



El ejercicio es bueno para la salud

Si alguna vez han ido al costado del hipódromo cuando cortan la Avenida de la Unidad Nacional, seguramente han visto que gran cantidad de gente aprovecha para hacer ejercicio. Algunos caminan, otros corren, andan en bicicleta, en rollers, en skate, otros toman una clase de gimnasia o de yoga... Se ven algunos muy entrenados, que se nota que dedican varias horas al deporte, y otros que apenas pueden correr un par de cuadras antes de quedarse sin aliento. Pero seguramente la mayoría tiene algo en común: piensa que el ejercicio es bueno para la salud. Tal vez lo hacen con placer y gusto, o tal vez con la certeza de que cuesta pero sirve... pero conocen la importancia de fortalecer el cuerpo para tener una vida mejor. Pero no sólo los músculos se pueden entrenar, también hay ejercicios para mantener ágil la mente: prácticas de memoria, juegos de palabras o de números, aprendizajes nuevos, que permiten que las neuronas se mantengan en actividad y no se arruinen.



Cuando leí que el Papa Francisco proponía como lema para esta cuaresma el pasaje de la carta a Santiago que dice: "Fortalezcan sus corazones", pensé que a lo que se nos invitaba era a hacer ejercicios con el corazón, porque él también necesita de nuestra atención para mantenerse ágil y en forma.

El ejercicio físico puede responder a dos necesidades fundamentales: lograr que no se atrofien los músculos por no usarlos con frecuencia, y una vez conseguido esto, desarrollar su capacidad. El primer logro es superar la vida sedentaria, la inmovilidad y el estancamiento. El segundo logro es el crecimiento que puede lograr superar nuevas barreras. Creo que el corazón hay que ejercitarlo por las mismas razones: puede ser que la vida egoísta y la indiferencia nos vayan dejando un corazón endurecido, al que le cueste salir a entregarse, que no logre servir con generosidad. Ante esta situación debemos ponernos otra vez en movimiento, volver a ejercitar nuestra generosidad y desinterés, volver a entrenar nuestra sensibilidad para ver y responder a las necesidades de nuestros hermanos. Los primeros ejercicios de alguien que hace mucho no se entrena, suelen provocar dolores y calambres... a veces al corazón le incomoda el amor, es que nos está faltando entrenamiento. Seguramente nadie tenga su capacidad de amar totalmente paralizada, pero todos podemos aceptar el desafío de crecer en el ejercicio del amor generoso. Para eso recorremos este tiempo de Cuaresma, para revisar qué partes de nuestro corazón se han ido endureciendo y realizar ciertas prácticas que nos ayuden a ponernos en movimiento.

Desde muy antiguo, la tradición bíblica propone tres ejercicios fundamentales: la oración, el ayuno y la limosna (Mt 6, 1-18). La oración es ponernos ante quien nos ama de verdad, frente a la fuente del amor. Rezar es hacer experiencia de sabernos amados por Dios, el mejor impulso para amar a los hermanos. El ayuno nos es únicamente privarse de ciertas comidas, sino principalmente evitar todo lo que nos impide amar: ayunar de palabras hirientes, de gestos egoístas, de prácticas injustas. Ya lo decía el profeta: *"Este es el ayuno que yo amo -oráculo del Señor-: soltar las cadenas injustas, desatar los lazos del yugo, dejar en libertad a los oprimidos y romper todos los yugos; compartir tu pan con el hambriento y albergar a los pobres sin techo; cubrir al que veas desnudo y no despreocuparte de tu propia carne"* (Is 58,6-7). Por eso, como consecuencia de este ayuno, viene la limosna, que no es dar por lástima, sino la práctica consciente y responsable para lograr que todos tengamos lo necesario para vivir.

Que en esta Cuaresma hagamos mucho ejercicio. Nuestro corazón estará agradecido! ¿Cuál va a ser tu ejercicio hoy?

PARROQUIA DE LOURDES 4575-4230

PARROCO Padre Guillermo Carbó
 Diácono Permanente Oscar Gómez

SECRETERÍA

Lunes a Viernes 17 a 20 hs.

HORARIO DE MISAS Y CELEBRACIONES*** Nuestra Señora de Lourdes**

Martes y Jueves: Celebración de la
 Palabra con Comunión 19 hs.

Misas

Lun, Mie, Vie, Sab 19 hs.

Domingos 11.30 hs - 20 hs.

*** Centro Misional San Gerardo****Misas**

Martes 18 hs.

Domingos 10 hs.

Los primeros viernes de cada mes:

Celebración de la palabra 18 hs.

CÁRITAS

Atención al público

*** Nuestra Señora de Lourdes**

Lun, Mie y Vie 9.30 a 11.30 hs.

*** Centro Misional San Gerardo**

Miércoles 9.00 a 12.00 hs.

CONSULTORÍAS**Bolsa de Trabajo (Gratuita)**

Miércoles 10.30 a 12 hs.

Jueves 18 a 19.30 hs.

Psicólogos

Pedir turno en Secretaría Parroquial

Alcohólicos Anónimos

Mar, Jue y Sab 19.30 a 21 hs.

ALANON

Apoyo a familiares y amigos de alcohólicos

Jue y Sab 19.30 a 21 hs.

PEDIDOS DE ORACIONES

Juani Garibaldi 4745-1481

Nelly Salguero 4731-5985

Irma de Cávana 4743-9797

Sacramentos

Bautismos

21 de Febrero

MARESCA, Ludmila Nicole

JUMILLA MILLET, David Emanuel

ESQUIROZ, Tomás

SALDIVAR SCOLARI, Bautista

Nahuel

CAFFARENA, Martina

SARNI MENDEZ, Felicitas

BARBIERI PAREDES, Benjamín

Casamientos

22 de Marzo

21.00 hs.

LOPEZ, Fernando Marcial - **SPIES**, Natalia Paola

MISA POR LOS ENFERMOS Y PERSONAS MAYORES

"¡Den gracias al Señor porque Él es bueno, porque su amor perdura para siempre!" Salmo 136,1

El **sábado 14 de marzo a las 16 hs** celebraremos la misa dedicada a Nuestra Madre de Lourdes pidiendo especialmente por los enfermos y personas mayores. Les agradeceremos que avisen a sus amigos y vecinos para que también ellos puedan participar y recibir la bendición personal con Jesús Sacramentado. ¡Los esperamos!

Nuestra Señora sigue misionando

Las misioneras parroquiales queremos recordarles que la imagen de Ntra. Sra. de Lourdes sigue misionando por el barrio.

Quienes quieran recibirla en su casa solo tienen que comunicarse con Norma 4742-0092, Adriana 4747-7140

o a secretaría parroquial.

También seguimos necesitando ayuda para repartir este boletín, ya que nos faltan misioneras en algunos sectores (comunicarse a los mismos números).



CATEQUESIS FAMILIAR PRIMERA COMUNIÓN

La inscripción comenzará el 16 de Marzo,
 de lunes a viernes de 17 a 19 hs,
 hasta el 31 de Marzo.

Parroquia Nuestra Señora de Lourdes. Posadas 312. Beccar 4575-4230

Centro Misional San Gerardo Mayella. Formosa 2475. Beccar

www.iglesialourdes.com / boletin_encuentro@yahoo.com.ar /  Parroquia Lourdes De Beccar

San José, un ejemplo de vida

El 19 de marzo se celebra una fiesta solemne para todos nosotros: El día de San José. Se lo llama "el hombre de la obediencia", "el varón justo", "el hombre del silencio", "el más oculto de los santos". Su vida está escondida en Dios. Fue el esposo de la madre de Dios y padre adoptivo de Jesús, a quien tuvo en sus brazos. Sustentó y protegió a la sagrada familia, cuya cabeza era. Su vida es, así, un sagrado misterio de comunión y participación en el plan de Dios. Trabajó en el oficio de carpintero, tal vez en Nazaret no hubiese otro de su oficio ya que era una pequeña aldea



de labradores. Lo poco que sabemos de él o de su vida se halla en los evangelios de San Mateo y San Lucas. Los autores sagrados nos dicen que ya no vivía cuando la pasión y muerte de Jesús. Santa Teresa de Ávila propagó su fe, así como San Juan XXIII y el beato Carlos de Foucoud. El papa Pío IX lo declaró patrono de la Iglesia. Es patrono de los trabajadores, de la buena muerte, de los padres adoptivos, muy querido por toda la cristiandad.

San José: ayúdanos a seguir tus pasos y así amar a Jesús y María.

Día internacional de la mujer

"¡Venciste mujer! Con no dejarte vencer".

Pedro Calderón de la Barca (poeta español)

El 8 de marzo se celebra el día internacional de la mujer, recordando a más de 140 trabajadoras, en su mayoría inmigrantes, que murieron trágicamente en 1911, durante un incendio de una fábrica en

Nueva York, por las precarias condiciones laborales en las que trabajaban. Este día es cada vez más una ocasión para reflexionar sobre los avances conseguidos, exigir cambios y celebrar los actos de valor y decisión de mujeres comunes que han desempeñado una función extraordinaria en la historia de los derechos de la mujer. (ONU - Organización de Naciones Unidas)



Para agendar

Con alegría les proponemos ver y escuchar este video, donde Monseñor Ojea nos invita al próximo **retiro de agentes de pastoral**, los enamorados del Evangelio que quieren comunicarlo, multiplicarlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=JUOI9N2Ko18>

Sábado 14 de marzo de 9 a 17 hs en el Colegio Marín.



Inicio del ciclo lectivo 2015

Querida Virgen de Lourdes, Madre de Dios y Madre nuestra, te pedimos que este año podamos vivir de manera amorosa la misión de nuestro colegio, que es la de

"Hacer crecer a Cristo en el corazón de cada miembro de la comunidad"

Amén.

Querida Comunidad de Lourdes:

La devoción a la Virgen de Lourdes me trae muchos recuerdos de mis tiempos del Seminario, ya que habiendo estudiado en Villa Devoto muchas veces acudíamos al santuario de Santos Lugares en forma grupal o personal para visitar a María.

Me impresionaban mucho las peregrinaciones de enfermos de todo tipo que acudían a la Virgen sabiendo que ella conoce profundamente nuestra fragilidad, nuestros dolores y angustias y se inclinaba ante ellos para acompañar, aliviar y consolar.

Cuando llegué a la Diócesis en el año 2009 fue inmensa mi alegría al enterarme que la comunidad de Beccar estaba puesta bajo la advocación de Nuestra Señora de



Lourdes y generalmente he tratado de incorporarme a las Peregrinaciones y a la Eucaristía. Quiero felicitar a la comunidad por la preparación espiritual para la fiesta, la elección del lema y el trabajo sobre el lema, que va marcando una espiritualidad de mucha cercanía y de mucho sentido misionero signado por la cultura del encuentro a la que nos con-

voca nuestro Papa Francisco. La Virgen es transparencia del Evangelio. Sus últimas palabras en el Evangelio son: "Hagan todo lo que Él les diga". Nadie como ella fue capaz de vivirlo en su belleza y en la radicalidad de su entrega.

Toda la gran familia de Beccar en el día de su fiesta quiere contagiarse de un modo de vivir el Evangelio que sólo María puede transmitir y darnos la ternura maternal para vivirlo con alegría. Ella encarna la alegría del Evangelio.

Los vuelvo a felicitar por todo lo vivido en la celebración y los bendigo de todo corazón.

† Mons. Oscar Ojea
Obispo de San Isidro

Abrir las puertas a la fraternidad

Como todos los años, homenajeamos a nuestra Madre de Lourdes con distintas actividades.

En todas ellas se privilegió el abrir las puertas del templo para llevarla a recorrer las calles del barrio de Béccar, dándole la oportunidad a los vecinos que la puedan ver de cerca, tocarla, besarla, acariciarla, pedirle y agradecerle con una actitud de entrega que provocó mucha emoción a los que presenciábamos esos momentos.

Esto se vio mucho en la Misión de la Virgen que estuvo expuesta en algunas esquinas del barrio, donde los misioneros invitaban a los peregrinos a participar de las distintas celebraciones que se iban a realizar en el templo y recogían las intenciones que se llevarían como ofrenda en la misa del 11 de febrero, día de la Virgen.

Se realizó también el Rosario Iluminado, como todos los años preparados por las Misioneras donde se



vió un cálido momento de oración.

También se ofrecieron reflexiones de la Palabra por la mañana del día 11 en el templo, para acompañar en la oración a los peregrinos que se acercaban a alabar a la Virgen.

Otro momento muy fuerte fue la celebración para los enfermos que se llevó a cabo por la tarde presidida por el padre Willy. ¡Cuánta emoción que el Santísimo salude y bendiga en forma personal a cada uno!

A continuación se realizó la clásica procesión por las calles del barrio donde se

pidió por todas las necesidades de los vecinos y miembros de la comunidad y que terminó con la celebración de la Misa presidida por nuestro Obispo Monseñor Oscar Ojea.

La homilía de nuestro Obispo fue muy profunda al

ir marcándonos de distintas maneras cómo debemos abrir las puertas de nuestras vidas para hacer crecer la fraternidad y el encuentro entre los hermanos, derribando las actitudes que puedan quebrar la unidad en nuestra comunidad y en nuestra sociedad tan dolida y dividida en estos momentos de nuestra historia.

Agradezco a nuestra Madre de Lourdes la oportunidad de participar una vez más en esta fiesta en su homenaje y a todos los que colaboraron para que reine la alegría en todo momento.

M. Cristina



FIESTAS PATRONALES

“Con María abramos las puertas para construir la paz”

El Puestito



Me acerqué al Puestito buscando algo lindo para regalar. Encontré señoras amables, sonrientes, alegres, bien dispuestas, coquetas.

Sumaron más gala a la

Fiesta de Lourdes y además recaudaron.

Qué lindo lo hicieron. Aplausos!

Ah! me llevé un Rosario.

Silvia Pannunzio

Junto a María



A comienzos de febrero nos reunimos en Caritas con el grupo de fortalecimiento familiar para preparar las botellitas con agua que luego se bendecirían para ser repartidas el día de la Virgen. Mil quinientas botellitas parecían muchísimas, pero con mucho entusiasmo y responsabilidad fueron llenadas y cerradas por la gente del grupo que acudió a la convocatoria. Había que cerrarlas bien, no tenían que perder nada, esa era la consigna. Esto costó algunas ampollas en los dedos... pero

bien valió la pena. Luego vino colocarles las etiquetas y forrar y decorar las cajas que las contendrían, lo que se hizo en otra jornada de encuentro y compartida. ¿Qué es esto de colorear, recortar y pegar puertas abiertas en las cajas de las botellitas? Conversamos sobre el significado del lema y todas nos pusimos en las manos de María para que nos ayude a abrir nuestras puertas, sobre todo en nuestras familias, para construir la paz.

Mabel Herrera



La Misión

Preparando las Fiestas Patronales desde Guido y Rolón

En estos días me recomendaron leer el libro “Madre de Dios y Madre Nuestra”, que se encuentra disponible en Internet para bajarlo. Puedo decir que el comenzar a leerlo me sirvió para preparar el servicio que compartí con mis compañeros durante el encuentro de Guido y Rolón del 10 de febrero. Me llevé varios lotes de volantes que promocionaban las Fiestas Patronales de nuestra parroquia, sin saber muy bien a quién se los iba a entregar ni en qué buzones dejarlos. Sólo pensé en bendecir silenciosamente a cada destinatario y desearles que la Virgen tocara sus corazones para que se atrevieran a aceptar su invitación. Intenté dejarme llevar por lo que el Espíritu deseaba, tomándome a mí mismo como su instrumento. Verdaderamente pasaron cosas curiosas como ya pensaba que ocurrirían. Todas ellas de tono



alegre. Casi como si la gente estuviera previamente preparada para recibir de buen modo el mensaje. Al concluir la actividad, lo que me llevó fue un pensamiento sobre lo visiblemente importante que es la suma de los esfuerzos de cada miembro de la comunidad. En silencio, sin parar, de un modo simple y dirigidos pacientemente por el Espíritu. Así, la invitación a conocer la Buena Noticia se sigue compartiendo en cada rincón de nuestros barrios. ¡Nuestra Señora de Lourdes ruega por nosotros! ¡Padre Bueno, que se siga haciendo tu voluntad!

Martin Romero

En la casa de mi Padre hay muchas habitaciones, voy a prepararles un lugar...

Hay algo en común en la vida de estas tres personas que hoy recordamos y este boletín. Las tres colaboraron en su distribución para que fuera nexo entre la parroquia y el barrio de Beccar. Por eso, quienes estamos en este momento realizando esta tarea, queremos agradecer que hayan sido "puente". Gracias!

Una vida sirviendo



Gran parte de la vida de Beba fue servir. Muchos años dedicó a ser voluntaria de LALCEC, en Tigre. Fue misionera de Lourdes repartiendo este boletín y con la llegada a la parroquia del Padre Vicente, fue instituida Ministro de la Eucaristía para llevar la comunión a los enfermos. Con su esposo Manuel, formaron parte del grupo de matrimonios San Matias por más de 30 años. Después de una larga enfermedad, descansa junto al Padre gozando de la plenitud de la vida eterna.

Un alegre servicio a la comunidad

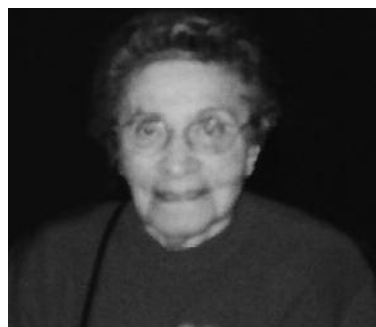
Conocimos a Rosita como responsable del Sector 5 de la parroquia, recibiendo estos boletines y distribuyéndolos al resto de las misioneras, no sin antes leerlos con sumo cuidado y resaltando las informaciones más importantes para que no se pasaran por alto. Su devoción por la Virgen de San Nicolás la llevó, junto a María Rosa, a organizar los viajes al Santuario los 25 de Septiembre durante muchos años. Hoy, que ya no está con nosotros, queremos recordarla



con su simpatía, su carácter afable y su alegre servicio a esta comunidad.

Las familias de Caritas te van a extrañar

Hay un lugar en donde viven nuestros seres queridos. Un lugar en donde siempre podemos encontrarlos. Un lugar que no conoce las palabras fin, muerte, partida,



adiós. Ese lugar que vibra, que se enciende, que se quiebra ante el dolor, que late más rápido con las emociones, que parece detenerse ante las pérdidas y que luego nos demuestra que sigue vivo. Ese lugar es nuestro corazón.

Ahí estarás siempre ONORINA, en el corazón de cada familia que concurre a Caritas, de cada voluntario. Nunca se podrá borrar de nuestra mente tu entrega incondicional. ¡Eras, sos y serás una voluntaria ejemplar!

¡Gracias, te vamos a extrañar, las familias de Caritas te van a extrañar!



Cadena de Oración

Me pidieron que contara sobre la "Cadena de Oración" de la cual participo desde que se inició. La "mentora" fue nuestra inolvidable Nelly Sayous en el año 1982, cuando el conflicto bélico por la soberanía de las Islas Malvinas. Muchos de nuestros jóvenes, inexpertos, debieron viajar..., muchos no regresaron. Nelly nos convocó en su casa a todos los que estuviéramos dispuestos a rezar el Santo Rosario por la paz, por los muchachitos, por sus familias y por los que iniciaron esta guerra, para que tomaran conciencia y termine lo antes posible. Nos reuníamos diariamente a las 15 hs, los viernes nos visitaba el Padre Patricio Di Nucci y celebraba misa con los que allí estuvieran, ya que Nelly había armado un pequeño altar en su casa. Con el tiempo el conflicto terminó, pero la convocatoria siguió en pie. Se armaron varios grupos con diez personas cada

uno y se rezaba por la salud de todos los chicos, por la unión de sus familias, por los que no tenían trabajo, los abuelos. Las cadenas estaban formadas por una "cabeza", que eran Nelly Currá, Claudio Darré, Esteban Cávana, Tita Rossi, Juani Garibaldi, Marta Gonzalez, Graciela Cittá, Tina y Miguel, Lía Salguero, cada uno de los cuales tenía nueve personas más a quienes pasaban los pedidos de oración. Vaya mi agradecimiento a la entrañable Nelly Sayous, Esteban Cávana, Nelly Currá, a todas las queridas personas que no están entre nosotros y colaboraban, como mi madre Victoria Carpineta, mi tía Elsa Carpineta de Pigani, María Aurelia Suarez, Ana María Darré, Inés Fontinovo, Tita Rossi, Aida, Petty Castiñeiro, doña Lucía y muchas, muchas más personas que no quisiera omitir, pero pasó mucho tiempo! La cadena de oración es un trabajo

maravilloso y no ocupa mucho tiempo, las personas solo tienen que llamar a los números que aparecen en el boletín y nos encargamos de seguir la cadena. Esto es todo, tener ganas de ser voluntario y rezar con mucha fe a Nuestra Madre de Lourdes, ser servidores de los enfermos y necesitados. Tener corazón y entrega y que cada uno pida al Señor la Fe, la Esperanza y el Amor materno hacia nuestro prójimo enfermo, abandonado, en situación de calle y acordamos que, haciendo caridad como decía San Camilo, los servidores no buscamos jamás nuestra propia comodidad. Algunas de nuestras colaboradoras incondicionales, son Cata, Laura, Máximo, Poli, Marta, Norma Martinelli y Héctor Sayous (esposo de Nelly). Un abrazo fraternal.

Juani Carpineta

¿Cómo será tu Cuaresma?

El Papa Francisco da algunos consejos

El Papa Francisco habló sobre la misión a la que son llamados los cristianos, sobre todo en el tiempo de Cuaresma: amar al prójimo y apartar los egoísmos. Hizo además, una fuerte llamada a tratar bien a los empleados y velar por sus necesidades.

Para el Señor, "no es ayuno, no comer carne" para después "litigar y explotar a los trabajadores", afirmó. Indicó que el ayuno verdadero es el de liberar a los oprimidos, vestir a los desnudos y hacer justicia. Éste "es el ayuno que no es solamente externo, ...es un ayuno que viene del corazón".

"...el amor a Dios y el amor al prójimo son una unidad y si quieres

hacer penitencia, real no formal, debes hacerla delante de Dios y también con tu hermano, con el prójimo".

Y al que va a Misa todos los domingos y comulga se le puede preguntar: "¿Cómo es tu relación con tus empleados?, ¿le pagas en negro?, ¿les pagas el salario justo?, ¿también para cotizar para la jubilación?, ¿y para asegurar la salud?".

"Cuántos, cuántos hombres y mujeres de fe, tienen fe pero dividen las tablas de la ley: 'Sí, sí yo hago esto'. ¿Pero das limosna? 'Sí, sí, siempre envío una asignación a la Iglesia'. 'Ah, está bien. Pero a tu Iglesia, a tu casa, con aquellos que dependen de ti, sean hijos, sean nietos, sean los empleados. ¿Eres generoso?, ¿eres justo?", se preguntó.

"No puedes ofrecer cosas a la

Iglesia en los hombros de la injusticia que haces con tus empleados. Este es un pecado gravísimo: es usar a Dios para cubrir la injusticia". Y tampoco es un buen cristiano "el que no se desprende de algo necesario para él y se lo da a otros que tienen necesidad".

Precisamente, la Cuaresma "es esto, es doble, a Dios y al prójimo: es decir, es real, no es una formalidad. No es no comer carne solamente el viernes, hacer alguna cosita, y después hacer crecer el egoísmo, la explotación del prójimo, la ignorancia a los pobres".

Finalmente el Papa Francisco pidió al Señor que "acompañe nuestro camino cuaresmal para que la observancia exterior corresponda con una profunda renovación del Espíritu".

FI SI INGENIERÍA DE SEGURIDAD VIAL

Francisco J. Sierra

Ingeniero Civil UBA / CPIC 6311

ingenieriadeseguridadvial.blogspot.com.ar

47471829 / 15 33494933

franjsierra@yahoo.com

APOYO ESCOLAR Y PSICOLOGICO

FAMILIA - ADULTOS - ADOLESCENTES
TODAS LAS MATERIAS PRIMARIAS Y SECUNDARIAS
ORIENTACION VOCACIONAL

Facebook: Apoyo Escolar - Psicologico Dugo Giselle 1563712105

MARGARITA FUSCO - VIAJES Y TURISMO

PEDRAZA / NOCHE Y DÍA TURISMO

COLPRIM VIAJES / TERMAS MARINAS / MUNDO MARINO

4742-4172 / 15 5042-8875 / fuscomargarita@yahoo.com.ar



Pedicura, manos y peluquería a domicilio

NORMA

4742-0064 / 15 67416112 normatenaglia@hotmail.com.ar

PUBLICIDADES