Riquezas del Baúl

— Hoy —

No existe un día más hermoso que el día de hoy. La suma de muchísimos ayeres, forma mi pasado. Mi pasado se compone de recuerdos alegres y tristes, algunos están fotografiados y ahora son cartulinas donde me veo de pequeño, donde mis padres siguen siendo recién casados, donde mi ciudad parece otra.

El día de ayer pudo haber sido un hermoso día… pero no puedo avanzar mirando hacia atrás pues corro el riesgo de no ver los rostros de los que marchan a mi lado.

Puede ser que el día de mañana amanezca aún más hermoso… pero no puedo avanzar mirando solo el horizonte, corro el riesgo de no ver el paisaje que se abre a mi alrededor.

Por eso yo prefiero el día de hoy. Me gusta pisarlo con fuerza, gozar su sol o estremecerme con su frío… sentir como cada instante dice **presente**. Sé que es muy breve, que pronto pasará, que no voy a poderlo modificar luego, ni pasarlo en limpio. Como tampoco puedo planificar demasiado el día de mañana: es un lugar que todavía no existe.

Ayer fui…Mañana seré...Hoy soy. Por eso hoy me separo de ti sin guardarme ninguna palabra para mañana porque hoy respiro, veo, pienso, oigo, sufro, huelo, lloro, trabajo, toco, río, amo… **hoy, hoy estoy vivo como tú.**

No te desanimes si el camino es largo... si no te detienes llegarás.

ΘΦΣ ENTRETENIMIENTOS... ΠΘΔ

Enlace la columna A con la B según corresponda.

A	B
-Cuando viene la golondrina	no hay pan duro.
-Deja la cama al ser de día	que gallina con dolor.
-Resbalón y tropezón	el verano está encima.
-A buen hambre	lo logra llorando.
-Más vale pan con amor	y vivirás con alegría.
-Vete a casa ajena	avisos de caída son.
-Lo que la mujer no logra hablando	y vivirás con pena.

Consejo de Dirección: Teresa Fuego. Edición: Liliana Acosta Gutiérrez . Dirección: Cáritas Diocesana. Calle Cuba No. 8 % A. Delgado y Ml. Gómez. Teléfono: 33223057.

El Decano de la Trocha

"En los ancianos está el saber y en la longevidad la sensatez" Job 12,12.

Boletín del Programa de Personas Mayores.
Cáritas Ciego de Ávila.
Numero 6. Año XIX. NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2019

¡FELIZ NAVIDAD!

"A Belén se va por cualquier camino del mundo donde brote amor profundo".

FORMACIÓN

PENSAR EN POSITIVO.

Ver el lado bueno de la vida; mirar el vaso medio lleno y no medio vacío no resuelve de antemano los problemas, pero nos acerca a mejores y más creativas soluciones.

Especialistas en psicología definen el optimismo como cierta disposición, en este caso de carácter positivo, que tiene que ver con la forma en que interpretamos los acontecimientos cotidianos que nos rodean. Plagadas de buenos pensamientos, o al menos teniéndolos como mayoría, las personas optimistas casi siempre esperan los mejores resultados o salidas ante los obstáculos que encuentran en su camino.

Una persona optimista es capaz de convertir un revés en victoria y ver oportunidades donde hay un problema, o donde otras solo alcanzan a ver calamidades. Abrir la mente a las actividades positivas ayuda, desde todo punto de vista, a enfrentar situaciones diversas, incluidas las más adversas. Estudios aseguran que las personas optimistas tienden a tener mejor humor, perseveran en sus proyectos y suelen tener éxito en lo que se proponen, al punto de convertir los fracasos en lecciones aprendidas. Si nos sentimos derrotados antes de iniciar cualquier camino será difícil avanzar.

Lo que nos creamos y digamos redundará en nuestra forma de ver las cosas, en nuestra habilidad, estado de ánimo y resultados. Si nuestros pensamientos son negativos, desarrollaremos y transmitiremos pesimismo. Pensar en positivo puede ser un aprendizaje posible en cualquier momento de la vida.

Por lo tanto existen frases que usted **no** debe decir, pensar ni repetir:

- mi vida es un desastre…
- nada me sale bien…
- esto siempre me pasa a mí…
- ya lo eché todo a perder…
- nada va a resultar…
- es inútil esforzarse…
- la felicidad no es para siempre…
- esa racha de buena suerte durará poco.

Adaptado de "Hoja de vida".

)

NOTIABUELO

⇒ Cunagua 8 de noviembre: Con la presencia de los grupos de cultura y recreación de las comunidades de Cunagua y Miraflores tuvo lugar un encuentro intergrupal con el tema "Trato digno del adulto mayor". Los participantes estuvieron de acuerdo, a la hora de evaluar, de la importancia de tratar este tema para así poder entender mejor lo que significa y las consecuencias que puede traer. Al final entre todos confeccionaron su bandera a favor del trato digno.

⇒ Punta Alegre: El viernes 22 de noviembre se celebró el encuentro festivo que unió a los integrantes de los grupos de cultura y recreación de esta comunidad y de Punta San Juan. La mañana estuvo muy divertida pues jugaron, bailaron, cantaron y también hubo espacio para un momento de reflexión. Después de compartir el almuerzo las comunidades se despidieron con la experiencia de haber pasado juntas un día especial cargado de diversión.

⇒ Los grupos de Jatibonico, Arroyo Blanco y El Majá se encontraron en la parroquia de Jatibonico el 28 de noviembre para participar del encuentro intergrupal con el tema de "Trato digno del adulto mayor", siendo esta temática muy bien acogida por parte de los equipos. Luego del debate tuvieron un rato para compartir y divertir con juegos y dinámicas . El encuentro terminó con el almuerzo y después cada uno regresó a su comunidad llenos de gozo y de alegría.

⇒ El grupo de cultura y recreación de Jicotea celebró su fiesta de Navidad y de fin de año el 14 de diciembre. La actividad finalizó con la celebración de la Santa Misa presidida por el Padre Amable, luego compartieron entre todos los participantes un sabroso brindis.