



CONFAV

10°
10%

Encuentros
Octubre - Diciembre 2020

Sumaria

PAG 3. Editorial

- Saluda de la Presidenta Nacional

PAG 4. Informa la CONFAV

- Inauguración Instalaciones Alfonso XI
- Congreso de Laicos
- Informaciones Varias
- Cursos de Formación de Voluntarias

PAG 12. Noticias de las Regiones

- Medalla Commemorativa (Móstoles)
 - Asociación de Viudas de Roncesvalles (Pamplona)
 - Federación de Viudas de Cantabria
 - Federación de Asociaciones de Viudas de Castilla y León
 - Asociación de Viudas " Nueva Vida " (Móstoles)
- ## PAG 18. Escriben las Viudas y Colaboraciones
- Asociación de Viudas " María de la Ilusión " (Huelva)
 - Asociación de Viudas Tabita (Valencia)
 - Asociación de Viudas de Orense
 - Asociación de Viuda de Madrid

PAG 23. Vivir en la Fer

- Carta de Jesús

PAG 25. Ocio y Cultura

- Exposiciones
- Libros que dejan huella
- Recetas Navideñas

PAG 28. Convive saber

- Psicología
- Cuidar tu bienestar: ¿Sabías qué...?

Editorial



Buenos días mis queridas amigas:

Tal y como os prometí, aquí estoy de nuevo con todas vosotras para felicitarnos la NAVIDAD.

Parece mentira como pasa el tiempo, hace ya tres años que soy la presidenta Nacional y parece que fue ayer, y sobre todo este año tan complicado que nos está tocando vivir a todas.

Yo siempre digo que las mujeres viudas somos las personas más valientes que existen, porque somos capaces de superar con dignidad y con alegría todas las dificultades que se nos ponen por delante, fuimos capaces de superar la más dura que fué la pérdida de nuestra pareja querida, así que conseguiremos seguir adelante con todos los retos que se nos presenten.

Os deseo que paséis todas una bonita y Feliz Navidad, pido a Dios que podamos disfrutarla con nuestros seres más queridos que tanta falta nos hacen y también podamos compartirla con todas las buenas amistades que nos rodean.

Feliz Navidad amigas y que el año 2021 nos depare toda la alegría, cariño y felicidad que nosotras nos merecemos.

Un beso muy grande para todas.



Presidenta Nacional
Maite Bilbao

INauguración Oficinas Alfonso XI

Como ya os informamos en el anterior Encuentros, el día 19 de Noviembre de 2019, fueron inauguradas las nuevas instalaciones de Alfonso XI, dónde estará ubicada la nueva sede de CONFAV, trasladándose de la planta 6^a a la 4^a planta.

Os mostramos algunas de las fotos que fueron tomadas, durante dicha inauguración.



El pasado febrero, los días 14,15 y 16, tuvo lugar en el Pabellón de Cristal de la Casa de Campo de Madrid el Congreso de Laios "Pueblo de Dios en Salida". Hubo organizaciones parroquiales, diocesanas y asociaciones eclesiásticas y laicales de todos los lugares de España. La CONFAV como asociación de apostolado seglar estuvo presente.

Acudimos a este evento tan importante y trascendental para la Iglesia en España, Maité Bilbao, presidenta nacional y Cristina Gómez, Vicepresidenta 2^a. Fueron unas jornadas muy interesantes desde el punto de vista religioso y humano donde nos encontramos cantidad de movimientos (casi 3.000 personas) que colaboran en la Iglesia y donde se aportaron experiencias y trabajos que nos hacen pensar la trascendencia de este Congreso.

Estuvieron organizado en torno a cuatro Itinerarios: Primer Anuncio, Acompañamiento, Procesos Formativos y Presencia en la Vida Pública con sus correspondientes líneas temáticas. Las representantes de CONFAV participamos en este último, en las líneas temáticas referidas al "Compromiso con la familia y la vida" y "Compromiso con las personas en situación de pobreza". En ellas se presentaron proyectos y experiencias de sumo interés que nos hacen ver como desde la iglesia se trabaja en temas de gran trascendencia desde el punto de vista social y humano.

Por otro lado la relación y conocimiento de personas fue gratificante, existiendo un ambiente de auténtica fraternidad: mayores, jóvenes, sacerdotes, religiosas, laicos, mujeres y hombres de toda la península en un ambiente muy cercano.

Saludamos entre otras personas a Monseñor Blázquez, con quien mantuvimos una agradable conversación en uno de los descansos; al Cardenal Monseñor Osoro, a Monseñor Vicente Jiménez Zamora y a D. Luis Manuel Romero, director del Secretariado de la Comisión Episcopal de Apostolado Seglar (CEAS), quien señaló en la revista Ecclesiae entre otras cosas que sin los laicos y sin su ilusión, esfuerzo, participación y aportaciones no se habría podido realizar el Congreso.

De él recibimos una carta postcongresual que compartimos con todas vosotras a continuación.

Estimado Delegados// Responsables de Movimientos, Asociaciones y otras realidades laicales:

Tras la finalización de la etapa precongresual y la celebración del Congreso, los días 14-16 de febrero, en los que pudimos disfrutar de una gran experiencia de comunión eclesial, nos toca continuar el camino, para seguir animando el apostolado de los laicos. Para ello, os informo de varias cuestiones:



MISA DE TODOS LOS SANTOS

La semana pasada se celebró la Asamblea Plenaria y nuestros obispos están felices con el Congreso. Ellos han hecho una apuesta firme por el laicado y el trabajo en comunión y en sintonía para llegar a ser una Iglesia, un Pueblo de Dios en salida. Os envío en archivo adjunto las conclusiones que presentamos a la Asamblea Plenaria y que fueron aprobadas por unanimidad. En estas conclusiones se dibuja el horizonte, que tenemos que ir haciendo realidad entre todos, delegados, movimientos, asociaciones y otras realidades laicales.

La Comisión Episcopal de Apostolado Seglar ha pasado a llamarse Comisión Episcopal para los Laicos, Familia y Vida, y el nuevo presidente es Don Carlos Escribano Subías, obispo de Calahorra y La Calzada- Logroño.

A finales de este mes de marzo, las comisiones organizadoras del Congreso tendremos una reunión de revisión, a la luz de las evaluaciones recogidas por los congresistas. Os daremos a conocer este contenido.

También os comunico que estamos analizando las respuestas que salieron en los diversos grupos de reflexión del Congreso y os haremos llegar las propuestas que surjan.

Además, os informo que, desde la Comisión hemos pensado que sería oportuno y conveniente tener con vosotros, delegados de apostolado seglar y responsables de movimientos y asociaciones, una reunión extraordinaria el día 9 de mayo, sábado, para la cual os enviaremos, más adelante, el orden del día.

Os ruego que reservéis este día en vuestras agendas porque es muy importante que asistamos a esta reunión para programar entre todos el camino a seguir.

Finalmente, os recuerdo que sigue abierta la posibilidad de colaborar con el proyecto solidario para la India, de Ayuda a la Iglesia Necesitada, y que se pueden solicitar los pedidos del libro del Magisterio de la Iglesia sobre los laicos (EDICE) y el suplemento con las ponencias definitivas del Congreso (Ecclesia).

Os agradezco vuestra colaboración y pido disculpas por los errores que pueda cometer.

Me tenéis a vuestra total disponibilidad.

Mucho ánimo en esta apasionante tarea que el Señor y la Iglesia nos encierra!!!

Un saludo fraternal,

Fuimos invitadas, por el Padre Ángel García (Presidente de Mensajeros de la Paz), el día 1 de noviembre, festividad de Todos los Santos, a la misa celebrada en la Iglesia de San Antón en Madrid, en memoria de todos los que nos han dejado en este año, especialmente por aquellos que murieron solos y a los que a día de hoy aún nadie ha reclamado.

Presidida por el Excmo. Sr. Cardenal Aquilino Bocos.

Cómo les agradecería que en este día se unan a nosotros en la oración por los que nadie pide.

¡Qué Dios te bendiga!

MISA DÍA DE TODOS LOS SANTOS

El padre Ángel García Rodríguez, Presidente y fundador de Mensajeros de la Paz.

Quiere compartir con vosotros la celebración de esta Misa por todos los que se han ido este año. La Eucaristía será presidida por su S.E.R. cardenal Aquilino Bocos y concelebrada por los sacerdotes de San Antón.

Debido al protocolo covid se podrá seguir por streaming en www.sananton.net y en Facebook de Mensajeros de la Paz en Directo

También recordaremos por las 59 personas fallecidas a las que nadie reclamó

Si deseas que recordemos a algún familiar o amigo puedes aportarnos su nombre **antes del día 30 de octubre a info@mensajerosdelapaz.com o en el tel. 91 36453940**

Por todos los que se fueron durante este año 2020

Padre Ángel

Será el día 1 de noviembre a las 12:00 h en la iglesia de San Antón.



Jornadas "Sobre Envejecimiento Activo"

Recibimos invitación a las jornadas On line "Ciclo de Conferencias de la Fundación Uniate sobre Envejecimiento Activo. La ley de Dependencia a debate" que se realizaron los días 1 y 2 de diciembre.

Las Residencias de Mayores: ¿Negligencia, falta de prevención, falta de medios...??

Un problema social, no podemos permitir que se repita.

Este primer ciclo de conferencias se entrará en analizar el drama que han sufrido los mayores, sus familias, y los trabajadores en las residencias de adultos, con el resultado de más de 20.000 fallecidos

Día Internacional: Violencia Contra Las Mujeres

El próximo día 25 de noviembre, con motivo del Día Internacional para la eliminación de la violencia contra las mujeres, se celebra el acto institucional de homenaje a las víctimas y la entrega anual de los reconocimientos y menciones especiales de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género.

La organización del acto, por motivos sanitarios, ha decidido la celebración del mismo exclusivamente en línea.

El acto comenzará a las 12.30 horas y será emitido desde la sede del Ministerio de Igualdad. Confiamos en superar lo antes posible esta situación y volver a encontrarnos pronto.

Maria Victoria Rosell Aguilar

DELEGADA DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ministerio de Igualdad

Teléfono: 91 524 32 90
C/ Alcalá, 37 28071 - Madrid
secretariadelegacion@igualdad.mpr.es

Jornadas "Voluntariado"

Desde la Subdirección de Innovación Social, Voluntariado y C. Desarrollo os invitamos a participar en la jornada "Innovando en el Voluntariado a través del Aprendizaje y Servicio en la Comunidad de Madrid", que se realizará el día 15 de diciembre.



CURSOS DE FORMACIÓN: "ENVEJECER CON DIGNIDAD"

El tema lo requiere, formarse para llevar adelante un envejecimiento digno y activo, tanto propio como acompañando a otras viudas y personas del entorno, es una tarea importante.

Tenemos ante nosotras un proyecto muy ambicioso. Ya lo era el año pasado cuando lo presentamos a la subvención del IRPF. Pero las circunstancias de la pandemia del COVID-19 han hecho que tengamos que acudir a nuevos métodos para su realización.

Ello representa un nuevo reto que juntas vamos a afrontar.

En este nuevo escenario no podemos reunirnos en Madrid como lo hemos venido haciendo a lo largo de años anteriores, por ello hemos tenido que idear nuevas fórmulas para que nuestros proyectos de formación sigan adelante y no nos quedemos estancadas.

Siempre hemos luchado por aprender y abrir horizontes para paliar aquellas necesidades que se nos presentaban ante los problemas de nuestro nuevo estado de viudedad. Hemos tirado hacia adelante y unas con otras hemos ido abriendo nuevos caminos para nuestras propias vidas y las de nuestras asociaciones que tanto bien han hecho a lo largo de los años.

En el momento actual y ante las nuevas necesidades que plantea la sociedad pretendemos mediante estos cursillos de formación la mejora de la calidad de vida de las mujeres viudas, tanto las de nuestras asociaciones como de las del entorno próximo a las que podamos llegar.

Quiero animaros a la participación en los cursillos. Va a ser una experiencia nueva. Va a ser como si estuviéramos en Madrid, pero en casa o en la asociación.

No hay que tener miedo a las nuevas tecnologías, nos lo van a poner todo muy fácil. Todas manejamos bastante bien el teléfono móvil, el wasap va que se mata recorriendo chats de unas a otras... (tenemos todas bastante experiencia). Y allá donde se puedan reunir varias personas, dos, tres, cuatro... será un poco más animado, pero todas vamos a estar conectadas y vamos a poder participar sea individual o colectivamente. Tenemos técnicos que nos van a ayudar y estarán pendientes ante cualquier problema que se pueda presentar.

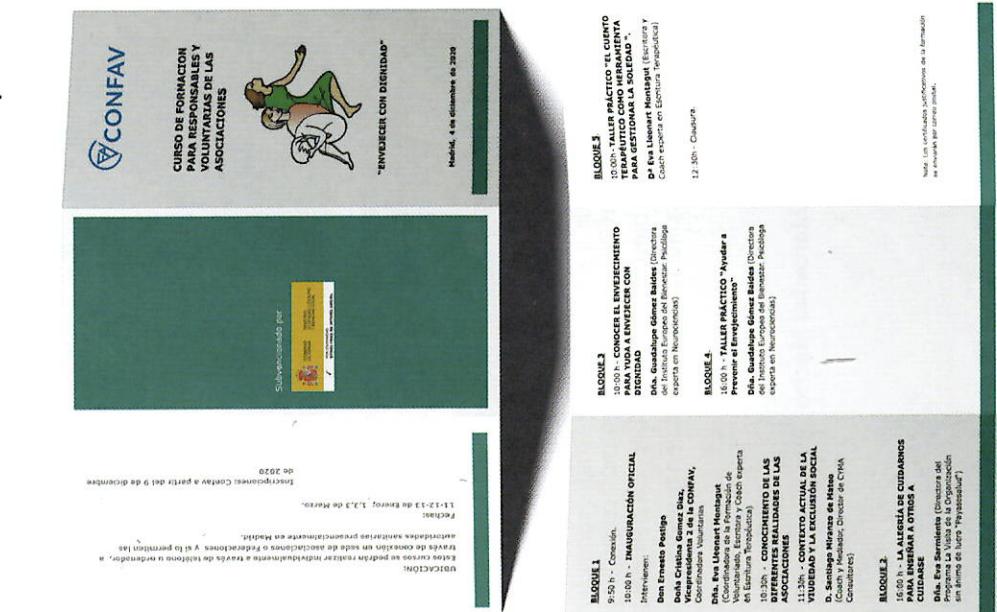
Los cursillos se realizarán en tres tandas: Enero, Febrero y Marzo.

Las fechas y programa aparecen en el folleto que presentamos a continuación. Lo importante es apuntarse y luego nos colocaremos en el que nos vaya mejor. Tenéis que tener en cuenta que las charlas las impartirán ponentes, como en Madrid, este año con alguna persona nueva.

De ahí la ambición de este proyecto de voluntariado y los medios que se van a poner a nuestra disposición para llevarlo a cabo desde la CONFAV.

¡¡ÁNIMO, QUE NO SE DIGA QUE LAS VIUDAS NO PODEMOS CON NUEVOS RETOS!!!

Cristina Gómez
Responsable de Formación



MEDALLA CONMEMORATIVA



En la Asociación de Móstoles "Nueva Vida" hemos querido tener presente en todo momento a la Asociación aunque no podamos reunirnos y por lo tanto cada socia tendrá una medalla conmemorativa.

Con nuestro logo "VI NU VI" Viudas Nuevas Vida queremos recordar lo felices que estamos con la Asociación y cuánto bien nos hace el saber que siempre tendremos en quien apoyarnos en los momentos difíciles y grabando en nuestro reverso SIEMPRE UNIDAS SIEMPRE AMIGAS.

Mercedes Macho

Asociación Viudas de Roncesvalles (Pamplona)

En la Asociación de Viudas Roncesvalles, hemos tenido la oportunidad de hacer dos cursos muy interesantes.

El primero, patrocinado por la Fundación Caja Navarra, y en los locales de Civican, sobre la relación de los humanos con los árboles y su parecido.

Los dos tenemos raíces, un tronco, que nos mantiene y multitud de hojas que, en nosotros son las relaciones. Fueron interesantes los debates.

También nos dio la profesora, arcilla, hojas de árboles secas, lanas, papel de colores y con ello hacer, con la creatividad de cada una, un árbol a su medida.

El segundo, lo organizó la Asociación en sus locales de San Antón 61, tratando la relación con uno mismo y el trato al de enfrente.

Conocerse, aceptarse, y valorarse. Reconocer y soportar al otro. Fue una terapia de grupo, en la que cada una exponía sus puntos de vista y aceptaba los comentarios de las compañeras.

Terminamos recordando nuestros tiempos "mozos" y la diferencia con los actuales. Todas somos niñas de guerra o de posguerra y vimos las diferencias con nuestros nietos.

Nosotras éramos felices subidas en las latas, a las que el abuelo les hacía dos agujeros, pasábamos una cuerda y a correr a ver quién llegaba antes. Nuestros nietos esto, es que ni se lo plantean, lo suyo es la tecnología, no saben lo que se pierden....

Para todas, que salgamos bien de esta pandemia, y que la Navidad, aunque será distinta, sea buena.

¡Felices Fiestas!

Charo Baines



Desde la Federación de Viudas de Cantabria

Cuanto nos alegramos de la última salida de ENCUENTROS. Lo hemos echado en falta en estos meses de encieramiento. Así que vamos a aprovechar a contarnos alguna "noticia" de Cantabria, es decir, de nuestras Asociaciones de Cantabria.

Para empezar, vamos a compartir con vosotras cómo hemos ido resolviendo nuestra soledad en el confinamiento. Sabéis que muchas vivimos solas, nuestros hijos e hijas viven independientemente o están lejos o no tenemos y aunque estén pendientes nosotras tenemos que salvar la situación por nosotras mismas. Así que pensamos... pues para eso está la Asociación, para poder comunicarnos por el medio que sea.

Estamos acostumbradas a salir, a ir a la asociación, a participar en las actividades y reuniones que a menudo tenemos, a nuestros paseos con las compañeras, a nuestro cafecito... En estos tiempos no se ha podido, pues tiramos de los medios que están a nuestro alcance, nuestro tradicional teléfono, el móvil, el wasap... alguna ha manejado bien la videoconferencia, sobre todo las que tienen a sus hijos o nietos fuera. Nos las ingeniamos y somos capaces de aprender lo que no está en los escritos. ¡Faltaría más, Somos Viudas!

Y eso hemos estado haciendo, de esta forma nos hemos comunicado tanto en el confinamiento más fuerte de marzo a mayo, como posteriormente en las distintas etapas que nos han tocado de la pandemia. Cómo lo hemos hecho? Pues estableciendo redes y grupos de enlace. Contactábamos con una socia y ella se encargaba de ese grupo de amigas o viudas más cercanas que siempre tenemos, luego con otra que se encargaba de ver como estaba el otro grupo, y así sucesivamente. Estábamos pendientes las de la Junta.

Creo que todas hemos sabido de todas. Seguramente esto se ha hecho en asociaciones de toda España, pero es bueno compartirlo y si a alguna no se le ha ocurrido, pues es una idea. El asunto es implicarnos un poco todas y saber unas de otras en estos momentos tan duros que nos ha tocado vivir.

Por otro lado, hemos mantenido abierta la sede de la Asociación de Santander en aquellos momentos que se ha podido hacer, hemos acudido los martes dos horas por la tarde las de la Junta, siempre guardando las medidas higiénicas y de seguridad requeridas. Así se han podido acercar algunas socias, hemos podido hablar con ellas, repartir la lotería de la CONFAV... Unas llevaban lo de otras, y ese ambientillo se ha mantenido aunque no hayamos tenido inicio de Curso, ni primeros viernes de mes, ni reuniones... También desde la asociación se han podido tramitar esos pequeños temas administrativos, enviar una circular para las socias, la subvención municipal...

Y sobre todo atender a alguna nueva viuda, que con el tema de la pandemia todavía se sienten más indefensas y necesitadas de esa ayuda que nosotras les podemos proporcionar. De igual modo se ha participado en los actos del 25 de noviembre, aunque este año ha sido de distinto modo.

Sobre todo hemos querido mantener un poco de ilusión en esas cosas que a veces hemos hecho un poco mecánicamente y a las que no dábamos importancia, pero que sí la tienen.

Alguna socia de las más antiguas, en una de esas llamadas me decía, - Tenéis que continuar, no dejéis que esto desaparezca. Es tan importante y tan necesario mantener la Asociación... que las mujeres viudas tengan un lugar propio donde acudir y encontrarse con compañeras que las entiendan y con las que poder compartir sus vivencias y sentimientos... (Claro que sí Pepi, claro que vamos a luchar hasta que podamos para que esto continúe! Les pedímos al Padre Garralda y a todas las compañeras que nos precedieron y no están entre nosotras que nos ayuden. Su lucha se tiene que mantener y nosotras continuar con ella.

Federación de Cantabria en Gijón (Foto de archivo) Un 23 de junio La Federación en Campoo Enmedio

Viudas de Matamorosa en un encuentro de Mujeres.

DESDE CANTABRIA UN FUERTE ABRAZO PARA TODAS

Federación Asociaciones Castilla y León

FEDERACION DE ASOCIACION DE VIUADAS DE CYL.

C/ San Juan, nº 5

42002 SORIA

A/A. PRESIDENTAS ASOCIACIONES DE VIUADAS
DE CASTILLA Y LEÓN

Memoria de Asociación de Viudas "Nueva Vida" (Móstoles)

La Asociación de Viudas "Nueva Vida" nace en Móstoles, hace 22 años, con el apoyo de la Federación y Confederación, dispone de estatutos civiles y eclesiásticos, también es ONG.

Nace de la necesidad de unas mujeres viudas que se encontraban en una situación dolorosa y unos huérfanos sin ninguna información y con muchas necesidades. Luchamos por los intereses de toda viuda y huérfano y uno de nuestros principales objetivos es que no haya ningún huérfano sin pensión de orfandad ni viuda sin pensión de viudedad. La viuda no cobra siempre pensión de viudedad y cuando se cobra, esa pensión de viudedad se suele compartir con toda la familia siendo sustento de hijos y nietos.

Integrada plenamente con la ciudadanía de Móstoles incorporada en la Concejalía de Igualdad donde tiene el apoyo de su personal reflejado en su abogada, psicóloga, trabajadora social, agente de Igualdad y Coordinadora y por supuesto las concejales que han pasado por dicha concejalía.

Las socias participamos activamente en centros de tercera edad, incluso con artículos en publicaciones literarias y periódico local. Asistimos a la universidad de mayores en distintos seminarios. Participan en Cursos de Formación proporcionados por la Confav, pues en todo momento debemos estar informadas sobre pensiones en distintas facetas.

Colaboramos con otras Asociaciones del municipio: Cáncer, Cruz roja, Fibromialgia, así como en varias Concejalías y también con las asociaciones de la Comunidad de Madrid al estar federada y confederada con el resto de España y celebrando Asambleas y Congresos Nacionales anuales en las que se destaca el nombre de Móstoles con diversas intervenciones.

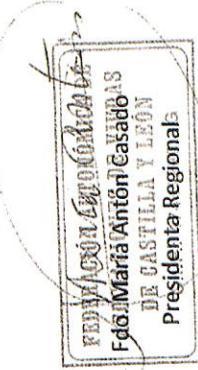
Estamos presente en la parroquia de la Consolación haciendo reuniones semanales de información y "acogida", así secando las lágrimas de la que tienes enfrente te olvidas de derramar las tuyas. Dentro de la asociación hay mujeres fuertes, animosas y luchadoras. Se hacen nuevas amistades para afrontar tu estado actual y compartir inquietudes.

En el despacho cedido por la Concejalía de Familia y Bienestar Social en el edificio de Juan XXIII, recibimos a las distintas viudas que derivan varios ambulatorios pues se está en contacto con las Trabajadoras Sociales.

El lema de la asociación "Ayuda a la viuda por la propia viuda" pues nadie la va a comprender mejor. Lo que pretenden todas sus socias es compartir su tristeza y que no haya ninguna viuda sola en Móstoles. Que encuentre en su desgracia esperanza, ilusión y amistad y que ningún huérfano este solo sino que se encuentren acompañados y ayudados por la Asociación "Nueva Vida".

FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO

Atentamente,



Queridas compañeras, quería deciros, que me ha hecho tanto bien entrar en la Asociación que me siento privilegiada por poder estar con todas vosotras. Las cosas no pasan por que sí, cuantas veces decimos: no quiero, no me gusta, me voy... luego nos arrepentimos, en mi humilde entender.

Cuando empezamos a conocer más a fondo a las personas, compartiendo las tardes en las reuniones, nos damos cuentas, que hay personas con muchos valores y que nos aportan muchas cosas buenas.

Cuando me encuentro con personas que están en nuestra misma situación, las animo a que se unan a nosotras, ya que considero que nuestra Asociación es fabulosa y las recibiremos con todo nuestro cariño.

Y en todo esto tiene mucho que ver la participación de nuestra querida presidenta, que siempre está dispuesta a todo y nunca tiene un NO por respuesta.

Te queremos Bella y muchas gracias por todo lo bueno que nos aportas.

Besos de todas,

Juana Vázquez



Las Miradas

Los ojos ven el teatro de la vida:
Transmitiendo formas a las miradas,
allí están rostros, risas y lágrimas.
Frente al universo abrimos los párpados.

Hora tras hora dibujan los ojos,
viven los cuatro puntos cardinales,
y muchas veces miramos sin ver.
Los colores siguen y los sucesos.
Tras la carne está el misterio del Ser.

Los ojos, espejos del sentimiento,
su lenguaje es la duda del silencio;
y es necesario desdoblar miradas
desde pálido azul, al negro intenso
de los iris y encontrarnos caminos
sintiendo la niñez y un nuevo día.

La quimera que nos cerca se rompe
con la mirada amiga plena de luz.
Siempre es posible el retorno al amor.
Los ojos ven el teatro de la vida
dejamos el temor a la ausencia
al ver en otros ojos, nuestro rostro.
Llega el descanso profundo de un sueño.
Nuestro tiempo, es un tiempo soñado.

COMUNICACIÓN

Desde el instante de nuestro nacimiento somos "un grifo "fuerte" de protesta, nos han arrancado de un ambiente de seguridad, blando, caliente, flotante ...

Nuestro contacto con la vida es el vacío nos caemos, sensación de aislamiento y abandono. Es desgarrador nuestro llanto, no queremos estar así solos y usamos el medio que tenemos de comunicarnos"el grito".

Nacidos a la vida, es la comunicación el primer paso que nos une a los demás y nunca dejaremos de hacerlo ya. Empieza la sensación de seguridad con la caricia de la madre y el sonido de una voz que ya nos es conocida.

Ninguno de nosotros camina solo, esa necesidad de la comunicación va en cada pie de nuestra piel.

Escuchamos, aprendemos y no expresamos. No podemos vivir sin la comunicación, sigo insistiendo: ninguno de nosotros camina solo, nos vamos cargando de sensaciones al decir tocar o escuchar.

El ser humano ha inventado mil medios para expresarse. De la voz gutural, al principio, fue redondeándose con la ayuda de combinar repetido sonidos y las palabras nacieron.

Por el llanto expresamos la pena; con la sonrisa, la alegría: una mirada tierna o una expresión odiosa: una mano extendida, abierta es que pide ayuda. Una mano apretada contra otra, es un gesto de agradecimiento, saludo o amistad, quizás un pacto. Un abrazo entrañable, fundido, es casi una entrega. Y el beso...hay tantas clases de besos.

Los gestos son muy importantes.

Con los sonidos combinados se intentó la música, una de las más bellas consecuencias de la comunicación. Es un idioma internacional, no hay fronteras para la melodía.

Traspasa todas las sensaciones y con ella podemos crear todas las fantasías. Hay distintas clases de comunicación: directa e indirecta y por imagen. Por esta última no necesitamos hablar, porque la fuerza de la imagen es más importante que las palabras es un falso de que nos llega al corazón.

Nosotros somos emisores y receptores comunicantes. Si veos a un conocido al contemplar su rostro nos dice si es feliz o no. Cuando en el trabajo que realizamos en las conferencias, se acercan con sus problemas, somos receptores y tenemos que estar abiertos al mensaje que traen y ser absorbentes como esponjas al código que nos envían con sus palabras. Y nuestro código es el amor, la palabra, la escucha, el abrazo y la acción.

Una forma de comunicación y enseñanza en la Iglesia es la catequesis de los retablos. La liturgia está llena de palabras y gestos con los que se transmite la enseñanza de la verdad de la Fe y el misterio de la Salvación: función estética que transmite emoción.

En las celebraciones, si participamos en las lecturas, debemos dar un tono correcto, claro, con voz agradable, vocalizando bien, con ritmo, actitud y buena presencia para captar la atención del que escucha.

Nos comunicamos con Dios, por la oración o el canto. El creyente necesita expresar sus estados de ánimo o de necesidad.

Y los silencios: El silencio es muy comunicativo hay situaciones en las que no debemos hablar, solo la presencia, el abrazo o la caricia basta.

Los signos son imprescindibles, no los perdamos. Y démonos cuenta de que "ninguno de nosotros camina solo". Somos un espíritu de comunicación constante desde el mismo instante en que nacemos.

Jesús fue un gran comunicador. Los que le conocieron quedaron prendidos en sus enseñanzas después de dos mil años se repite cada día en el mundo entero la Palabra de Dios.

¡Y Dios en el principio fue La Palabra!

M. Carmen Rodelgo (Orense)



Querido amigo: Un año más nos estamos acercando a la fecha en que celebráis mi nacimiento: El año pasado hicisteis una gran fiesta en mi honor y supongo que este año ocurrirá lo mismo.

¡Lleváis meses haciendo compras, cada año adelantáis más las iluminaciones de vuestras ciudades y casi a diario salen anuncios y avisos indicando que "ya es Navidad en... el Corte Inglés" y en otros muchos sitios!

Es agradable saber que, por lo menos, un día al año pensáis en mí; pero tengo la impresión de que la mayoría de la gente apenas sabe por qué motivo se celebra mi cumpleaños.

Me gusta que las familias se reúnan y lo pasen bien y, sobre todo, me alegra que los niños sean muy felices esos días y se diviertan; pero aun así, creo que la mayor parte no saben bien de qué se trata, ¿no te parece?

Me temo que este año va a suceder lo del año pasado: al llegar el día de Navidad hicieron una gran fiesta, pero ¿puedes creer que ni si quiera me invitaron? ¡Imagínate! Yo era el invitado de honor; ¡Pues se olvidaron por completo de mí!:

Aunque no me invitaron, se me ocurrió colarme sin hacer ruido. Entré y me quedé en un rincón. ¿Te imaginas que nadie advirtió mi presencia, ni se dieron cuenta de que yo estaba allí? Al final tuve que irme. Estar en un sitio donde nadie te espera, no es agradable. Así que salí a la calle y caminé por ella, solitario y triste.

Lo que más me asombra de cómo la mayoría de la gente celebra la Navidad, es que, una vez de hacerme regalos, ¡se obsequian cosas unos a otros! Y, para colmo, casi siempre son objetos que ni siquiera les hacen falta...

Te voy a hacer una pregunta: ¿A ti no te parecería extraño que, al llegar tu cumpleaños, todos tus amigos decidieran celebrarlo haciendo regalos unos a otros y no te regalarán nada a ti? ¡Pues es lo que me está pasando a mí cada año...! La verdad es que no lo entiendo.

Una vez alguien me dijo: "Es que tú o eres como los demás; a ti no se te ve nunca ¡cómo te vamos a hacer regalos?" ya te imaginarás lo que le respondí: "Pues regala comida y ropa a los pobres, ayuda a cuantos lo necesiten, visita a los enfermos del hospital, pasa un rato con el anciano que se encuentra solo esos días..." "Sabes que "lo que haces con uno de esos mis pequeños hermanos, lo estás haciendo contigo".

José Cuevas Escobar
(Un buen amigo de la Asociación Viudas de Madrid)

He pedido a la vida
Que se porte bien contigo
Que le diga al sol
Que caliente tu cuerpo
Y tu cara te broncee
Que le diga a la lluvia
Que lave tu cara
Con su agua fresca
Que el viento seque tus cabellos
Que tengas a tu alrededor un roble
Que te haga sombra
Que el silencio te ayude a descansar
Que las nubes se abran
Y deje que mires al cielo
Que el viento te haga abrir los brazos
Subir tu barbillla para arriba
Y sientas libertad
Que tu mente se rodee de cosas buenas
Que a lo largo de tus días
Sientas nada más que felicidad
Que cuando llegue la noche
Digas que tengo un diez en mi asignatura
Para que yo te mire
Y vea una feliz sonrisa
Porque tú eres lo que me importas
Porque tú eres lo que quiero
La he dicho a la vida
Que se porte bien contigo.

Además te diré otra cosa. A mí me encantaría poder "nacer" mucho más en el corazón de mis amigos, que me permitieran morar en ellos para ayudarles cada día en todas sus dificultades y así podrían palpar el gran amor que siento por todos.

Por eso lo que les pido a ellos y te pido a ti es que me dejes estos días entrar en tu corazón.

Llevo años tratando de entrar, pero no siempre lo consigo. De esta manera comprenderías que hay un turron mucho más exquisito que el que os vende en las confiterías, un turron...el más antiguo del mundo, y que no es otra cosa que mi pazy miallegria. Y también llevo conmigo una bebida, ante la cual el mejor champán nada tiene que hacer: es el torrente de mi cariño y la fuerza de la ternura de mi corazón de niño.

Y la verdad es que me da pena que estas dos cosas tan buenas que siempre llevo conmigo, sean tan pocos los que las saboreen.

Para recibirlas, tan sólo necesitan traer un corazón limpio y sencillo, como el de un niño.

Por este año no te digo más. Te deseo una Santa y Feliz Navidad.

Inauguración de la Exposición "La Mirada Horizontal. Mujeres del cine español contemporáneo", Sala Antonio López del Antiguo Hospital Santa María La Rica, C/Santa María La Rica nº 3, de Alcalá de Henares.

En esta ocasión, la mirada de Orenco se ha fijado en mujeres con una trayectoria consolidada o incipiente, pero que están moviendo los viejos esquemas de un arte e industria históricamente masculinizado, realizado, producido y escrito en su mayor parte por hombres.

La exposición está cofinanciada en el marco del convenio de colaboración entre la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Alcalá de Henares a través de la Concejalía de Igualdad, para la realización de actuaciones contra la violencia de género y para la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Se trata de un proyecto interdisciplinar que reivindica el papel de la mujer en el cine español contemporáneo. La muestra viajará por todo el mundo para mostrar el vigor y talento de nuestras cineastas, guionistas y técnicas.

Lo difícil no es hacer una obra potente, sino hacer una carrera, tener un oficio, poder practicar, poder equivocarte y mantener el equilibrio con el resto de tu vida, a nivel económico y emocional.



1) AQUITANIA

Autor: Eva G. Sáenz de Urturi

El duque de Aquitania, la región más codiciada de Francia, aparece muerto en Compostela. El cuerpo queda de color azul y con la marca del «águila de sangre», una ancestral tortura normanda. Su hija Eleanor decide vengarse y para ello se casa con el hijo del que cree su asesino: Luy VI el Gordo, rey de Francia.



2) A FLOR DE PIEL

Autora: Javier Moro

El 30 de noviembre de 1803, una corbeta zarpa del puerto de La Coruña entre vítores y aplausos. En su interior viajan veintidós niños huérfanos cuya misión consiste en llevar la recién descubierta vacuna de la viruela a los territorios de Ultramar. Los acompaña Isabel Zendal, encargada de cuidarlos. Los héroes de esta descabellada expedición, dirigida por el médico Francisco Xavier Balmis y su ayudante Josep Salvany, sobrevivirán a temporales y naufragios, se enfrentarán a la oposición del clero, a la corrupción de los oficiales y a la codicia de quienes buscan lucrarse a costa de los desamparados.

Si al final esta aventura se convirtió en la mayor proeza humanitaria de la Historia.

NOTA: Libro muy recomendado, para entender la situación actual de la Pandemia y el poder de la VACUNA.

Recetas Navideñas



Preparar una ensalada para Navidad es casi obligado. Entre tanto plato calórico, una ensalada navideña festiva y original aportará frescura a vuestro menú navideño.

Pero en este caso no vale cualquier ensalada, hay que intentar que sean originales y con un toque navideño que las distinga de las que consumimos habitualmente.



Ensaladas gourmet para fiestas

La ensaladilla de gambas es una ensalada navideña tradicional, tan solo tenemos que vestirla de fiesta usando un anillo para emplatar para servirla, y decorando con unos langostinos



Ensaladas para Navidad fáciles y originales en capas

¿Quieres presentar una ensalada navideña original pero sencilla? Las ensaladas por capas son la solución. Para eso solo te tienes que hacer con una ensaladera grande y profunda de cristal (como esta o esta).

JAVIER MORO A FLOR DE PIEL

Una aventura centrada en el mundo de la Historia.
Santillana

De este modo queda realmente escenográfica, y cualquier ensalada que presentes lucirá realmente festiva. Intenta hacer capas con ingredientes de diferentes colores que contrasten entre sí y le añadan una nota de color: morados, rojos, verdes o amarillos alternando en diferentes capas que dejamos ver a nuestros invitados a través del cristal.

Ingredientes (4 personas): 240 g de pasta corta; $\frac{1}{2}$ col lombarda; 1 lata de maíz, 2 tomates; 1 pepino; 150 g de lechuga; 3 lonchas de bacon, 75 g de queso emmental rallado; sal, pimienta; aceite de oliva virgen extra, 4 cucharadas de salsa de yogur.

COMER MENOS DESPUÉS DE LAS 3 DE LA TARDE AYUDA A ADELGAZAR

Esaconsejable tomar la comida principal del día antes de las 15:00 horas, ya que, a partir de esta hora, el metabolismo funciona más lentamente.

También es importante cenar al menos dos horas y media antes de ir a dormir, no solo para conseguir un mayor gasto calórico, sino, además, para poder asimilar mejor los nutrientes y evitar problemas digestivos. Si tenemos hambre antes de acostarnos, podemos tomar un tentempié ligero como un vaso de leche.

SUFRES UN ATAQUE DE VÉRTIGO...

No te quedes de pie. Trata de sentarte lo antes posible, preferentemente en el suelo, y con la espalda apoyada en un plano vertical, como una pared. No cierras los ojos. Manténlos abiertos e intenta observar un objeto e intenta observar un objeto o punto fijo. Si necesitas moverte, hazlo sentado o gateando, intentando no mover demasiado el cuello.

CHIRIMOYA para superar la fatiga. Esta deliciosa fruta tropical contiene una gran cantidad de vitamina B6, un nutriente clave a la hora de reducir el cansancio y la fatiga.

LA FÓRMULA INFALIBLE PARA GANAR TRANQUILIDAD.- Normas útiles para combatir la Ansiedad y la Preocupación:

- 1.- Relájate más
- 2.- Cultiva el optimismo
- 3.- Ayuda a los demás
- 4.- Enfrentate a tus miedos
- 5.- Resuelve conflictos internos
- 6.- Duerme las horas necesarias
- 7.- Mantén una dieta saludable
- 8.- Mira la vida como una aventura, no como un juicio
- 9.- Haz ejercicio.

La vida hay que tomárla como viene como dice una canción (incluida la música) disfrutar de cada momento, incluso cuando no es demasiado agradable tenemos que destacar algo bueno y olvidar el lado negativo. Un deportista en una entrevista realizada en juegos paralímpicos dijo que él era **feliz** por tener una pierna y no pensaba que le faltaba otra, y es cierto que en la vida solo deseamos ser mejor, más altos, más guapos, mejor coche etc, etc. No valoramos lo que tenemos ni disfrutamos de ello.

Tenemos que plantearnos saber apreciar cada día la vida y no lamentarnos, sino tener ilusión.

Cuando planeamos un viaje disfrutamos pensando cada momento y al llegar lo tenemos que vivir a tope, hay veces que disfrutamos más planeando el viaje que luego realizándolo y no puede ni debe ser así.

Es muy importante vivir el momento, si estamos leyendo este artículo no pensamos a realizar a la hora siguiente, puedes ser agradable o desgradable pero en este momento vamos a pensar que estamos a gusto sentados descansando sin frío, sin calor, con la suerte de tener ojos para ver y que sabemos leer y sobre todo que estamos vivos y valorar todo lo positivo. Si al día siguiente tenemos que andar por un parque disfrutar del paseo y no estar pensando lo descansado que se estaba sentando el día anterior.

Las personas positivas viven más felices y más tiempo, pero sobre todo más felices. Hay muchos proverbios chinos o anónimos que leemos o sabemos muchos refranes que tenemos que tener presentes. Pensar que las cosas suceden, igual las recibamos bien o mal, nos pasan igual pero la forma de recibirlas si podemos hacer que sea diferente, por lo tanto si tenemos que andar será estupendo y si tenemos que estar sentados también tiene que ser igual de estupendo.

También podemos valorar la libertad, relativa o no, para cambiar, en lo que podamos las distintas situaciones y tenemos que concienciamos del aquí y ahora. Por lo tanto hay que aceptar cada situación, VER EN POSITIVO, TENER ILUSIÓN y bailar chotis o tango, al son que más nos guste y SER FELICES.

Dar gracias en todo momento por seguir viviendo con todo lo que Dios nos concede y seguir ADELANTE!!!

Chedes,

Más que Amigos, Tienes Tesoros

Por casualidad, ¿te has parado alguna vez a pensar en la suerte que tienes? Si puedes, detente un instante a pensar sosegadamente en algunas de las buenas y grandes amistades que te acompañan.

Vivimos en un mundo en el que quizás estemos dando demasiada importancia a todo lo material que nos rodea. Y, sin embargo, dejamos de apreciar en muchas ocasiones las cosas importantes de la vida, las grandes personas, los buenos amigos.

Deberíamos darnos cuenta y sentirnos afortunados de todo lo bueno que tenemos, de los verdaderos tesoros. Yo lo hago a diario, me siento afortunado por la familia y los amigos que tengo. Algunos amigos los siento como hermanos, y así los considero, como el mejor de mis tesoros.

"Amigos son aquellos extraños seres que nos preguntan cómo estamos y se esperan a oír la contestación"

Podrá ser una amistad que has forjado desde la infancia, quizás comenzó en la adolescencia, puede que conocieras a esa persona en el trabajo. No pierdas tiempo pensando en el cómo y el porqué, mejor utiliza ese tiempo para ser agradecido con ella.

Quizá al leer esto te has parado a pensar en los amigos que tienes. No pienses, simplemente díselo, llámale, envíale un mensaje, un correo... Pero hazle saber que es importante en tu vida, que te sientes afortunado por tenerlo cerca, por tenerlo como AMIGO.

"Algunos creen que para ser amigos basta con querer, como si para estar sano bastara con desear la salud"

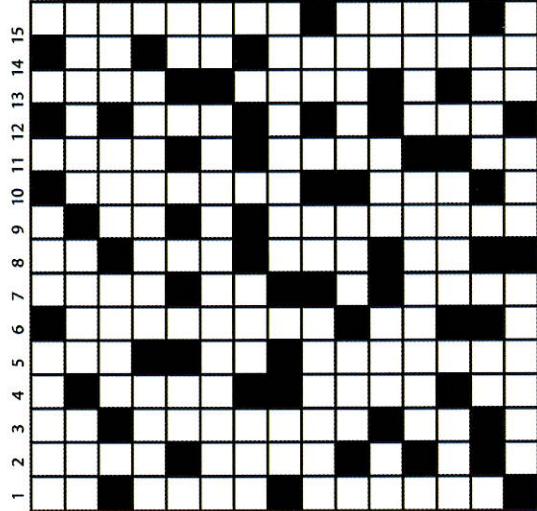


CONFAV



Todos a proteger el Planeta

Actividad del Día de la Tierra

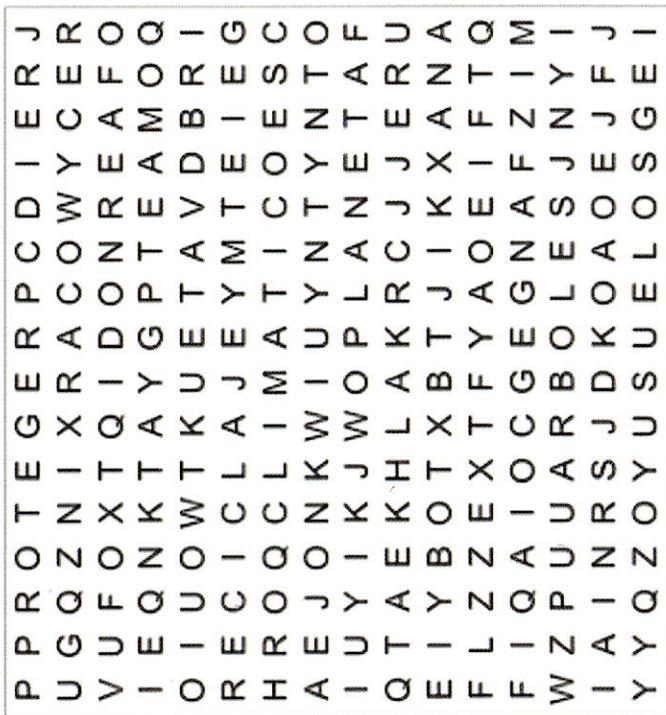


Horizontal

1. Persona que imita a aquellos a quienes considera distinguidos. Gana y necesidad de beber. 2. Lo hice con el libro de "El Principito" Antipatía y aversión hacia alguien o algo. Cubierta plegable de algunos vehículos. 3. El día antes de hoy. Preposición que indica agente en oraciones pasivas. Escuela budista de moda. 4. Capital de Arabia Saudí. Prenda para la cabeza que bien podría ser una serpiente comiéndose un elefante. 5. Se dirige a algún lugar. Prefijo que indica tendencia, proximidad, contacto... 6. Junto y sin guion apellido de Antoine, autor de "El principito". Interjección para detener las caballerías. 7. Síglas (en inglés) de la Alianza de Evaluación y Cualificaciones, organismo británico que elabora la antología de mismas siglas para la enseñanza de la literatura en las escuelas inglesas. Elemento compuesto de palabras que significa "tres". 8. Una de las abreviaturas de "Usted". Especialista en geografía que aparece en el "Principito". 9. Mamá para compuesta que se cierra y se despliega para, por ejemplo, proteger a una flor que tenga miedo a las corrientes de aire. Antigua matrícula de Almería. Interjección que denota resolución de voluntad. 10. Ande por las calles. Atrévase. Mamífero canido de color pardo rojizo con él que había el Principito. 11. Escuché. Se movía a algún sitio. Desprovista de belleza. Pronombre personal segunda persona del plural que puede designar a las personas a las que se dirige el que habla o escribe. 12. Es invisible a los ojos, según el Principito. Nociva. 13. Ácido desoxirribonucleico. Río de Italia que pasa por Florencia y Pisa. Existe. 14. Puede usarse para expresar irritación o asombro, aunque Papá Noel lo usa para reírse. El Principito comparte con ella y tres volcánicos el que vive. 15. Planeta en el que vivimos y que es visitado por el Principito. Adjetivo demostrativo femenino que designa algo que suele estar cerca y que a veces indica menosprecio. Movimiento convulsivo y sonoro del aparato respiratorio que puede ser "ferina".

Vertical

1. Pronombre personal de tercera persona masculino. Flor del rosal de las que el Principito encuentra muchas en nuestro planeta y habla con ellas. Árbol típico de Madagascar de cuyas semillas está repleto el planeta del Principito. 2. Elemento compuesto de palabras que significa "medio". En este lugar. 3. Niquel. Piloto de aviones y profesión del autor de "El Principito". Preposición que denota lugar o tiempo. 4. El primer hombre, según la Biblia. Bocas, lenguas de las que a veces nos vamos. Repetida puede indicar risa, burla o incredulidad. 5. Chico en inglés. Todo terreno. El que lo es hace para olvidar, como afirma el habitante, que también lo es, de cierto planeta en "El Principito". 6. Lugar inhóspito y seco donde un piloto de aviones que ha sufrido una avería se encuentra con el Principito. Prefijo que denota privación o negación. 7. Sirio. Decimocuarto letra del alfabeto griego, que corresponde a la X del latín. Recipiente con tapa que, dibujada, puede servir para guardar un cordero también dibujado. 8. Sufijo que suele significar perteneciente o relativo a. Maullido del gato sin la "A". Flujo de baja densidad que tiende a expandirse, como el aire. Moverse, desplazarse a un sitio. 9. Plomo. El mayor mamífero terrestre que, si se lo come una serpiente boia, en conjunto aparentan ser un sombrero. 10. Cria de la oveja que es dibujada en "El Principito". Surjio con valor diminutivo cuyo femenino es "elá". 11. Entregará. Disfruta. Nota musical que suena a desodorante. 12. Monarca que habita alguno de los planetas visitados por el Principito. Apócope de malo. 13. Hoy o profundo que suelde albergar agua y que es buscado por el Principito en el desierto. Dar en tierra, lo que es necesario para volver a levantarse. Programa de TVE para buscar al mejor intérprete posible y convertirlo en "triumfito". 14. Bebida caliente de origen astático. Campeón. El que enciende la única farola de un planeta que visita el Principito. 15. Habitante de un planeta que visita el Principito que sufre de vanidad y, además, la muestra. Plantigradas.



proteger

planeta

Reciclaje

suelos

reforestar

Ozono

contaminación

climático

árboles

ambiente

reforestar

Ozono

Reciclaje

suelos

contaminación

climático

árboles

ambiente

reforestar

Ozono

Reciclaje



Que no habrá Navidad, claro que sí, más silenciosa y con más profundidad, más parecida a la primera, en la que Jesús nació en soledad, sin muchas luces en la tierra, pero con la estrella de Belén destellando rutas en su inmensidad, sin cortejos colosales, pero con la humildad de sentirnos pastores y zagailes, buscando la verdad, sin grandes mesas y con amargas ausencias, pero con la presencia de un Dios que todo lo llenará.

Que no habrá Navidad, claro que sí, sin las calles a rebosar, pero con el corazón enardecido por el que está por llegar, sin ruidos ni verbenas, reclamos y estampidas, pero viviendo el misterio sin miedo al Covid que pretende quitarnos hasta el sueño de esperar.

Habrá Navidad, porque Dios está de nuestro lado y comparte como Cristo lo hizo en un pesebre nuestra pobreza, prueba, llanto, angustia y orfandad, habrá Navidad, porque necesitamos una luz divina en medio de tanta oscuridad Covid- 19, nunca podrá llegar al corazón y al alma de los que en el cielo ponen su esperanza, habrá Navidad, Dios nunca falla.

(Javier Lopez)



En este año tan duro, más que nunca, mantengamos el espíritu de la Navidad. Que durante la espera del día que celebraremos el Nacimiento del Niño Jesús, nos sirva para reflexionar sobre todo lo acontecido este año. Mandemos nuestra fortaleza a los más perjudicados por esta pandemia. Sigamos ayudando al vecino, al amigo, al ser querido en estos tiempos. Qué valoremos lo que tenemos y lo que ya se fue.

Que sigamos sonriendo a la vida y disfrutando del camino. Que unamos nuestras oraciones para que en este 2021 volvamos a vernos, a abrazarnos y besarnos sin miedos. Que Dios nos dé la fortaleza que nos falta para mirar al futuro con ilusión, con esperanza, con amor, y sobre todo, que no nos suelte de la mano.

¡Feliz Navidad!

Elisa Guillem
(Coordinadora de Encuentros)



Confederación de Federaciones Y
Asociaciones de Viudas Hispania
(C.ON.F.A.V.)

Alfonso XI, 4 - 4º piso · 28014 Madrid
Tel.: 91 531 35 77 · Fax: 91 522 62 59
viudashispania@viudashispania.org
www.viudashispania.org

Subvencionado por:

