de la tribuna **Fórum Europa** con **doña Manuela Carmena**, Candidata por AHORA MADRID a la Alcaldía de Madrid, presentada por doña Soledad Gallego-Díaz Periodista. El acto organizado por Nueva Economía Fórum y patrocinado por Asisa, BT y Red Eléctrica de España.

El desayuno tendrá lugar en Madrid, el próximo día **12 de mayo de 2015**, a las 9 horas en el Hotel Ritz (Plaza de la Lealtad, 5)

Nos gustaría contar con su asistencia

Aprovecho la oportunidad para saludarle muy cordialmente.

**José Luis Rodríguez,**

Presidente de Nueva Economía Fórum

*Hemos asistido a este y a la presentación de Doña Cristina Cifuentes y de Doña Esperanza Aguirre como candidatas a la Alcaldía y a la Comunidad de Madrid*

## MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

### CURSO DE RESPONSABLES Y VOLUNTARIAS DE LAS ASOCIACIONES: “EL VOLUNTARIADO: DESARROLLO DE SU FORMACIÓN Y SU PAPEL EN LA SOCIEDAD”

Los días 15, 16 y 17 de mayo, en la Casa de Espiritualidad Santa Rafaela María en Madrid, se ha realizado el Curso de Formación que a lo largo de los años se viene ofreciendo desde la CONFAV.

Es una de las actividades incluidas y subvencionadas por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a través de la convocatoria del IRPF.

Han asistido 37 mujeres responsables y voluntarias en las Asociaciones de Viudas de diferentes Comunidades Autónomas de España. En este caso: Andalucía, Castilla - La Mancha, Castilla y León, Asturias, C. de Madrid, C. Valenciana, Extremadura, Navarra, Murcia y Aragón.



Los temas tratados fueron los siguientes:

- Equipos de trabajo: el voluntariado.
- Prestaciones del sistema de la seguridad social: pensiones de viudedad y orfandad.
- Legítimas. Testamentos, partición de herencia, aspectos fiscales, etc.
- Responsabilidad ante nuestras asociaciones.
- Habilidades para dinamizar y transformar las asociaciones.
- La ley del voluntariado (estatal/autonómica).

Han sido unos días de convivencia importantísimos, resolviendo dudas que se originan en las distintas localidades. Todo ello aumenta el contacto extraordinario entre todas las asistentes y sirve para relacionarse en un futuro.

Tuvieron la oportunidad de visitar el Museo Sorolla que se encuentra muy cerquita.





## CONSTRUYENDO CIUDADANÍA ACTIVA: “EL VOLUNTARIADO EN RELACIÓN”



Construyendo ciudadanía activa: “El voluntariado en relación”

### **SOBRE LA RELACIÓN ENTRE LAS ENTIDADES DE ACCIÓN VOLUNTARIA Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

Con este documento hemos querido ofrecer una mirada nueva sobre la relación entre medios de comunicación y entidades de acción voluntaria (EAV), y presentar un conjunto de claves para favorecer la cooperación y colaboración entre ambos actores sociales a la hora de promover y visibilizar el voluntariado.

La visión que las EAV y los medios tienen sobre el voluntariado crea un conjunto de referentes, significados y explicaciones sobre la realidad que les hace partícipes en la construcción de ciudadanía y de sociedades más igualitarias. En ese sentido, desde FEVOCAM consideramos que ambos actores tienen que ponerse en una situación de diálogo democrático para poner en común la visión que quieren transmitir del voluntariado, ya que comparten la misma responsabilidad. Tienen que promover un modelo de voluntariado y comunicación que esté al servicio de la idea de comunidad, de participación democrática y de cambio social.

Para eso la relación entre ambos ha de ser de cooperación y colaboración, basada en la confrontación, complementación, interrelación e interdependencia. Solo con el otro puedo construir una visión completa de la realidad y del sentido de la acción voluntaria. Lo que requiere de espacios en los que abandonar los roles de expertos, facilitar el acceso a la información y colaborar en los objetivos.

La transformación y las situaciones de desigualdad social no pueden reducirse a una mera transmisión de información. Es importante lo que se dice, cómo se dice y los medios que se utilizan. Desde FEVOCAM creemos que la visibilización que se hace del voluntariado debe tener un discurso movilizador, de denuncia y de reflexión crítica. Lo que pasa por un lenguaje que desmonta estereotipos y desigualdades y ponga de relieve la implicación ciudadana y el trabajo en red.

Cada vez son más las experiencias de relación cooperativa entre EAV y medios, pero es necesario reforzar el encuentro entre ambos desde el acompañamiento y conocimiento mutuo. Esperamos con este documento ofrecer claves y técnicas para favorecer esta dinámica.

#voluntariadomedios

“La relación entre las entidades de acción voluntaria (EAV) y los medios de comunicación”



[www.fevoCAM.org](http://www.fevoCAM.org)

# Noticias de Las Regiones

## XLI ASAMBLEA REGIONAL DE CASTILLA - LA MANCHA

La Asamblea Regional reúne en Villacañas a un millar de viudas

El alcalde hizo hincapié en la «justicia» de las reivindicaciones del colectivo

Villacañas recibió este sábado a un millar de viudas procedentes de más de 30 municipios de Castilla-La Mancha, que disfrutaron de una jornada de encuentro participando en la 41ª Asamblea Regional de Viudas, organizada por la asociación local de viudas «Nuestra Señora de los Dolores» y el Ayuntamiento de Villacañas.

En el acto institucional estuvieron la presidenta de la asociación local, María Novillo; la presidenta regional y nacional del colectivo, Rosario Vicente; el alcalde, Santiago García Aranda; y la directora del Instituto de la Mujer, Teresa Novillo.

Santiago García Aranda agradeció a todas las personas y colectivos que hicieron posible la celebración de este acto multitudinario, en especial a María Novillo. Y recordó cómo Villacañas ha sido capaz de levantar la cabeza, primero con el mueble, luego con la industria de puertas, y se mostró convencido de que lo volverá a hacer, porque los villacañeros «nos parecemos mucho a vosotras, somos gente sacrificada, que sabe encajar la dificultades, luchar y sobreponerse a la adversidad y salir adelante».

También recordó que, a las viudas, cualquier recorte que se les haga es injusto. «Primero, porque estamos hablando de mujeres que han empleado toda su vida en sacar adelante a la familia, dedicarse al cuidado de los niños, de los dependientes... y cuando falta el marido y llega el momento de mayor dificultad, encima se les recortan los ingresos por la vía de una de las pensiones más bajas del sistema», y después, porque «las pensiones no son una gracia, una dádiva del Estado, son un derecho cotizado por la familia a lo largo de años».





La directora del Instituto de la Mujer, Teresa Novillo, hizo un reconocimiento a las viudas como personas luchadoras y ejemplo de asociacionismo. «Sois un colectivo unido, que defendéis vuestros intereses ante las administraciones públicas, que debemos trabajar por vosotras».

Rosario Vicente, también tuvo palabras cariñosas para todas las asistentes, a las que reconoció la labor y el trabajo que realizan, y a las que animó a «no tener miedo a ejercer cargos en las distintas asociaciones», un colectivo de mujeres, el de las viudas, que es el más veterano de España con sus 45 años ya de funcionamiento.

## XLI ASAMBLEA REGIONAL DE MUJERES VIUDAS DE ARAGÓN

### RELEVO EN LA PRESIDENCIA DE LA FEDERACIÓN ARAGONESA DE VIUDAS

El pasado día 12 de abril se celebró en la Monumental ciudad zaragozana de Tarazona la XLI Asamblea Regional de Mujeres Viudas de Aragón.

Después de la recepción de autoridades y de las ponencias en el marco incomparable del TEATRO BELLAS, la Presidenta saliente de la Federación Aragonesa, D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> Rosa Arranz Herrero cedió el relevo a la nueva Presidenta, elegida el día 7 de marzo pp., D<sup>a</sup>. M<sup>a</sup> Paz Rivera Gacén, quien es de Graus, provincia de Huesca.



M<sup>a</sup> Rosa ha estado al frente de la Federación durante ocho años y ha dedicado mucho tiempo, entusiasmo y amor a la citada entidad aragonesa. Por eso fue despedida con un largo y entrañable aplauso por parte de todas las asistentes.

Los miembros de la Junta de la Asociación de Tarazona nos mostraron los lugares más emblemáticos de la ciudad, como la Catedral, recientemente restaurada; la Plaza de Toros; El Palacio Episcopal; El Barrio de la Judería; la zona del río Queiles; una Estatua-Homenaje a Paco Martínez Soria, natural de Tarazona, como Raquel Meller la cupletista.

Nos fuimos todas muy contentas y agradecidas, fue un día inolvidable, volveremos.

Muchas gracias M<sup>a</sup> Rosa, quedo a tu disposición.

MARI PAZ RIVERA Nueva Pta. de la Federación Aragonesa



### XLIII ASAMBLEA REGIONAL DE CANTABRIA

El día 18 de Abril se celebró la XLIII Asamblea Regional Anual de la Federación de Asociaciones de Cantabria en la Casa Diocesana de la Iglesia de Santander.

El acto que se desarrolló en un ambiente distendido y cordial contó con la presencia de D. Antonio Gómez Gutiérrez, concejal de Familia y Bienestar Social del Ayto. de Santander, D<sup>a</sup> Elisa Guillem Mira, nuestra enlace y representante de CONFAV (Madrid), así como las presidentas de Santander, M<sup>a</sup> Jesús Ruíz Rivera, de Reinosa, Aurora de Celis García, de Matamorosa, Belén Pérez Mezquita y de la Federación Cristina Gómez Díaz.

D. Antonio Gómez que acudió en representación de D. Iñigo de la Serna, alcalde de Santander, nos ofreció su colaboración como en numerosas ocasiones y pidió la nuestra para mejorar cuestiones relativas a asuntos sociales y de igualdad en su concejalía.

M<sup>a</sup> Jesús Ruiz, además de ejercer de anfitriona, expuso sus aportaciones al tema de la Asamblea Nacional de este año: “Nuevas maneras de afrontar las dificultades” y Encarnación de la Fuente Mier, Vicepresidenta de Santander realizó la lectura de Actividades de la Asociación.

Aurora de Celis elogió la colaboración de las socias mayores, guías en numerosas ocasiones de la Asociación y comentó como los derechos adquiridos en nuestro colectivo son consecuencia de la lucha de años de tantas mujeres viudas que participamos en estas asociaciones.

Belén Pérez Mezquita comentó la importancia de ser positivas y seguir adelante, actualmente son 22 socias muy unidas. Planteó problemas como el acercamiento de viudas más jóvenes a las asociaciones que son tan necesarias pero que generalmente no se quieren implicar; el individualismo social en que vivimos y la necesidad de hacer fuerza unidas.

Cristina Gómez, habló sobre la problemática actual de las asociaciones relacionándolo con el tema de este año, solicitando la ayuda de las asociadas para “entre todas” poner nuestro granito de arena. Porque ... algo tenemos que hacer. No podemos presentarnos como caducas esperando a desaparecer, después de tanto tiempo, tanto esfuerzo y tanto sacrificio. De alguna forma nos tenemos que renovar, reinventarnos y seguir adelante.

En cuanto a nuestra querida compañera, Elisa Guillem, nos recordó los comienzos de las Asociaciones de Viudas, nuestros fines y objetivos, los logros adquiridos a través de las reivindicaciones de todos estos años. También recordó las actividades y servicios que realiza la CONFAV, así como las Instituciones y Organismos de las que forma parte y participa. Transmitiendo saludos de





nuestra Presidenta Nacional.

Concluimos la Asamblea con una comida de hermandad en el Restaurante Maremondo del Sardinero donde reinó la camaradería y fraternidad de las 122 asociadas cántabras que estuvieron presentes en el evento.

Cristina Gómez Díaz

### XXII ASAMBLEA REGIONAL DE VIUDAS DE ASTURIAS

El pasado día 24 de abril del 2015 se celebró en Gijón la Asamblea Regional de la Federación Asturiana de Viudas.

A las trece horas tuvimos la Eucaristía celebrada por D. HERMINIO, párroco de San Lorenzo, donde tenemos nuestra sede, y cantada por la coral del Grupo de Mayores de Llano que nos amenizaron la misma.

Terminada la misa nos trasladamos al restaurante Marieva Palace donde teníamos una comida de hermandad, a la llegada nos obsequiaron con un sustancioso aperitivo que dado que ya era una buena hora nos vino muy bien, mientras esperábamos la hora de pasar al comedor.

Nos acompañaron doña Elisa Guillem, representante de la CONFAV, la Directora del Instituto Asturiano de la Mujer, la Concejala de Asuntos Sociales, y la Directora de la Vivienda, que nos dirigieron unas breves palabras de ánimo, y dimos comienzo al almuerzo, que ya era buena hora.

Después de una buena comida, tuvimos una sesión de baile amenizada por un animador con un teclado, y allí las amigas se olvidaron de todos sus achaques, se pasaron dos horas de baile, terminamos el día muy felices, y a esperar que llegue el año que viene.

Un saludo



## **XLII CONGRESO REGIONAL DE VIUDAS DE GALICIA**

### **350 viudas se dieron cita en Ferrol en el XLII Congreso Regional**

Como todos los años desde hace más de cuarenta, la Federación Galega de Viúvas, integrada por un total de 14 asociaciones de diferentes lugares de la comunidad gallega –entre ellos Ferrol y As Pontes–, celebró ayer su Congreso Regional, al que asistieron unas 350 personas.

La ciudad naval se convirtió en esta ocasión –y por segunda vez– en la sede de una cita de carácter social pero también reivindicativo que permitió al colectivo recordar, ante las autoridades públicas, algunas de sus principales demandas.

Entre estas, la subida de la pensión de viudedad al 75% –en 2004 se elevó del 47% al 52% actual– sobre la base reguladora del cónyuge fallecido, o en todo caso equipararla al salario mínimo interprofesional, y al 95% en los casos en los que haya cargas familiares. Así lo destacaba ayer, minutos antes de la inauguración del encuentro en el Teatro Jofre, la presidenta de la federación, Aurora Carro.

Natural de Lugo, se quedó viuda con 37 años (ahora tiene 78) con siete hijos a su cargo. Desde entonces, su lucha por conseguir las mejores condiciones tanto para las mujeres como para los huérfanos ha sido constante. “Hemos conseguido muchas cosas, como por ejemplo, que cobrasen la pensión las viudas de los fallecidos en el bando republicano”, destacó ayer.



Pero todavía quedan objetivos por cumplir. La pensión no contributiva para los huérfanos;



que la paga de viudedad adquiera la calificación de renta exenta a efectos del IRPF; que las viudas con hijos en paro desgravan en la declaración de la renta; o la supresión por parte del gobierno estatal del impuesto de sucesiones –en algunas comunidades ya no existe– para que no haya desigualdad

de trato entre las autonomías son algunas de las peticiones del colectivo. Solicitan asimismo la eliminación del impuesto de la plusvalía y tener representación en los Pactos de Toledo y en el Parlamento.

El programa del congreso celebrado ayer en Ferrol incluyó una conferencia en el teatro Jofre sobre Concepción Arenal a cargo de Nona Inés Vilariño así como una comida de confraternidad en La Torilla.

## XXVII ASAMBLEA REGIONAL DE CASTILLA Y LEÓN

En Valladolid, a las 11,30 horas, y en el Auditorio de la Feria de Muestras, con asistencia de unas 250 asociadas de Castilla y León, dio comienzo la XXVII Asamblea Regional, con intervenciones de la Presidenta de Valladolid, D<sup>a</sup> María Luisa Cano (anfitriona), la Presidenta Regional, D<sup>a</sup> Mercedes González, y la representante de la CONFAV, D<sup>a</sup> Ángela de la Torre, así como del consiliario regional P. López. Como invitados especiales acudieron el alcalde vallisoletano, D. Javier León de la Riva, y la concejala de Bienestar Social.

Tras las intervenciones de las presidentas, el alcalde León de la Riva abrió la Asamblea con palabras de ofrecimiento de la ciudad a las asamblearias y de agradecimiento por celebrar esta Asamblea en Valladolid con tan numerosa asistencia.

A continuación, retiradas ya las autoridades, la secretaria regional, D<sup>a</sup> María Dolores Otero, dio lectura a un amplio informe sobre las actividades realizadas del año 2014 al 2015. Se hizo mención especial a la aprobación por unanimidad de la propuesta de D<sup>a</sup> Mercedes González, Presidenta de León y regional, para que los cargos regionales tengan un límite temporal de dos años y no de cuatro como hasta ahora, cuestión que ya se había planteado en la XXVI Asamblea.



Así mismo, la secretaria dio lectura a las cuentas de la Asociación facilitadas por la tesorera, D<sup>a</sup> Cualí Fernández. También se informó sobre el tema a desarrollar en este curso.

Tras una emotiva charla del P. López, tuvo lugar la Eucaristía, oficiada por él mismo, acompañado por las bellísimas voces de la Coral Vallisoletana.

El broche final fue la ya habitual comida, que esta vez tuvo como marco el Hotel NH Valladolid. De esta forma, a las 18,30, concluyó esta XXVII Asamblea

Regional: de todo ello doy fe a los efectos oportunos como secretaria regional

María Dolores Otero

26 de abril de 2015

### XL TROBADA DE LAS ASOCIACIONES CATALANAS DE VIUDAS

El día 18 de abril nos reunimos en el Monasterio de Poblet, en la provincia de Tarragona, 250 viudas pertenecientes a la Federació de les associacions catalanes de viudes, para celebrar la XL Trobada, organizada por la asociación de viudas de Tarragona, que tiene una larga trayectoria como asociación y también como organizadora de estas Trobades, pues cuenta varias en su haber de 40 años de existencia.

Nos acompañó un tiempo espléndido durante el viaje y al llegar al Monasterio nos acogieron los monjes del Císter que se preocuparon de instalarnos en una sala para escuchar una interesante conferencia sobre la mujer viuda, tomando como referencia modelos extraídos de la literatura mallorquina y catalana, presentados todos ellos por Josep M. Molist sacerdote y párroco en un pueblo de la provincia de Barcelona.

A continuación, nos trasladamos a la Iglesia del Monasterio, de gran belleza en su estilo, para asistir a la Eucaristía, presidida por el Abad



de la comunidad y concelebrada por nuestro Consiliario de la Federación, el Consiliario de la asociación de Tarragona y el referido Josep M. Molist. Después de la misa todas pudimos asistir a una visita guiada, aunque reducida a sus partes más importantes, por el Monasterio y que constituyen un patrimonio importante de Cataluña.

La tradicional comida de Hermandad puso el punto final a la jornada. A los postres, los habituales discursos y la actuación de una coral local.

El ambiente fué totalmente festivo con la alegría de estar juntas que es lo que nos impulsa a mantener esta jornada y a olvidar el trabajo que representa para la asociación organizadora.



Tuvimos la satisfacción de contar entre nosotras a D<sup>a</sup> Nieves Pérez Rocha, Secretaria General de la CONFAV que, como ella misma pudo constatar fué acogida con mucho cariño como siempre son acogidas las representantes de la Confederación.

M. Montserrat Rabella

Presidenta Regional



## XLIII ASAMBLEA NACIONAL DE LA CONFAV EN BILBAO

Los días 13 y 14 de junio de 2015 se ha celebrado en la bonita ciudad de Bilbao, la XLIII Asamblea Nacional.

Con un tiempo que nos acompañó bastante bueno, fué un éxito la organización, el compañerismo, el volver a encontrarnos un año más, con un gran número de asociadas de distintas comunidades de España.

Desde CONFAV felicitamos y nos damos cuenta del gran esfuerzo y de lo que habéis trabajado para que todas tuviéramos una convivencia feliz.



En el libro de la Asamblea podéis ver detalladamente todo lo relacionado con la misma.



# Escriben las viudas y colaboraciones

## ASOCIACIÓN DE VIUDAS “STA. MARÍA DE LA CABEZA” AINZON

El pasado día 9 de Noviembre celebramos en nuestra localidad la llamada CARRERA DE LA MUJER una iniciativa a favor del cancer de mama.

Vaya de antemano proclamar un éxito total. Mas de 700 mujeres del Campo de Borja fueron participes en el recorrido preparado para tal fin (impresionante).

La idea surgió de unas chicas (madres jóvenes) de la Asociación de Mujeres Maria Isabel de Ainzon a las cuales las movió la ilusión y la creencia de poder llevar a cabo un evento en la que se mostrara el deseo de la lucha contra el referido cancer.

Es logico pensar que aunque el deseo era grande también es natural tener que recurrir a las ayudas de otras personas bien a nivel particular e institucional.

Entre estas peticiones nos incluyeron a la ASOCIACIÓN DE VIUDAS SANTA MARIA DE LA CABEZA de AINZON Dicha colaboración fue de inmediato para todo aquello que por nuestra parte fuera posible como así fue en lo económico, ayuda para coser el gran lazo que se



colgo en la fachada del Ayuntamiento así como en el reparto de agua y otros detalles que se repartieron a la llegada de los participantes.

Gracias a todos los organismos que participaron Ayuntamiento de Ainzon.

Campo de Borja representado por el Presidente de la Comarca que patrocina todos los gastos, así como otras participaciones



personales con todo ello se logro recaudar una cantidad de 3250€ para la entrega a la Asociación contra el Cancer. Dicha cantidad fue entregada a los representantes de la Asociación contra el cancer hace breves fechas en el despacho del Presidente de la Comarca Campo de Borja.

Así pues esta es una actividad mas de la que nuestra asociación ha participado con un fin muy especifico pero a la vez colaborando una vez mas con nuestro pueblo.

Os envío un abrazo para todas y hasta una nueva actividad.

La Presidenta

María Rodríguez

*Repito este articulo porque, precisamente las fotos era lo mas importante y por una errata de imprenta no salieron.*

*Pido mil perdones por ello*

Elisa (Coordinadora de Encuentros)



## CASTILLA LA MANCHA - AÑO 2015

### ASOCIACIÓN DE VIUDAS NTRA. SRA. DE LA CANDELARIA ALMANSA

¡Hola amigas! A través de nuestra revista “ENCUENTROS”, y para que nos conozcáis un poco mejor, os enviamos una foto de grupo que hicimos el pasado día de Nuestra Patrona.

Fue en una convivencia muy gratificante para todas, acompañadas de nuestro consiliario Don Ramón Calero. También tuvimos una charla y una celebración Eucarística.

Gracias a la excelente organización de la CONFAV nos hemos podido conocer las compañeras de toda España y también podemos seguir comunicándonos. Por todo ello, queremos aprovechar para invitaros a la Asamblea Regional el próximo año 2016.



Almansa es bonita y procuraremos pasar un buen día con todas las que podáis acompañarnos.

También queremos informar a todas las compañeras de las demás regiones de España que, cuando paséis por Almansa y queráis visitarla podemos acompañaros a conocer nuestro pueblo. Os informaremos de lo que necesitéis





## ASOCIACIÓN VIUDAS SOLIDARIAS DE ARANJUEZ

---

Queridas amigas de (CONFAV) : Hemos leído vuestra circular del 26/3/2015, agradecemos la información sobre la Asamblea Nacional del próximo Junio.

Agradecemos también vuestro animo a que participemos en escribir aportando ideas sobre el tema de este año. Todas las socias han querido aportar “algo” dando su parecer en esta carta. Esperamos que de algún modo ayudemos en el interesante proyecto que estáis confeccionando

### NUEVAS MANERAS DE ENFRENTAR LAS DIFICULTADES:

-Decís rotundamente- llorando no. Meditando sobre esto, creemos que, en algunas ocasiones, sobre todo al principio del problema, es casi imposible no llorar ante el dolor. El llanto nacido del dolor es bueno; recordamos un pasaje del Evangelio en el que Jesús lloró ante la tumba del amigo querido. Pensando en ello, Él nos dio ejemplo, no recreándose en él llanto, sino que mirando al motivo de su dolor dijo: “Levántate y anda.”

Siguiendo a Cristo siempre vamos a entender ese mensaje de Esperanza, porque “Él” nunca te olvida, está a tu lado acompañándote en el largo camino; diciéndote: que no todo es malo, si sabes mirar. Siempre te está diciendo: “busca la paz, porque ese es el mejor camino. No llores innecesariamente, no te agobies, porque “YO” estoy siempre a tu lado” :

### SI, LA VIDA TE OBLIGA A PEDIR:

¡Pues pidamos! Todos en alguna ocasión vamos a necesitar ayuda, así como alguien necesitará la nuestra. Sin llorar y sin exigencias, aportando el entusiasmo de que con esa ayuda, todo va a ir mejor, y devolver lo prestado . . . donado, aunque sea un apretón de manos, con agradecimiento. Puede, que alguna vez, seas tu la que devuelvas con creces el favor.

Añadiría: -Orar ... rezar - como nos decían de niñas- “elevant el corazón a Dios y pedirle mercedes”. Él sabe lo que necesitamos; pedir sobre todo una cosa: “Sabiduría” para discernir, lo que es importante, de lo que no lo es.

No quitaría nada. Son, muy buenas ideas, para pensar y meditar.

Esperando vernos en Junio, os saludamos con afecto.

Asociación Viudas de Aranjuez

Presidenta

Angelines Olivar Moreno



### FEDERACIÓN DE VIUDAS DE MURCIA

#### “EL JUEVES”

Llevamos una temporada de cierta “abundancia” dentro de nuestra Asociación de ayuda a los sin techo, gracias a la labor de dos hermanas que cada día recogen, bien la noche anterior, o a primera hora de la mañana de algunas confiterías elaboraciones, en muy buen estado, pero que han de sustituir por las elaboradas ese mismo día, o como ocurrió en la pasadas Navidades que un día después de Reyes teníamos “roscones” para ofrecer en abundancia traídos para el desayuno de los que allí acuden, pero hasta hace muy poco eran muchos los días en los cuales junto a lo de beber, que es leche sola, café con leche, café solo o leche con chocolate, solo se les podían ofrecer unas galletas. El día que llevábamos algunas magdalenas se volvían locos de contentos.

Por ello me viene a la cabeza cuando un día nos encontramos gratamente sorprendidas al recibir bastantes envases unos con lonchas de jamón y otras de queso, procedentes de lo que había sobrado de una multitudinaria fiesta en un colegio

Se compró pan y conforme llegaban yo les ofrecía el hacerles bocadillos, bien solo de jamón o solo queso o incluso de ambas cosas. Algunos abrían los ojos como platos y me decían “cuanto tiempo hace que no me como un bocadillo de jamón”.

Otros muchos que son musulmanes querían solo queso y de eso se les preparaba. Pero llega uno y me dice “quiero solo queso, pero tengo que cogerlo yo”. Eso no puede ser, le contesté, te pongo lo que tu quieras pero yo y con mis guantes. Mi premisa es esa, que no metan la mano que además no suele estar en las mejores condiciones higiénicas. Se cerró en que lo cogía él y yo no acababa de entender su postura tan cerrada, hasta que una marroquí que sí trabaja allí me dijo “es que si tocas el jamón y luego el queso contaminas este último alimento”, a lo cual le respondí “esto tiene muy fácil solución, tu te vienes aquí a mi lado y haces los bocadillos de queso y yo los de jamón”. Aquí ya no estuvo de acuerdo, ella limpia y lava y quería seguir con su labor y yo volví a ofrecer un bocadillo de queso al que no estaba conforme con mi actuación que al final se llevó.

Charo Sánchez Puerta

Presidenta Federación de Viudas de Murcia



## EL TIEMPO PASA - LOS RECUERDOS QUEDAN PARA SIEMPRE

---

Otra vez es 10 de mayo, otro año ha pasado sin ti ... y ya son siete

A veces parece que fue ayer cuando esa mañana tan lluviosa te marchaste, otras tantas, parece una eternidad.

Hay días que me despierto pensando que estás aquí y luego me doy cuenta que sólo estás en mis sueños. Pero ya sea de una manera o de otra, la realidad es que te extraño todos los días. Extraño tus abrazos, tus besos, tus mimos, tus palabras ... Extraño tu cabezonería, esa que tan ricamente he heredado, como otras tantas cosas .... Extraño hasta tu forma de llamar a la puerta ... siempre tres timbrazos acompañados del toque de nudillos (te hemos copiado). Extraño tus emociones como cuando veíamos nuestras películas de sobremesa o esos programas dónde cualquiera contaba sus penas, aunque fueran bajo guiones, y acabábamos llorando aun sabiendo que no era real. Hasta tu plato estrella extraño: huevos estrellados, no he vuelto a probar unos iguales y anda que no presumo de ellos!.

Miro hacia atrás y me siento, una vez más, afortunada. He disfrutado de ti todo lo que el tiempo nos permitió, y ha sido mucho ... pero nunca suficiente. Este último año ha sido duro y complicado pero tus sabios consejos han estado siempre presentes. He sido valiente, como siempre me has dicho que fuera y he vuelto a tomar las riendas de mi vida. Hace poco escuché en una serie que empezamos a ver juntos que: *“sí algo he aprendido es que la vida es corta, te mereces ser feliz”* en ello estoy. Creo que desde allí estaras orgullosa de tu abeja maya.

Te quiero papá, tú sabes cuánto !!

Puede que algunos me critiquen por escribir estas cosas y exponerlas públicamente, otros en cambio, aprobaran mis actos ... para todos: un beso enorme.

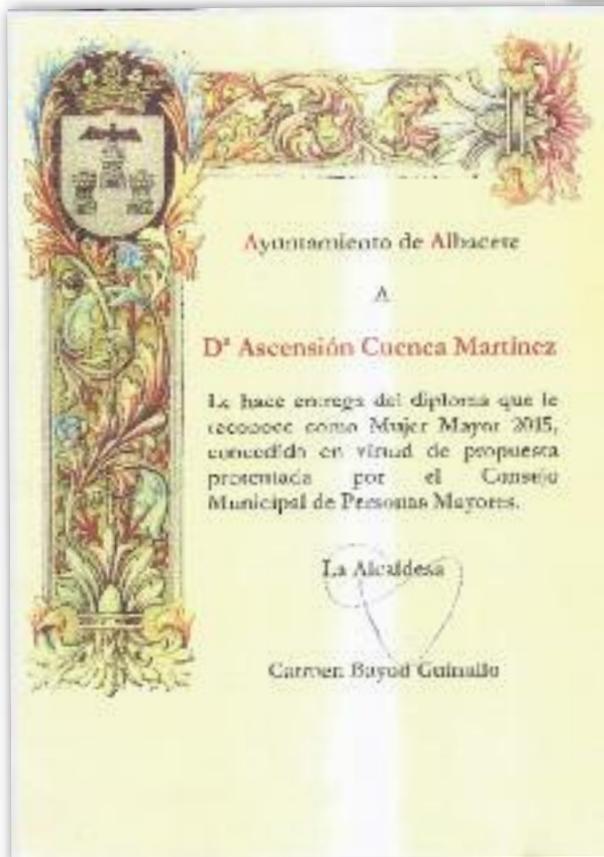
Lydiuca



### HOMENAJE A D<sup>a</sup> ASCENSIÓN CUENCA MARTÍNEZ

El Consejo de Mayores homenajeó a Ascensión Cuenca, presidenta de la Asociación de Viudas de Albacete. Javier Cuenca, delegado de la Junta de Comunidades en Albacete, dijo que era una mujer comprometida y sensibilizada con las necesidades de la Ciudad.

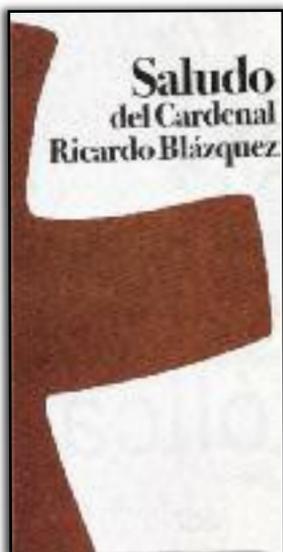
Ascensión Cuenca, indicó que a pesar de llevar muchos años representando al colectivo de viudas nunca imaginaba que le llegaría este día, “algo que me sorprendió cuando me lo comunicaron y me da mucha satisfacción por el trabajo realizado”.



Nuestra más sincera felicitación por ese reconocimiento a la labor que vienes desarrollando durante muchos años, que sigas luchando y tan entusiasta como siempre. Es lógico pensar que aunque el deseo era grande también es natural tener que recurrir a las ayudas de otras personas bien a nivel particular e institucional.

# Para vivir en la Fé

## LA IGLESIA AL SERVICIO DE TODOS



La presencia de la Iglesia católica entre nosotros es antiquísima. Desde **hace casi dos mil años** se anuncia la salvación de Jesucristo y el **amor de Dios a este pueblo** y en estas tierras. Millones de hombres y mujeres han vivido y viven su fe en Jesucristo reunidos en las diócesis con sus parroquias, sus movimientos, las diversas iniciativas apostólicas.

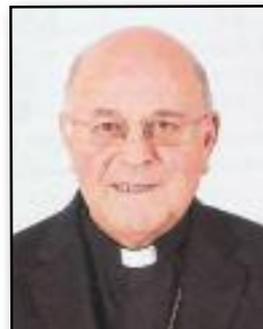
La fe de la Iglesia se hace **visible en muchos lugares**: en las ciudades, en los pueblos, en tantos monasterios y santuarios, en los nombres de las personas y de las ciudades, en las obras cumbres de nuestra literatura, de nuestra escultura o pintura, en la arquitectura.

La vida cristiana se hace visible también en el **testimonio de miles de personas** que han dejado muestra de su santidad a lo largo de la historia, desde Teresa de Jesús a Ignacio de Loyola, de Francisco de Javier a la Madre Maravillas. Ellos y tantos otros son **el mejor legado de la Iglesia** a este pueblo al que **sirve con todo lo que es y con todo lo que tiene**.

Esta **vida cristiana** se ha hecho presente de manera especial en las situaciones de crisis y dificultad. La Iglesia católica, a través de una multitud de **iniciativas de caridad**, hace visible y concreto el amor de Dios a este mundo en innumerables actividades como comedores sociales, obras de **cooperación al desarrollo**, atención a las personas dependientes o a quienes sufren minusvalías. Estas iniciativas son fruto de una convicción profunda de fe, según la cual la señal visible de nuestra condición de cristianos es el **amor al prójimo, con obras y palabras**, como hicieron los santos y como hacen hoy centenares de miles de españoles a través de la Iglesia católica.

**Cardenal Ricardo Blázquez**

Presidente de la Conferencia Episcopal Española





## EL PAPA PIDE MAYOR PRESENCIA DE LA MUJER

Lograr una mayor presencia de la mujer en la Iglesia «es un reto improrrogable», dijo el Papa en su discurso a los participantes en la Asamblea Plenaria del Consejo Pontificio de la Cultura, reunida en Roma en torno al tema:

**Culturas femeninas: entre igualdad y diferencia** (ese mismo, el Papa recibió a la Plenaria del Consejo Pontificio para los Laicos, (como muestra la imagen).

Francisco pidió “una presencia femenina más extensa e incisiva en las comunidades, de modo que sea visible y numerosa su participación en las responsabilidades pastorales, en el acompañamiento” y en la reflexión teológica; así como «en la esfera pública, en el mundo del trabajo y en los lugares donde se toman las decisiones importantes», sin dejar de valorar el papel de la mujer en la familia.



El Papa advirtió de que abordar esta cuestión desde “la lente de la ideología impide ver bien la realidad”. Es necesario, más bien, hacerlo «desde el con, y no a la contra», añadió. El hombre y la mujer deben relacionarse desde «la reciprocidad» y la «equivalencia en la diferencia», ya que ambos tienen «una naturaleza idéntica, pero con modalidad propia», añadió. Por último, el Papa lamentó que el cuerpo femenino sea con frecuencia sometido a «esclavitud, mercantilización, mutilación».

### CUANDO TE FALTEN LAS FUERZAS

- Quando no puedas caminar más, déjate en sus Manos.
- Quando estés cansado, abandónate en sus Brazos.
- Quando el camino sea estrecho, confía en su Corazón.
- Quando te asalten dudas, te queda la Esperanza.
- Quando el sufrimiento aprieta, contempla al Crucificado.
- Quando todo se termina, te quedan sus Manos.
- Quando la noche llega, se encenderá alguna Estrella.
- Quando te falten fuerzas, recuerda que Él está contigo.
- Quando te rodea la muerte, Jesús es la Vida.

*Seguir a Jesús lleva consigo muchos riesgos, pero tenemos que ser intrépidos, seguir adelante, con la convicción de que, si nos fiamos de Él, llegaremos siempre a la meta*

**Francisco Cerro Chaves**

# Ocio y Cultura

## De Exposiciones:



### Zurbarán: una nueva mirada

Zurbarán es uno de los pintores más importantes del Siglo de Oro español, dedicado especialmente al tema religioso, aunque también realizó cuadros mitológicos, bodegones y retratos. Esta exposición presenta ejemplos de su amplia producción, desde la etapa inicial hasta su madurez, panorama que se completa con algunas obras de sus discípulos, entre los que destaca su hijo Juan de Zurbarán. Asimismo, la muestra recoge la influencia de su arte en las corrientes pictóricas de la modernidad, que apreciaron su estilo con una nueva mirada ..

Su estilo fue muy admirado por los artistas modernos, que proyectaron sobre él una nueva mirada que ha enriquecido la estima de su arte a lo largo del siglo XX.

(Museo Thyssen Bornemisza, 9 junio - 13 septiembre 2015)



### Francisco y Juan de Zurbarán. Bodegones.

Zurbarán destacó enormemente en el género de la naturaleza muerta. Sus composiciones ordenadas y simétricas desprenden un silencio que llena el aire de una intensa espiritualidad, como en *Bodegón con cacharros*, donde la maestría del pintor

al representar la calidad de los objetos alcanza una de sus máximas cotas. El *Agnus Dei* y el *Carnero con las patas atadas*, tratados con un intenso naturalismo, encierran un profundo significado religioso aún más evidente en el caso del cordero nimbado por sus referencias evangélicas a Jesús. En esta sala se exhiben también sus santas faces en las que los paños con el espectral rostro de Cristo están tratados con agudo realismo. La precisión con la que Zurbarán aborda su representación ha llevado a calificar a estas imágenes de “trampantojos a lo divino”.



*Bodegón con cacharros. c. 1650-1655*

*Óleo sobre lienzo, 47 x 79 cm*

*Barcelona, MNAG. Museu Nacional d'Art de Catalunya  
Legado de la Colección Cambó, inv. MNAC 64994*

Juan de Zurbarán (1620-1649) se formó con su padre y fue uno de sus principales colaboradores. Aquí se presentan siete de los doce bodegones que son seguros de su mano, en los que se refleja tanto la influencia paterna como su interés por la pintura de artistas flamencos y napolitanos, como se



*El Agnus Dei y el Carnero con las patas atadas*

aprecia en el *Bodegón con cesta de frutas y cardo*. Sus composiciones introducen un cambio en la forma de entender el género, del que Juan es uno de sus más destacados representantes en el siglo XVII.

## Libros que dejan huella

### “Carta de un a desconocida”

Autor: Stfan Zweig  
Editorial: ACANTILADO

Relato corto, llevado al cine en 1948, en el que una mujer, que acaba de perder a su hijo y que está ella misma a las puertas de la muerte, escribe a un famoso novelista para darle cuenta de su amor y revelarle que es el padre del niño. El autor (Viena, 1881-1942) es un profundo estudioso de la naturaleza humana; sus personajes, de pasiones intensas, están perfilados en su personalidad hasta en los menores detalles. Una prosa correcta, elegante y fluida refleja muy bien el ambiente que describe, la burguesía vienesa de principios de siglo. El tono general de la obra es sensual, triste y amargo.

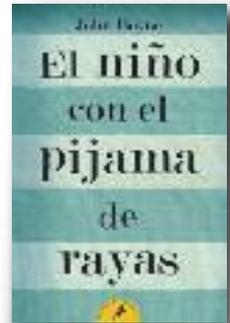


### “El niño con el pijama de rayas”

Autor: John Boyne  
Editorial: SALAMANDRA EBOOK

Narra esta novela, cuyo autor nació en Dublín en 1971, la amistad de dos niños de nueve años nacidos el mismo día de abril de 1934. Uno es berlinés y su padre ha sido nombrado comandante de un lugar muy lejano de la capital alemana, rodeado de alambradas y cuyos habitantes visten unos extraños "pijamas a rayas". El pequeño no entiende por qué tuvo que dejar su casa, sus amigos y su colegio y vivir en un lugar horrible donde no encuentra con quién jugar. Sin embargo, un día, desde el interior de las alambradas, otro niño, judío polaco, le dirige la palabra sin que nadie les vea, y así surge entre ellos el más secreto y hermoso de los vínculos.

La obra tiene una impresionante fuerza dramática narrada con la sencillez de un cuento infantil. La bondad innata y la ingenuidad de los protagonistas, en cuyas mentes no cabe entender la maldad en medio de la que viven, convierte la pesadilla del Holocausto en una fábula triste y tierna a la vez, hecha de mutua comprensión y generosidad. El judío no le cuenta a alemán todo lo que sus compatriotas les han hecho, y el hijo del comandante se mantiene impermeable al fanatismo nazi. Por unos meses ambos viven aislados del entorno, en el paraíso particular de su afecto recíproco en medio de un infierno de violencia irracional.



### “La gente feliz lee y toma café”

Autor: Agnès Martin-Lugand  
Editorial: PUNTO DE LECTURA

Diane es una mujer parisina que acaba de perder en un accidente de coche a su marido y a su hija de seis años. Totalmente destrozada, se encierra en su casa sumergida en un estado de dejadez, y abandona su actividad en un café literario que comparte con Felix, su socio, un amigo leal. Con el deseo de poner tierra por medio decide marcharse a una pequeña población irlandesa, Mulranny, un pueblo de gente alegre aunque también hay personajes hoscos como su vecino Edward, un hombre rudo rozando el salvajismo, con el que Diane tiene varios enfrentamientos. Sin embargo será él quien, tras una primera reacción de rechazo y odio, despertará en ella un sentimiento parecido al amor e incluso vivirá una fugaz relación no exenta de conflictos. Diane recupera las ganas de vivir y vuelve a París a retomar su vida anterior. La novela se cierra con un final abierto.

El argumento desarrolla una primera parte presidida por el dolor y la tristeza para después desencadenar una evolución de la protagonista y los acontecimientos fluyen con rotundos giros narrativos y se esboza una breve historia romántica, todo con mucha rapidez, quizá excesiva. Este ritmo veloz si bien hace que el libro resulte agilísimo también conduce a que los temas y personajes se muestren con menos profundidad de la que hubiera sido deseable.





# Pasatiempos

## Ejercicios para mantener la mente despierta y ágil

Piensa algunas gentes que por ocultar la edad el tiempo va y se detiene ¡Que equivocadas están! No comprenden, que lo más importante, es cumplir años muy dignamente.

Iluminada (Alcalá de Henares)

1	9	6					
7	5			4	6	2	
	2	8	7				
	8			5	2		
			4	7			
		2		9		7	
				3	9	2	
2	4	5				8	7
				8	4		5

S  
U  
D  
O  
K  
U  
S

	5					9	8
				6		4	
			2	7			3
3		1					2
7	2					3	1
8				3			5
1		4	6				
	6		7				
5	9						1

### Los 7 errores

Busca los 7 errores que hay entre el dibujo de la izquierda y el de la derecha.



### Sopa de letras

Localiza los 6 construcciones poéticas que te ofrecemos continuando:

BALADA - CANTINILLA - DOLORA - EPIGRAMA - HUMORADA - ROMANCE - SINCINDILLA - SONETO  
Con los libros referidos podrás ser un pensamiento de Goethe.

E	S	M	U	T	C	I	E	R	C	T	O
S	E	B	U	I	D	I	L	L	A	D	U
E	S	O	L	O	G	E	L	A	N	N	O
H	A	C	E	Q	U	E	L	T	A	R	
H	E	P	I	G	R	A	M	A	I	D	O
O	M	B	R	E	N	E	C	E	N	A	M
B	H	U	M	O	R	A	D	A	E	L	A
I	T	E	A	R	O	L	O	D	L	A	M
A	S	U	O	T	E	N	O	S	A	B	C
B	E	M	E	J	A	N	T	E	S	E	

T	R	E	P	E	L	T	A	R			
E	S	O	L	O	G	E	L	A	N	N	O
H	A	C	E	Q	U	E	L	T	A	R	
H	E	P	I	G	R	A	M	A	I	D	O
O	M	B	R	E	N	E	C	E	N	A	M
B	H	U	M	O	R	A	D	A	E	L	A
I	T	E	A	R	O	L	O	D	L	A	M
A	S	U	O	T	E	N	O	S	A	B	C
B	E	M	E	J	A	N	T	E	S	E	



## COCINA DE VERANO

Platos muy sencillos dignos del mejor “chef”

### Chupitos de crema fría de pimiento asado

Ingredientes para 4 personas

- 2 pimientos rojos
- 50 ml de nata líquida
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de albahaca
- Pimienta negra en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- Bastoncitos de pan



**El truco:** Si tapas los pimientos recién asados con film, sin que se escape aire, sudan más y se pelan mejor.

#### Cómo hacerlo

1. Precalienta el horno a 220°. Lava los pimientos. Ponlos en una fuente refractaria y ásalos durante 30 minutos. Sácalos y déjalos reposar tapados para que suden a la vez que pierdan calor.

2. Pela el ajo y retira el germen interior.

Cuando los pimientos estén tibios, quítales la piel, retira las semillas y el tallo y colócalas en el vaso de la batidora.

Agrega el ajo y la nata líquida, sazona ligeramente y tritura todo hasta conseguir un puré muy fino.

3. Rectifica de sal y pimienta si es necesario e incorpora poco a poco el aceite mientras bates lentamente hasta emulsionar la crema.

Reserva en la nevera un par de horas antes de servir. Adorna cada vaso con 1 hojita de albahaca y acompaña con unos bastoncitos de pan.

### Canelones de verduras con mayonesa de anchoas

#### Cómo hacerlo

1. Haz un corte en cruz en la base de los tomates y escáldalos 1 minuto en agua. Escúrrelos y péralos. Cuece la pasta en agua con sal hasta que esté al dente. Retírala y sumérgela en agua fría. Escurre y extiende las láminas sobre un paño.

2. Limpia la cebolleta. Lávala y pícala. Corta en dados la mozzarella y los tomates y trocea la

rúcula. Lava y pica el cebollino. Mezcla todo y sazona.

3. Rellena los canelones con la mezcla anterior y coloca 3 por plato. Pon en el vaso de la batidora 2 dedos de aceite, 1 cucharada de vinagre, 1 cucharada de mostaza de Dijon, las anchoas troceadas, el huevo y sal. Bate hasta emulsionarlos. Cubre los canelones con esta mayonesa y espolvorea con una pizca de cebollino.

Ingredientes para 4 personas

- 12 láminas de canelones
- 500 g de tomates
- 250 g de mozzarella
- 125 g de rúcula, sal
- 1 cebolleta, 1 huevo
- Unos tallos de cebollino
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 4 anchoas
- Aceite de girasol
- vinagre



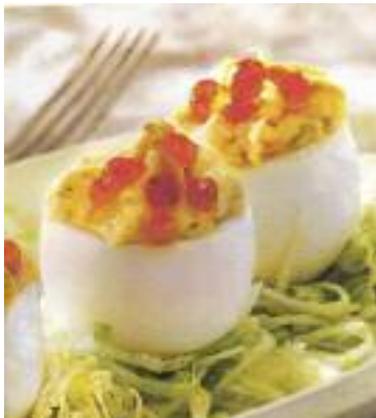
**El truco:** Puedes darle un toque especial si añades al relleno dados de lomo de salmón ahumado.



## Huevos rellenos de crema de salmón ahumado

### Ingredientes para 4 personas

- 8 huevos
- 100 g de salmón ahumado
- 1/2 vaso de mahonesa
- 2 cucharadas de alcaparras
- 50 g de huevas de salmón
- 1 cebolleta
- 1/2 lechuga iceberg



**El truco:** Para centrar la yema, remueve los huevos con una cuchara cuando los pongas a cocer.

### Cómo hacerlo

1. Cuece los huevos en agua hirviendo durante 10 minutos. Refréscalos en agua fría y pélalos. Corta el tercio superior de los huevos y retira la yema con la ayuda de una cucharita. A continuación, coloca las yemas en un plato y desmenúzalas con un tenedor.
2. Pica el salmón fino, las alcaparras y la cebolleta. Mezcla la mayonesa con las yemas, el

salmón, la cebolleta y las alcaparras. Rellena cada huevo con esta preparación.

3. Lava la lechuga y córtala en juliana muy fina. Repártela en 4 platos, extendida, y dispón encima los huevos.

4. Decora el plato añadiendo sobre cada huevo 1 cucharadita de huevas de salmón.

Resérvalos en la nevera hasta el momento de servir.

## Y al rico postre

### Albaricoques rellenos de crema de queso a la miel

#### Cómo hacerlo

1. Lava el limón y ralla la piel. Pela los albaricoques, pártelos por la mitad en horizontal y retira el hueso. Colócalos en una cazuela, espolvorea con el azúcar y agrega agua hasta cubrirlos, la ralladura y la canela, y cuece 5 minutos a fuego medio.
2. Coloca el queso y el yogur en un bol. Agrega la miel poco a poco mientras mezclas con

una cuchara. Bate suavemente hasta conseguir una textura cremosa. Agrega 2 cucharadas de crocanti y remueve.

3. Introduce la crema en una manga pastelera de boquilla estriada y reserva en la nevera. Cuando los albaricoques se enfríen, escúrrelos y colócalos en una fuente. Rellénalos con un rosetón de crema y espolvorea el crocanti. Decora con las hojas de menta lavadas.

#### Ingredientes para 4 personas

- 8 albaricoques
- 1 limón
- 1 ramita de canela
- Unas hojitas de menta
- 80 g de azúcar
- 250 g. de queso blanco para untar
- 100 g de miel
- 80 g de azúcar
- 1/2 yogur natural
- 3 cucharadas de crocanti de almendra



**El truco:** No tires el almíbar de cocer la fruta. Utilízalo para hacer un bizcocho o unas magdalenas.



# Conviene saber

## RESILIENCIA

---

La fuerza interior o resiliencia es la capacidad de los seres vivos para adaptarse a circunstancias adversas, aprendiendo de ellas y superándolas. En el ser humano depende de factores psicológicos, biológicos y sociales y una fuerza interior que nos permite encontrar el equilibrio en estos tres factores.

Esta capacidad, a la que apelamos todos los días, aunque generalmente sin darnos cuenta, se basa en la autoestima, pues está relacionada con creer en el potencial para mejorar las situaciones y crecer a partir de ellas.

- **Mantener** una actitud introspectiva que me permita mirar al interior generando respuestas sinceras sobre el entorno y yo.
- **Analizar** el problema profundamente me lleva a estudiar varias y variables opciones.
- **Creatividad**, como base que me permite diseñar nuevas estrategias para sortear los obstáculos, en un proceso creador que transforma mi entorno y a mí mismo.
- **Iniciativa** para atreverme a proponerme nuevos desafíos y superarlos.
- **Sentido del humor** como recurso que cuestiona una circunstancia difícil.
- **Relacionarme** con los demás me ayuda a superar dificultades con aportes de vínculos positivos.

## PSICOLOGÍA DEL OPTIMISMO

---

Al igual que la esperanza, el optimismo es tener la intensa expectativa de que, en general las cosas irán bien, a pesar de los contratiempos (que seguramente los habrá). Una persona optimista siempre encuentra el lado bueno de las cosas, lo que sin duda ayuda a enfrentar las dificultades con mejor ánimo y más fortaleza.

Para mejorar esta actitud ante la vida, podemos empezar cambiando el «¿Por qué?» por el «¿Porqué no?».

- Ten confianza en ti mismo.
- Cree que las cosas se pueden conseguir y haz algo para lograrlas.
- No te dejes llevar por las prisas, piensa antes de tomar una decisión.
- Valora siempre lo positivo y no te dejes llevar por lo malo.
- No te empeñes en descubrir los inconvenientes.
- Escucha música, porque ayuda a ver mejor las cosas.
- Estar alegre contagia optimismo al resto.
- No te quedes solo con las malas noticias.
- Descubre lo positivo que tienen las personas y confía en ellas.
- Aprende algo de cada error para mejorar.
- Si te sale algo malo vuelve a empezar.

## LA FORMULA INFALIBLE PARA GANAR TRANQUILIDAD

---

El periodista Scott Stossel, en su libro “Ansiedad, miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior”, ha establecido unas normas muy útiles para combatir la ansiedad y la preocupación.

1. Desea menos cosas
2. Relájate más.
3. Cultiva el optimismo
4. Ayuda a los demás
5. Simplifica tu vida.
6. Trata de no reaccionar exageradamente.
7. Enfrentate a tus miedos.
8. Resuelve tus conflictos internos
9. Cambia lo que puedas, pero acepta las cosas que no puedas.
10. Duerme las horas necesarias.
11. Medita unos minutos cada día.
12. Mantén una dieta saludable.
13. Reduce el consumo de cafeína.
14. Mira la vida como una aventura, no como un juicio.
15. Haz ejercicio.



## CÓMO RECUPERARTE BIEN DESPUÉS DE HACER EJERCICIO

Cuando corres y caminas el ritmo cardíaco aumenta y el corazón late con más fuerza. Para que vuelva a la normalidad, hazlo gradualmente. Además, evitadís dolor y lesiones.

- **Enfriar.** No pases de correr de repente: reduce la velocidad. Luego camina lentamente durante 5 minutos.
- **Relajar los músculos.** Termina haciendo estiramientos. Retrae las pantorrillas (abre un poco

las piernas y da un paso atrás con un pie, manteniéndolo en contacto con el suelo) y desahúscate los muslos (de pie, dobla la rodilla hacia atrás y coge el pie tirando un poco). Así, aliviarás la rigidez.

- **El estiramiento.** Aislado. Te ayudará a recuperarte después de practicar ejercicio físico. Recuperas el tono muscular y evitas los molestos calambres. Y además, te aporta energía.

- **Para no deshidratarte,** bebe agua durante la caminata. Pero hazlo a sorbos cortos para impedir el flato. Llévate contigo una botellita de agua.



Déjalas reposar

## Las bebidas muy frías te perjudican

Dañan la garganta y las cuerdas vocales. Además, provocan:

### ➤ **OLOR DE CEBEZA.**

Corto pero muy agudo, al producir la contracción y dilatación brusca de los capilares, alterando el flujo sanguíneo.

### ➤ **OLOR DE DIENTES.**

Con el tiempo, su esmalte adelgaza y sus nervios quedan desprotegidos. El frío intenso los 'hiere'.

➤ **MÁS GRASA.** Varios estudios aseguran que mezclarlas con comidas grasas, dificulta su digestión y favorece su acumulación.



## ¡QUE NO FALTE LA VITAMINA SOLAR!

Bebe el 87% de los españoles mayores de 65 años tiene insuficiencia de vitamina D, que es sintomática al exponerse al sol. Según la Universidad Rovira y Virgili, ese déficit podría aumentar el riesgo de diabetes, hipertensión o enfermedad coronaria.

### ¡CUIDADO!

#### ANTE UN GOLPE DE CALOR, ENFRÍA RÁPIDO EL CUERPO

Cuando cuando el organismo es incapaz de regular la temperatura y esta sube demasiado. Los principales síntomas son dolor de cabeza, mareo, incremento de las pulsaciones y enrojecimiento de la piel. Si te ocurre, lo primero que debes que hacer es enfriar el cuerpo con paños o agua fría. Y sobre todo, hidratarte. Bebe agua y prepárate una sopa fría hidratante, como una vichyssoise.

#### SI TIENES ALERGIAS A LOS ÁCAROS... DEJA ENTRAR EL SOL EN TU CASA

Ahora más que nunca pues las altas temperaturas favorecen la reproducción de los ácaros del polvo. ¿Te afecta? Aprovecha el buen tiempo y mantén un ambiente luminoso en casa. La luz del sol mata los ácaros. E incluso la deshumidificación mantiene un nivel de humedad por debajo del 50% es también una forma eficaz de eliminar los ácaros.



# SABIAS QUE... Trucos . . . . Trucos . . . .

## ESTOS SON TRUCOS PARA USAR...

### EL FROTADOREJO

Las lavadoras tienen un pequeño frotadorejo que ayuda a limpiar el tambor y a eliminar el exceso de jabón. Este frotadorejo se puede usar para limpiar el fregadero.

### EL LAVAVAJILLAS

El lavavajillas puede usarse para limpiar el fregadero. Basta con poner un poco de agua y jabón en el lavavajillas y limpiar el fregadero con un paño húmedo.

### LA LAVADORA

Para limpiar el fregadero con la lavadora, basta con poner un poco de agua y jabón en el lavavajillas y limpiar el fregadero con un paño húmedo.

### LA LAVADORA DE VAJILLAS

Para limpiar el fregadero con la lavadora de vajillas, basta con poner un poco de agua y jabón en el lavavajillas y limpiar el fregadero con un paño húmedo.



## Limpieza

### EL FROTADOREJO

Si es de acero inoxidable y quieres que quede brillante, primero saca muy bien los restos de agua que hayan quedado y a continuación, pásalo con un paño húmedo con un buen chorro de vinagre blanco.

### ESCOBAS Y CEPILLOS

Los cepillos y escobas sintéticos se limpian muy fácilmente metiéndolos durante un rato en un cubo lleno de agua con un chorrito de amoníaco. Luego, se enjuagan bien a fondo con agua limpia. Espérase que estén bien secos antes de utilizarlos.



### DOBLE USO

El sustituto de la lavadora también elimina el exceso de jabón en la redina por un chorrito de vinagre con agua y ponlo a fuego suave. El aroma le dará el toque.

## Para que las hierbas frescas duren más

Para alargar la vida del perejil, el tomillo, el cobollino... y la mayoría de hierbas frescas que venden en bolsitas, lo mejor es ponerlas en agua y guardarlas en la nevera.



Búscalo en herbolarios y tiendas de productos naturales

## \* Esencia de árbol de té: un antiséptico natural

### HONGOS

En baños húmedos aumenta el riesgo de infección por hongos en los pies. **•** Una gota diaria de la esencia sul cadés sobre la zona a tratar suena ser muy eficaz contra ellos.

### PECICULOSIS

Diverso tipo en el Apoca de uñas, especialmente entre los más ocultos. **•** Mezclar champú con unas gotas de esencia de té suele ser un preventivo muy eficaz.

### VERRUGAS

Puede ser más tarde aplicar la esencia directamente. **•** Diluye en agua o en suar preparado con esta esencia. Aplica a diario sobre la verruga hasta que desaparezca.

### ACNE

El árbol de té tiene una acción antibacteriana. La esencia de árbol de té es muy útil. **•** Mezcla 3 o 4 gotas de la esencia con el agua micelar o bien el tónico habitual, notarás el resultado.





### CUANDO SE FUE LA PRIMAVERA

Cuando se fue la primavera, no era más que un algo roto ... Algo que intuía, se fue con ella ... algo inmaterial le hizo pensar en lo que aconteció después ...

No pudo evitarlo, parte de su vida se derrumbó. Fue una ciega lotería. Era el destino que le tenía reservada esa faena. Para él y muchos más, pero el sufrimiento que padeció, era suyo y no de los otros.

Naturalmente él no quería dejar su casa, su familia, su ambiente, su trabajo ... No estaba preparado para ello.

Pero ahí no pudo hacer gran cosa. Sólo revelarse y junto a los otros compañeros de infortunio, realizar la correspondiente protesta.

Pero no sirvió de nada. El destino había escrito su sentencia y como consecuencia la desgana y la apatía se apoderaron de su voluntad.

No comía, no hablaba, no dormía ... Sólo pensaba ... Quién sabe en qué cosas ... Fueron tiempos difíciles, apretados, sin color.

Después de todo tuvo suerte. Encontró otro trabajo -sin creérselo-, pero fuera de su país, de su entorno, de su casa, de su familia ...

Aquí quedamos, su esposa, sus hijos ... en espera de Dios sabe qué. Mirando al cielo, al calendario ... ¡Era fin de mes! ... Soñando una oportunidad de reunirnos de nuevo, bien en nuestra tierra o donde proceda, pues en la vida hay ocasiones en que no se puede elegir ...

La pregunta es si habrá nuevas primaveras, marzos con días más largos, con margaritas que alegren el campo ... y seguimos ...

Esperando un mañana sin lunes, sin martes, sin domingos ...

Nuestro consuelo de ahora en adelante será la carta, el móvil, la video-conferencia, la foto

¡Nuestro amor, nuestro cariño, nuestra alegría, nuestros planes de futuro, se fueron con él!.

Habrà que esperar, no sabemos si mucho o poco. No hay más remedio que esperar, pero Dios sabe ¿qué? ..

Por Aurora Miranda (CANTABRIA)