



Encuentros



Sumario

1. <i>Editorial</i>	3
2. <i>Informa la CONFAV</i>	
• 51 Congreso Nacional de Viudas Hispania - Santander	4
• Reunión online de presidentas regionales	5
• Jornada sobre la Convención Internacional para los derechos de las personas mayores	5
• 8M – Día Internacional de las Mujeres	7
• Cursillo de formación para responsables y voluntarias	7
• Seminario sobre la situación de los cuidados de larga duración en los países de la OCDE: HACIA UNA VIDA DIGNA Y SOSTENIBLE	9
• Asamblea General de Foro de Laicos	10
• Reunión del pleno del Consejo Estatal de las Personas Mayores (CEPM)	11
3. <i>Noticias de las Regiones</i>	
• Asociación de Viudas «Virgen de los Llanos» – Albacete	12
• Asociación de Viudas de Getafe - Madrid	13
• Asociación de Viudas de Lebrija - Sevilla	13
• Federación de Viudas de Cantabria	14
• Asociación de Viudas “Santa Mónica” de Pedro Muñoz – Ciudad Real	15
• Asociación de Viudas de Madrid	16
• Asociación de Viudas “Nuestra Señora de la Estrella” de Miguelturna – Ciudad Real	16
• Asociación de Viudas “Virgen del Camino” de Cabeza del Buey – Badajoz	17
• Federación de Viudas de Cantabria	19
• Asociación de Viudas de Palencia	20
• Asociación de Viudas de Murcia Salzillo	20
• Asociación de Viudas de Alcalá de Henares – Madrid	21
• Asociación de Viudas “Julia Minguillón” – Lugo	22
• Asociación de Viudas “La Purísima” de Yecla – Murcia	23
• Asociación de Viudas “Mar Menor” – San Pedro del Pinatar - Murcia	23
4. <i>Mujeres mayores con voz: Envejecimiento activo</i>	
• Carta de María Jesús Ruíz Rivera desde la Asociación de Viudas de Santander	24
• Asociación de Viudas de Madrid	25
• La Felicidad y la Soledad	26
• La soledad no deseada en la Viudedad	27
5. <i>Para vivir la Fe</i>	
• Junio y el Sagrado Corazón de Jesús: un mes de Amor, Fe y Esperanza	30
• Oración del Buen humor	30
6. <i>¿Qué es un amigo?</i>	
• ¿Qué es un amigo?	31

Queridas amigas:

Como siempre, nuestro más sincero deseo de que todas y vuestras familias os encontréis bien. También en vuestras Asociaciones, que imagino estaréis en el ecuador del curso con vuestras actividades.

"Las primeras Asociaciones de Viudas surgieron en 1959, por un grupo de mujeres viudas al ver su desamparo ante los organismos oficiales y la sociedad pensando que su unión e intercambio de ideas e iniciativas les daría fuerza."

Este es el origen de nuestras asociaciones que refleja muy bien nuestra hoja verde de presentación y que todas debemos conocer y tener en cuenta para saber de dónde venimos, para tener presente **QUÉ ES LA CONFAV**. Llevamos más de 65 años trabajando por los derechos de las mujeres viudas y los huérfanos. Más de 65 años de atajar problemas, reivindicar pensiones por mera justicia social, detectar necesidades prioritarias para el bienestar de las familias de las mujeres viudas... Siempre buscando lo mejor para ellas en su entorno social, a nivel local, regional, nacional, incluso internacional.

"AYUDA A LA VIUDA POR LA PROPIA VIUDA". Ese es nuestro lema. Un lema vigente desde el origen de las asociaciones hasta nuestros días.

En nombre de todo el Equipo Directivo de La CONFAV un fuerte abrazo para todas.



Doña Cristina Gómez
Presidenta Nacional

51 CONGRESO NACIONAL DE VIUDAS HISPANIA – SANTANDER

Hemos querido organizar el **51 CONGRESO NACIONAL DE VIUDAS HISPANIA** en la ciudad de SANTANDER (CCAA de CANTABRIA). Será el 22 de octubre, muy buena época para compartir todas jutas. ¡¡¡ANIMAOS!!! Santander merece la pena. Sabéis lo importante que es para nosotras el poder pasar estos ratos de convivencia aunque sea una vez al año.

Quiere ser un Congreso en que el reconocimiento a la labor realizada por todas las compañeras que nos precedieron y que trabajaron voluntariamente con una entrega total a este

Movimiento que son las Asociaciones de Viudas, esté presente. Un voluntariado ejercido en esta ONG sin ánimo de lucro y más que demostradamente solidaria que es la CONFAV. Por supuesto sin olvidar el presente, sin obviar el trabajo voluntario que día a día realizamos en nuestras asociaciones no sólo por el bien de las socias sino por el bien de todas las viudas y sus familias. Pues los logros sociales, económicos y humanos que se consiguen, son para todas.

Ya podéis empezar a organizar el viaje en vuestras asociaciones.

¡¡Juntas no nos vencerán!!



REUNIÓN ONLINE DE PRESIDENTAS REGIONALES

Comenzamos el año con una reunión de presidentas regionales. El 14 de enero nos reunimos a través de la pantalla para felicitarnos el año y ponernos al día con todos nuestros proyectos. Se trataron varios temas importantes como las fechas de los cursillos de formación para nuestras voluntarias, las reuniones de la Junta para informar de nuestras actividades de este curso y el lugar de celebración de nuestra Asamblea Nacional.



JORNADA SOBRE LA CONVENCIÓN INTERNACIONAL PARA LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES



El 11 de febrero, en el salón de actos del IMERSO, tuvo lugar la jornada sobre **La Convención Internacional para los derechos de las personas mayores**.

Fue organizada por el IMERSO y HelpAge España e intervinieron diferentes personalidades como Dña. M^a Rosa Martínez Rodríguez, Secretaria de Estado de Derechos Sociales, Don Jesús Norberto Fernández, presidente de la Plataforma de Mayores y Pensionistas (PMP) o Dña.

Isabel Martínez Lozano, presidenta de HelpAge International España, entre otros.

El acto comenzó con la intervención de Dña. Mayte Sancho, directora general del IMERSO, que nos habló sobre una serie de actos para promover el activismo de los movimientos de mayores a favor de la Convención Internacional.

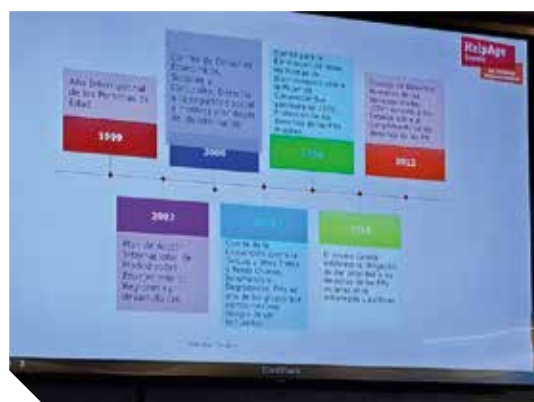
Don Jesús Norberto Fernández habló de una serie de principios básicos:

- La importancia de la lucha contra los estereotipos en las personas mayores
- La inclusión digital para disminuir la brecha provocada por la discriminación
- La adaptación al cambio de vida y la innovación social (nuevos modelos y soluciones)

Dña. Isabel Martínez Lozano, nos habló sobre las decisiones de las Naciones Unidas para trabajar por esta convención. De la importancia de crear nuevas políticas para la protección a las personas mayores. Y la necesidad de la par-

ticipación real de los movimientos de las personas mayores y de los movimientos sociales para saber cuáles son los problemas reales, donde están los obstáculos y dónde están las necesidades.

La importancia de dar voz a la Convención para garantizar los derechos de los mayores. La sabiduría y el talento de las personas mayores debe aprovecharse y que sigan funcionando. EL derecho a la autonomía, la accesibilidad y la independencia son derechos reales y las administraciones públicas, ante esto, tienen obligaciones.



8M – DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES



Como todos los años, el 8 de marzo es un día de celebración. Este año, el Instituto de las Mujeres volvió al Auditorio del Museo del Prado. El acto fue presidido por la Ministra de Igualdad, Dña. Ana Redondo y la directora del Instituto de las Mujeres, Dña. Cristina Hernández. Contó con la presencia de varias autoridades y se enfocó en la importancia de la igualdad y el reto digital contra la violencia de género. El acto fue clausurado por el presidente del Gobierno D. Pedro Sánchez.

Por parte de la CONFAV asistieron Dña. Elisa Guillem acompañada de Dña. Mercedes Macho, presidenta de la asociación de viudas de

Móstoles. A continuación, tuvo lugar el tradicional ágape donde se intercambiaron distintas impresiones con otras organizaciones.



CURSILLO DE FORMACIÓN PARA RESPONSABLES Y VOLUNTARIAS

Los días 10, 11 Y 12 de marzo tuvo lugar la primera formación para las voluntarias de nuestras asociaciones. Como en otras ocasiones, tuvo lugar en la Casa de Espiritualidad Santa Rafaela María, en el Paseo del General Martínez Campos, en Madrid.

Participaron voluntarias de distintas localidades: Santander, Matamorosa, Pamplona, Barbastro, Alicante, Albacete, Palencia, Alcalá de Henares, Madrid, Murcia, Cabeza del Buey, Lebrija y Móstoles. Gracias a todas por vuestra asistencia y participación.



Gracias también a Dña. Elena Arderius, Psicóloga y directora de centro de acompañamiento familiar, que nos habló de varios temas, pero muy importante, el **aprender a querernos más**.

Con una buena autoestima podemos confiar en la propia capacidad para asumir retos, expresar opiniones libremente, conocer habilidades y limitaciones, y no sentir el fracaso. Además, es crucial para la salud mental, la resiliencia ante la adversidad, y la capacidad de establecer relaciones equilibradas.

Y una vez más, gracias a D. Enrique Martínez de Galinsoga por acudir siempre a nuestra llamada e intentar aclarar nuestras dudas con las pensiones.

*La autoestima
empieza cuando una
persona reconoce: lo
que ha dado, lo que
ha superado y lo que
ha aprendido*



SEMINARIO SOBRE LA SITUACIÓN DE LOS CUIDADOS DE LARGA DURACIÓN EN LOS PAÍSES DE LA OCDE: HACIA UNA VIDA DIGNA Y SOSTENIBLE



El 24 de marzo acudimos de nuevo al IMSERSO para hablar sobre los cuidados de larga duración en los países de la OCDE. Contamos con la presencia de la Dra. Ana Llena-Nozal, economista sénior en la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), de D. José Miguel Rodríguez Pardo, presidente de la Escuela de Pensamiento de la Fundación Mutuality, D.ª Mercedes Ayuso, catedrática de Estadística Actuarial en la Universidad de Barcelona y D.ª Catalina Bolance, catedrática de Métodos Cuantitativos para la Economía y la Empresa en la Universidad de Barcelona y directora de la Catedra Economía de Envejecimiento.

Comenzamos con la intervención de Don Enrique Sanz Fernández-Lomana, nos habla sobre

el envejecimiento como uno de los aspectos más importantes de la actualidad. Gracias a los avances médicos, los sistemas de prevención y el tipo de vida, vivimos más que nunca. A continuación, Dña. Mayte Sancho, nos traslada la necesidad de cambiar el enfoque de la longevidad e intentar que las personas mayores tomen sus propias decisiones para sus cuidados, además, hay que intentar envejecer de forma saludable.

Nos presentan dos trabajos muy interesantes, el estudio sobre el *"Índice europeo de calidad de vida digna en la vejez 2025"* y el estudio sobre *"Envejecimiento saludable, sostenibilidad y nuevos modelos de cuidados en los países de la OCDE"*.

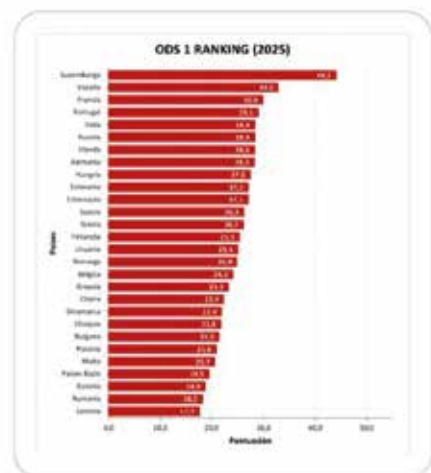
Las pensiones y el ahorro siguen desempeñando un papel fundamental en la dignidad de la vida de los mayores europeos.

Diferentes países con elevada concentración de riqueza en población mayor.

En promedio, el 51,4% de las personas mayores en los países europeos declara que realiza sus actividades de cuidado personal sin limitaciones.

En conclusión, en 2025, los países donde las personas mayores presentan un menor riesgo de caer en pobreza relativa, según este dominio, son Luxemburgo, España y Francia. En la parte inferior se encuentran Letonia, Rumanía y Estonia.

España asciende cuatro posiciones respecto a 2022.



ASAMBLEA GENERAL DE FORO DE LAICOS

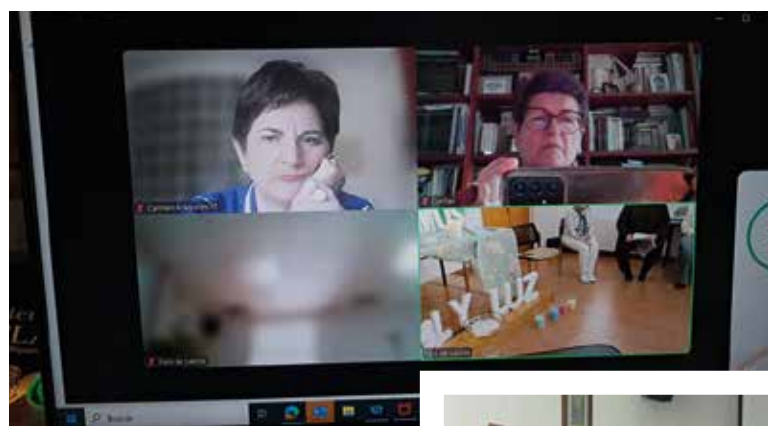


El Foro de Laicos de España celebró su Asamblea Anual el 18 de abril con la participación de movimientos y asociaciones bajo el lema **“Seamos sal y luz para el mundo”**.

El nuevo director del Secretariado de la Comisión Episcopal de Laicos, Familia y Vida, D. Raúl Tinajero, comentó que siempre le han preocupado “la comunión y la coordinación” para propiciar el “encuentro con Cristo”. Además, dirigió unas palabras de reconocimiento, gratitud y afecto para su predecesor D. Luis Manuel Romero.

Por la tarde se celebró la Asamblea. Doña Pilar Gascón y Doña Belén Santamaría, presentaron el informe de gestión de la Comisión Permanente que fue aprobado por unanimidad por la Asamblea al igual que el informe económico, que también se aprobó por unanimidad.

Como en otras ocasiones, la CONFAV estuvo presente, en esta ocasión de forma online. Gracias a nuestra secretaria Dña. Dolores Pueyo y a la presidenta, Dña. Cristina Gómez, por representarnos ante las Instituciones.



REUNIÓN DEL PLENO DEL CONSEJO ESTATAL DE LAS PERSONAS MAYORES (CEPM)



El 22 de abril tuvo lugar la Reunión ordinaria del pleno del consejo estatal de las personas mayores. Comenzó la jornada con Información sobre el proceso de modificación de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, y de la Ley de Discapacidad. A continuación, se informó sobre las novedades recogidas en las convocatorias de las subvenciones en el área de atención a personas mayores, y para actuaciones de turismo y termalismo para personas con discapacidad. También se informó sobre novedades en el programa de Termalismo social para la temporada 2027.

Contamos con la presencia del Ministro de Servicios Sociales, Consumo y Agenda 2030, Don Pablo Bustinduy Amador, que nos habló de la importancia del cambio de modelo de los cuidados como señal clara de reforma social para

ampliar y reforzar el estado de bienestar social de las personas mayores. Se prioriza la protección social, pensando que los logros conseguidos sean irreversibles para garantizar los derechos de todos y proyectar un futuro social.



ASOCIACIÓN DE VIUDAS «VIRGEN DE LOS LLANOS» - ALBACETE

La concejala de la Mujer de la provincia de Albacete, Dña. Gala de la Calzada, ha felicitado a la Asociación de Viudas de Albacete, por mantener muy viva la red de apoyo entre mujeres, destacando la unión como una de sus principales señas de identidad, así como su dina-

mismo, su lucha contra la soledad no deseada y la gran labor solidaria y comprometida que realiza a favor de las personas más necesitadas. Todo ello en la tradicional entrega de canastillas que con tanto cariño preparan las socias de la Asociación.



ASOCIACIÓN DE VIUDAS DE GETAFE - MADRID

En la Asociación de Viudas de Getafe tuvo lugar la charla de D. Gonzalo Berzosa Zaballos, Licenciado en Filosofía y Letras y experto gerontólogo. Disfrutaron de la ponencia titulada "Cuidar

el buen ánimo para mantener las ganas de vivir", no sólo hay que dar años a la vida sino también vida a los años. Disfrutaron de una tarde amigable y con muchas cosas que aplicar en su vida.



ASOCIACIÓN DE VIUDAS "VIRGEN DEL CASTILLO" DE LEBRIJA - SEVILLA

Lebrija celebró el día de la mujer viuda con un bonito homenaje a las socias más mayores. Asistieron al evento el Alcalde de la ciudad, Don José Benito Barroso, Don Alberto Pérez López, Teniente de Alcalde y delegado de Fiestas y Participación y Atención ciudadana y Dña.

M^a Ángeles Mena Paz, Delegada de Salud y Mayores. Muchas gracias por ayudar siempre a nuestras viudas. A continuación, compartieron y disfrutaron de una comida de hermandad.



FEDERACIÓN DE VIUDAS DE CANTABRIA

En el mes de enero nos reunimos con la Directora de Igualdad y Mujer del Gobierno de Cantabria, Dña. Tamara Gonzalez Sanz. Le presentamos el proyecto del 51 Congreso de mujeres viudas que vamos a celebrar en Cantabria. Nos ofreció su ayuda y colaboración, que ha sido efectiva en todo momento y ha hecho que tengamos muy avanzado todo lo referente a este evento que se celebrará el 22 de octubre en Santander. Por lo que estamos muy agradecidas.



Un grupo de mujeres de las Asociaciones de Viudas de Cantabria en la celebración del día internacional de la mujer viuda en Campóo de Enmedio.

ASOCIACIÓN DE VIUDAS “SANTA MÓNICA” DE PEDRO MUÑOZ – CIUDAD REAL

La Asociación de Viudas “Santa Mónica” de Pedro Muñoz celebró el pasado Día de la Candelaria con una entrañable comida de hermandad en la que no faltaron la convivencia, la alegría y el espíritu de unión que caracteriza a sus socias. La jornada reunió a numerosas integrantes de la asociación en un ambiente cercano y familiar, donde compartieron mesa, recuerdos y momentos de cariño mutuo.

Quisieron transmitir además un mensaje de esperanza y fortaleza, destacando las ganas de seguir adelante, participando en actividades y manteniendo viva la convivencia entre sus socias. La entidad continúa trabajando para ofrecer espacios de encuentro y apoyo, demostrando que la unión y la compañía son fundamentales para afrontar cada etapa de la vida.



ASOCIACIÓN DE VIUDAS DE MADRID

La Asociación de Viudas de Madrid celebró su tradicional comida de Navidad en la Residencia Militar Alcázar, en una jornada marcada por la convivencia, el compañerismo y el espíritu navideño. Durante la comida, las asistentes pudieron disfrutar de un ambiente festivo y

acogedor, donde no faltó la alegría y el agradecimiento por poder seguir compartiendo experiencias y actividades dentro de la asociación. La celebración concluyó con el deseo compartido de continuar realizando nuevas actividades y encuentros durante el próximo año.



ASOCIACIÓN DE VIUDAS "NUESTRA SEÑORA DE LA ESTRELLA" DE MIGUELTURRA - CIUDAD REAL

La Asociación de Viudas de Miguelturra realizó un Taller de memoria. Estuvo orientado a trabajar la memoria, la atención y la agili-



dad mental a través de diferentes ejercicios y dinámicas. Las participantes realizaron actividades prácticas destinadas a reforzar la

concentración, pero a su vez, esta actividad se convirtió en un importante espacio de en-

cuentro y convivencia. Hay que mantenerse activas y afrontar el día a día con ilusión.



ASOCIACIÓN DE VIUDAS “VIRGEN DEL CAMINO” DE CABEZA DEL BUEY – BADAJOZ

La Asociación de Viudas de Miguelturra realizó un Taller de memoria. Estuvo orientado a trabajar la memoria, la atención y la agilidad mental a través de diferentes ejercicios y dinámicas. Las participantes realizaron actividades prácticas destinadas a reforzar la concentración, pero a su vez, esta actividad se convirtió en un importante espacio de encuentro y convivencia. Hay que mantenerse activas y afrontar el día a día con ilusión.

La asociación de Viudas de Cabeza del Buey ha desarrollado el proyecto “Con Ojos de Mujer”, este proyecto nace de la necesidad de crear espacios propios de encuentro, reflexión y ocio cultural diseñados concretamente por y para las mujeres, con un fuerte arraigo en el territorio.

Esta iniciativa se fundamenta en varios pilares clave orientados a la puesta en valor de la mujer y la

integración de la perspectiva de género en ámbitos donde tradicionalmente ha sido invisibilizada:

- Visibilización y perspectiva de género en el Patrimonio
- Puesta en valor de la mujer rural
- Creación de redes y espacios seguros
- Fomento del pensamiento crítico

La intención de este proyecto es promover el empoderamiento, la visibilidad y la participación activa de las mujeres, sobre todo en el ámbito rural a través de un programa de actividades culturales, turísticas y de debate integradas bajo una perspectiva de género.

- Redescubrir el patrimonio local de la comarca incorporando una narrativa inclusiva
- Valorizar el papel de la mujer rural
- Fomentar el debate y la reflexión crítica sobre temas sociales
- Ofrecer alternativas de ocio cultural

El proyecto se articuló en torno a tres ejes principales:

- El conocimiento del territorio a través de distintas visitas culturales

- La reflexión compartida con la realización de un foro

- La convivencia al estar juntas durante el tiempo que duró el proyecto.

CONCLUSIÓN GLOBAL

El proyecto "Con Ojos de Mujer" de la Asociación de Viudas de Cabeza del Buey, logró articular con éxito una programación variada que combinó el disfrute del ocio y la cultura con una necesaria reivindicación del papel de la mujer en la sociedad, especialmente en el contexto rural demostrando a través de la participación y el interés la necesidad de seguir generando este tipo de espacios.



FEDERACIÓN DE VIUDAS DE CANTABRIA

En el Ayuntamiento de Santander tuvo lugar un encuentro con la Concejala de Servicios Sociales, Familia, Autonomía personal e Igualdad, Dña. Zulema Gancedo Gonzalez, con motivo de la preparación del 51 Congreso Nacional de Viudas de la CONFAV que se celebrará el 22 de octubre en la ciudad de Santander.

Acudieron, en representación de la Federación de Cantabria y la Asociación de Santander, Dña. Cristina Gómez, Dña. M^a. Jesús Ruiz y Dña. M^a. Antonia Benito. Fueron acogidas con mucho interés por este proyecto que tanto representa para las asociaciones de Cantabria y toda la CONFAV. Desde el Ayuntamiento, nos prestarán toda la colaboración posible. Un encuentro muy grato y fructífero con una gran acogida. Gracias Zulema.



ASOCIACIÓN DE VIUDAS DE PALENCIA

El día 2 de febrero, la asociación de viudas de Palencia, con motivo de la fiesta de las Candelas y nuestra Patrona, la Virgen de la Calle, compartimos una merienda en un céntrico restaurante de nuestra capital. Pasamos una tarde muy agradable, compartiendo confidencias y muy contentas de poder vernos todas.



ASOCIACIÓN DE VIUDAS MURCIA SALZILLO

La Semana Mundial del Cerebro en Murcia estuvo dirigida por la investigadora María Trinidad Herrero, catedrática de Neurociencia de la Universidad de Murcia. El lema de este año fue "Mentes activas y optimistas". Uno de los grandes logros ha sido convertir temas complejos de neurociencia en conte-



nidos accesibles para el público general. Gracias al trabajo de María Trinidad Herrero y de las instituciones colaboradoras, miles de personas han podido acercarse al conocimiento científico de forma didáctica, participativa y cercana, y entre ellas, nuestras socias de la Asociación de Viudas de Murcia Salzillo que pudieron disfrutar de una de sus charlas en el salón de su asociación.



ASOCIACIÓN DE VIUDAS DE ALCALÁ DE HENARES – MADRID

La Semana Mundial del Cerebro en Murcia estuvo dirigida por la investigadora María Trinidad Herro, catedrática de Neurociencia de la Universidad de Murcia. El lema de este año fue “Mentes activas y optimistas”. Uno de los grandes logros ha sido convertir temas complejos de neurociencia en contenidos accesibles para el público general.

Gracias al trabajo de María Trinidad Herrero y de las instituciones colaboradoras, miles de personas han podido acercarse al conocimiento científico de forma didáctica, participativa y cercana, y entre ellas, nuestras socias de la Asociación de Viudas de Murcia Salzillo que pudieron disfrutar de una de sus charlas en el salón de su asociación.



ASOCIACIÓN DE VIUDAS “JULIA MINGUILLÓN” - LUGO

La presidenta de la Asociación de viudas de Lugo, Dña. Aurora Carro, fue homenajeada en su 90 cumpleaños, se mostró «encantada y emocionada» por la sorpresa de sus seres queridos, su familia y amigos, y manifestó que el mejor regalo era reunirlos a todos. Ha sido siempre una mujer muy activa y comprometida, y muestra de ello, es que sigue siendo presidenta de la Federación de Viudas de Galicia.

Las Asociación de viudas de Lugo es una de las asociaciones de viudas más antiguas de España, de la que Aurora fue fundadora en 1975, comenzó reuniendo a mujeres viudas para ofrecer apoyo mutuo, defender sus derechos y combatir la soledad, y todavía hoy, 50 años después, sigue siendo un ejemplo de lucha por defender los derechos sociales y económicos de las viudas.



ASOCIACIÓN DE VIUDAS “LA PURÍSIMA” – YECLA - MURCIA

Cada año, la Asociación de Viudas “La Purísima” de Yecla se suma a la celebración del Día de la Candelaria. Para las integrantes de la asociación, es un día importante porque fortalece los lazos de amistad y apoyo mutuo entre las socias, comparten experiencias y mantener vivas las tradiciones locales.

Gracias Carmen, tu trabajo y esfuerzo como presidenta de la asociación durante tantos años hace que todavía hoy la asociación siga luchando por los derechos de todas.



ASOCIACIÓN DE VIUDAS “MAR MENOR” – SAN PEDRO DEL PINATAR - MURCIA

Un año más, la Asociación de Viudas de San Pedro del Pinatar celebró el Día de la Candelaria con su tradicional encuentro anual. Son momentos de lucha contra la soledad no deseada, de ayuda y de acompañamiento. Muchas gracias a su presidenta

por mantener vivo este encuentro tan importante para nosotras. Gracias Carmen, tu trabajo y esfuerzo como presidenta de la asociación durante tantos años hace que todavía hoy la asociación siga luchando por los derechos de todas.



CARTA DE MARÍA JESÚS RUÍZ RIVERA DESDE LA ASOCIACIÓN DE VIUDAS DE SANTANDER

En la Asociación estamos realizando una serie de reflexiones que tienen que ver con nuestra actividad, objetivos y carisma relacionadas con un tema tan de este momento como es la soledad, esa **soledad** que como mujeres viudas hemos experimentado todas ante la pérdida de nuestro marido, de nuestro compañero de vida.

Hemos recogido aquí la experiencia de M^a Jesús Ruiz de la Asociación de Santander. M^a. Jesús fue presidenta de la Asociación de Viudas de Santander durante casi 12 años. Recogió el cargo (que no deseaba) para ayudar y para que esta Asociación que había dado tan buenos frutos hasta entonces siguiera. Fueron varias las socias que la acompañaron en la tarea y fue una época muy fructífera de la asociación, tanto en socias como en actividades con absoluta hermandad, camaradería y compañerismo aplicando en todo momento nuestro lema de **"AYUDA A LA VIUDA POR LA PROPIA VIUDA"**.

"Hola compañeras. Me gustaría transmitir todo lo que he vivido y me ha aportado la Asociación de Viudas en estos años desde que acudí por primera vez.

Cuando te quedas viuda nadie te comprende más que otra mujer que haya pasado por lo mismo que tú. A mí la asociación me dio la vida, estaba muy mal, muy mal... pues llevaba toda una vida con mi marido, desde los 18 años hasta los 68 que falleció. Siempre juntos compartiendo la vida y los problemas que se nos iban planteando, procurando solucionarlos con cariño y esfuerzo.

Llegué a la asociación cuando una amiga, Cristina Briz, que era socia, me llevó allí. Entonces me

di cuenta de que no era solo yo la que estaba tan mal y que tenía que dejar atrás mi pena para poder entrar en este nuevo camino que es ayudar a otras.

Lo peor de las personas castigadas por el dolor es el abatimiento, la desesperanza, el desconsuelo, sólo se ve un futuro de soledad. Con frecuencia, lo primero que necesitamos es que se nos escuche, sentir la cercanía de alguien que nos comprenda y se implique con nosotras. Los encuentros con las viudas recientes que se acercan a la asociación nos producen ternura y esperanza. A veces no podemos darles más que eso. Sabemos por nuestra experiencia, que no podemos ofrecer consuelo y apoyo si nosotras no estamos unidas en un sentimiento de caridad y fraternidad.

Llevo 23 años en la Asociación y espero estar unos cuantos más, a pesar de que voy a cumplir dentro de poco 93. Deseo dar las gracias a todas las mujeres que han hecho posible esta nueva esperanza, este nuevo aprender a vivir desde la CONFAV, este movimiento que engloba a todas las Asociaciones de Viudas de España. Deseo que pueda seguir adelante para ayudar a tantas mujeres que lo puedan necesitar."



ASOCIACIÓN DE VIUDAS DE MADRID



Nuestra asociación se creó en 1959, y desde entonces, viene desarrollando un programa de actividades diversas. Se realizan en nuestra sede de la calle Ibiza y alguna otra también fuera. Para ello tenemos una agenda mensual con todas ellas y los profesionales que las dirigen. Habitualmente las celebrados los lunes, viernes y un jueves al mes.

Los lunes tenemos charlas de psicología con Gonzalo Berzosa, charlas de gerontología con Jose Luis Jordana. Clases de gimnasia para el cuerpo y ejercicios de memoria para la mente con Susana Acid. Los jueves sesión con el Teólogo César Gaibiso. El Segundo viernes de mes, Retiro con un Sacerdote Jesuita Javier Quintana, que celebra una Misa y luego tratamos temas diversos. Y a continuación, la merienda. Los otros tres viernes tenemos merienda con las socias que habitualmente la hacemos en la cafetería con chocolate con churros. También celebramos las Asambleas de las asociadas y terminamos con una comida de hermandad en el restaurante más cercano para seguir con nuestros temas y pasar buenos ratos de charla. Cada año, además, la comida de Navidad y la de fin de curso.

Queremos destacar para este número de Encuentros nuestras charlas de Psicología. Contamos con un psicólogo muy profesional especializado

en las personas mayores. En cada reunión, él nos da unas pautas de cómo nos debemos sentir y llevar nuestra vida. Una de las primeras sesiones fue "Reflexiones para cumplir años y dar vida a los años". Algunas personas cuando cumplen años piensan que ya han hecho todo. No les interesa lo nuevo. Se encierran, se apartan, se llenan de miedo y se instalan en la inactividad, el aburrimiento y el aislamiento. A partir de ello, nos ha transmitido diversas pautas partiendo de la situación de que las personas ma-

yores no debemos olvidar que "No envejece a la vez cuerpo y mente", y que el estado de ánimo es crucial para mantener el bienestar personal. Nos ha destacado que esas pautas nos llevan a que el estado de ánimo es positivo, refuerza el sistema inmunológico. Y también cómo reconocer las señales de que no tenemos buen ánimo.

Conclusiones: para sentirnos vivas, la respuesta está en nuestras manos.

- Tener variedad de intereses para mantener la mente activa
- Mantener vínculos y relaciones grupales para sentirte acompañada
- Planificar actividades que me obliguen a salir de casa

A lo largo de las charlas y al finalizar podemos intervenir con preguntas y comentarios. Además, nos da una hoja resumen con los puntos tratados en cada sesión. Nos resulta muy agradable y de mucha utilidad. Al igual que todas las actividades de la asociación que nos resultan muy prácticas y beneficiosas tanto por los contactos que mantenemos en el grupo de asociadas como con los profesionales y su contenido.

LA FELICIDAD Y LA SOLEDAD

La Felicidad no siempre es nuestra compañera de viaje, no es constante y por desgracia escasea. Pero apoyándome en Palito Ortega arranco con este trozo de su canción:

“La felicidad ¡ja, ja, ja, ja!
- Me la dio tu Amor-o-o-o-or - Hoy vuelvo cantar-a-a-a-ar. Gracias al Amor, y todo gracias Al amor.”

Estoy totalmente de acuerdo con la letra que nos cantaba Palito Ortega: A mí la felicidad me la dieron mis padres con su Amor, dedicación, comprensión y cariño. El culmen de buenas sensaciones fue cuando nos encontramos, nos fundimos y construimos nuestro hogar. Daniel, nuestro Proyecto vital junto a nuestros hijos. Por supuesto que hubo también momentos difíciles, pero gracias a los besos, a los abrazos que nunca dejamos de darnos, de darles y recibir de nuestra bonita prole superábamos todo gracias al Amor. Pero la felicidad es juguetona, inquieta y no está siempre a nuestro lado ni nos la proporcionan las mismas personas ni las mismas cosas, nuestras necesidades cambian, pero el deseo de estar bien y de ser feliz permanece. A veces nos reencontramos con ella inesperadamente, cuando más hundidos, triste, agobiados o confusos estamos, alguien nos tiende su mano. En mi caso fue **LA ASOCIACIÓN DE VIUDAS DE MÓSTOLES**, en ella descubrí mujeres fuertes, luchadoras, reivindicativas que reclamaban subidas de pensiones, ayudas para los estudios de sus hijos, te acompañaban a hacer reclamaciones y ayudaban a superar el Duelo asistiendo en Madrid en la CONFAV a cursillos muy útiles para conseguirlo. Pero lo más im-

portante te decían que tenías que valorar la **VIDA**, disfrutarla por ti y por los que te rodeaban. **LA CONFEDERACIÓN DE VIUDAS** ayuda muchísimo. Con nuestra Asociación hemos asistido a conferencias, teatros, visitas a museos, exposiciones que nuestra presidenta, Mercedes, preparaba con maestría asombrosa lo que teníamos delante, buscaba viajes tanto de un día como de varios, estos últimos coincidían normalmente con las Asambleas de Viudas que cada año se realizaban en diferentes lugares de nuestra geografía. Hoy en día me doy cuenta de que **he superado “LA SOLEDAD”** que vino cuando faltó Daniel, mi marido. Y mis momentos felices aparecen cuando comparto por la tarde y paseo con amigas a la vez que movemos las piernas se alegra el corazón al sentirnos escuchadas, compartiendo experiencias, confidencias, no faltan los chistes ni el cafetito o chocolate con churros o la cervecita, ya no estamos solas y estas pequeñas cosas nos ayudan a tener fuerzas y seguir aprendiendo y formándonos que también estas pequeñas cosas importante El martes está reservado para la gran pantalla que nos traslada durante al menos hora y media a otra realidad ,evadiéndonos de la nuestra . Por 2 euros no se puede pedir más. También aprovechamos la vida cultural que ofrece nuestro Ayuntamiento y frecuentamos sus exposiciones pues Mercedes también está de voluntaria en la Red de museos. Doy las gracias a mis hijos y nietos, y como dice Palito Ortega percibamos que: La gente en las calles parece más buena, todo es diferente gracias al **AMOR**.

Fdo.: Ana María López Martínez
Asociación de Viudas de Móstoles

LA SOLEDAD NO DESEADA EN LA VIUDEDAD

(Quince años acompañando a la CONFAV)

Hace quince años que colaboro con la CONFAV. Cuando empecé era más joven, y ellas también. Las he visto envejecer, y ellas me han visto envejecer a mí. En ese tiempo he aprendido más sobre la viudedad, sobre la vida y sobre la fuerza de las mujeres que en ningún libro. Por eso, antes de hablar de soledad, quiero decir una cosa: lo que escribo aquí no lo he leído, lo he visto.

Qué es la soledad no deseada

Conviene empezar por aquí, porque muchas mujeres conviven con ella sin ponerle nombre. La soledad no deseada no es estar sola. Hay quien vive sola y está bien acompañada de su vida, de sus rutinas, de sus afectos. La soledad no deseada es otra cosa: es sentirse sola cuando no se quiere estarlo. Es echar de menos una conversación de sobremesa, una mano que te toque el hombro, alguien que te pregunte cómo te ha ido el día y de verdad espere la respuesta.

No siempre se identifica como soledad. A veces se nota como cansancio sin motivo, como ganas

de no salir, como llanto inesperado al cerrar la puerta de casa. A veces es el televisor encendido todo el día solo para oír voces. A veces es preparar la mesa y darse cuenta a media comida de que se sigue poniendo dos platos. Esas pequeñas cosas, que parecen tonterías, son señales. No hay que darles más importancia de la que tienen, pero tampoco menos.

Y hay un detalle importante: la soledad no deseada no depende de cuánta gente tengas alrededor. Hay viudas con hijos cariñosos, con nietos, con vecinos pendientes, que aun así la sienten. Porque lo que falta no se sustituye con visitas. Lo que falta es ese vínculo cotidiano, íntimo, que se construyó durante toda una vida y que un día desapareció.

La viudedad no es solo perder a una persona

Cuando muere el marido no se pierde solo a un hombre. Se pierde una manera de vivir entera: las conversaciones, las decisiones compartidas, los hábitos, los horarios, la presencia física del otro en la casa. La casa puede seguir siendo la misma, pero la vida que contenía ya no lo es. Por eso la viudedad cuesta tanto: no se está duelando una ausencia, se están duelando muchas a la vez.

En estos años he visto dos maneras muy distintas de vivirla.

Está la viuda joven, la que enviuda con hijos pequeños o adolescentes. Esa mujer no se permite caer. Sostiene la casa, acompaña el duelo de los hijos, rehace cuentas, papeles, decisiones.



La maternidad la protege y, a la vez, le impide elaborar plenamente la pérdida. Su soledad se aplaza. Aparece años después, cuando los hijos crecen y se van. Entonces llega lo que yo llamo la segunda viudedad: no la jurídica, sino la existencial. La mujer descubre que ha vivido sostenida por la crianza y que, al terminar esa etapa, vuelve a encontrarse con una ausencia que nunca pudo mirar de frente. Es muy importante que estas mujeres lo sepan: ese vacío que aparece a los cincuenta y muchos o a los sesenta no es debilidad, no es fragilidad ni es ingratitud hacia los hijos. Es un duelo que llega tarde porque antes no había sitio para él.

Y está la viuda mayor, la que enviuda cuando los hijos ya hicieron su vida. Aquí la soledad es inmediata. La casa se queda en silencio el primer día. Algunas amigas también han fallecido o están enfermas; otras, lejos. La familia, aunque exista, no siempre puede estar. A esto se suma, muchas veces, una pensión justa, un teléfono que cuesta entender, un autobús que ya no se coge igual. Esa mujer no necesita solo compañía: necesita volver a pertenecer a algún sitio.

La soledad también es una cuestión de salud

Esto se sabe poco y conviene decirlo. La soledad no deseada, cuando se prolonga en el tiempo, hace daño físico de verdad. Empeora el sueño, sube la tensión, debilita las defensas, acelera el deterioro de la memoria, abre la puerta a la tristeza persistente. La Organización Mundial de la Salud lo ha equiparado, en impacto, a fumar o a la obesidad. No es una manera de hablar: es un dato.

Por eso pedir compañía no es ser una pesada, ni es estar dándole vueltas a las cosas, ni es no haber superado el duelo. Pedir compañía es cuidarse. Igual que se va al médico cuando duele algo, hay que mover los pies y salir de casa cuando lo que duele es por dentro. Y eso, normalmente, una sola no puede.

Y aquí entra lo que en estos años he visto en la CONFAV.

Cuando una mujer entra por primera vez en una asociación de viudas, casi siempre lo hace con miedo, con prudencia, con la sensación de no encajar en ningún sitio. Y casi siempre ocurre lo mismo: a las pocas semanas se ríe, opina, organiza, viaja, discute con otra socia por una tontería y vuelve al día siguiente. Eso, que parece pequeño, es lo más grande que he visto hacer a esta confederación: devolverle a una mujer las ganas de estar entre gente.

La CONFAV lleva más de sesenta años funcionando con un lema que lo dice todo: "Ayuda a la Viuda por la propia Viuda". Hoy, cuando todo el mundo descubre la soledad no deseada como si fuera un problema nuevo, conviene recordar que aquí se lleva trabajando en eso desde 1959, sin titulares, sin moda y sin presupuesto. Lo que ahora se llama acompañamiento entre iguales, aquí siempre se llamó simplemente ayudarse. Y funciona porque ninguna otra persona del mundo entiende mejor a una viuda que otra viuda. No hay psicólogo, ni cura, ni hijo, ni vecina con buena voluntad que pueda sustituir esa mirada de complicidad entre dos mujeres que han pasado por lo mismo.

La viudedad femenina tiene además una dimensión que no se puede pasar por alto: muchas de estas mujeres construyeron su vida en torno a la familia y al cuidado, con trayectorias laborales más débiles y pensiones más bajas. La soledad se mezcla con la economía, y a veces con la salud. Por eso esto no es una cuestión privada. Es una cuestión social, sanitaria y de dignidad.

Si algo he aprendido en estos quince años es que una mujer viuda no es alguien que ha perdido a su marido. Es una mujer con vida propia, con criterio, con historia, y con una capacidad de seguir adelante que muchas veces

Mujeres mayores con voz: Envejecimiento activo

ni ella misma se reconoce hasta que otra viuda se la señala. Esa es, para mí, la verdadera obra de la CONFAV: no consolar, sino devolver protagonismo.

Por eso, si estás leyendo esto y reconoces algo de lo que aquí se cuenta, no esperes. No hace falta estar muy mal para acercarse a una asociación. Hace falta querer estar un poco mejor. Y eso ya es bastante.

Hemos envejecido juntas, ellas y yo. Yo he aprendido de ellas mucho más de lo que ellas creen haber aprendido de mí. Y mientras siga existiendo este movimiento, mientras una viuda siga abriéndole la puerta a otra que acaba

de quedarse sola, la soledad no deseada tendrá enfrente a alguien que sabe muy bien lo que hace.

Fdo. Isabel Moyano Castellano

Amiga de la CONFAV



JUNIO Y EL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS: UN MES DE AMOR, FE Y ESPERANZA

El mes de junio ocupa un lugar especial ya que está dedicado al Sagrado Corazón de Jesús. Nos invita a contemplar el amor infinito de Cristo por la humanidad y a responder a ese amor con fe, confianza y compromiso. Es tiempo para la reflexión personal y la renovación espiritual. En un mundo marcado por el ritmo acelerado de la vida cotidiana, la devoción al Sagrado Corazón recuerda la importancia de detenerse, escuchar la voz de Dios y abrir el corazón a los demás.

“Contemplamos así un Corazón experto en sufrimiento, feliz con una extraña alegría humilde y amigo de los pobres, pleno de pureza, enamorado de la voluntad del Padre y de la palabra de Dios, corazón de amigo en quién se puede confiar, un corazón sacerdotal y resucitado, que nos enseña el arte de unirnos a Dios.”

P. Postigo, sj.



ORACIÓN DEL BUEN HUMOR

Señor, dame una buena digestión, pero también algo para digerir.

Dame la salud del cuerpo y el buen humor, necesario para mantenerla.

Dame Señor, un alma sencilla que sepa sacar provecho de todo lo que es bueno y no asuste cuando vea el mal, sino más bien que se encuentre el modo de poner las cosas en su puesto.

Dame un alma que no conozca el aburrimiento ni los refunfuños,

Suspiros o lamentos, y no permitas que se atormente demasiado por esa cosa demasiado incómoda llamada “yo”.

Dame, Señor, el sentido del buen humor.

Amén

¿QUÉ ES UN AMIGO?

¿Qué es un amigo? Yo te lo diré.

Es una persona con quien te atreves a ser tú mismo.

Él no quiere que seas mejor o peor.

Cuando tú estás con él te sientes como si fueras un prisionero que acaba de ser declarado inocente.

No tienes que estar tenso. Puedes decir lo que piensas, mientras seas realmente tú.

Él comprende esas contradicciones en tu naturaleza, que lleva a otros a juzgarle mal. Con él respiras libremente.

Puedes dejar salir tus pequeñas vanidades y envidias, odios y chispas malévolas, tus maldades y absurdos y, al mostrárselas a él, se pierden, al disolverse en el blanco océano de su lealtad. Él

comprende. No tienes que tener cuidado. Puedes abusar de él, olvidarlo, tolerarlo.

Lo mejor de todo es que puedes estar callado con él. No importa. Él te quiere.

Él es como el fuego que quema los huesos. El comprende.

Tú puedes llorar con él, reír con él, rezar con él. A través de todo él te ve, te conoce y te ama.

¿Un amigo? ¿Qué es un amigo? Sólo uno, repito, con el que te atreves a ser tú mismo

Una amistad fuerte no necesita conversaciones a diario, no siempre se necesita estar juntos. Mientras la amistad viva en los corazones los verdaderos amigos nunca se separarán.

Elisa

Coordinadora de Encuentros





Confederación de Federaciones y Asociaciones de Viudas Hispania (C.O.N.F.A.V.)

Alfonso XI, 4 - 4º piso · 28014 Madrid

Tel.: 91 531 35 77 · 608 109 214

viudashispania@viudashispania.org

www.viudashispania.org

Subvencionado por:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



IMERSO