



REFLEJOS

ABRIL 2009

Queridas amigas y compañeras:

Somos el grupo de Villaverde Alto. Aunque muchas de vosotras ya nos conocéis queremos hablaros un poquito más de nosotras.

Somos extrovertidas y animosas, y hemos adquirido el compromiso de vivir de forma muy especial: siendo solidarias, siendo buenas compañeras, expresando nuestro agradecimiento siempre y de la mejor forma que sabemos; precisamente en el CASM entre las muchas cosas que hemos aprendido una de ellas es ésta, dar las gracias por todo, ya que dar la gracias es un regalo muy preciso que elimina amarguras, rivalidades...

Desde aquí os queremos dar las gracias por las veces que hemos convivido juntas y lo hemos pasado muy bien. Os invitamos a que nos visitéis un día y poder conocernos mejor.

Besos para todas vosotras.

EL GRUPO DE VILLAVERDE ALTO

GRUPOS DE CULTURA

A lo largo de nuestra vida, una cultura adquirimos
Y al llegar a los cincuenta a clases de adultos nos fuimos.
Es interesante, es entretenido, es recordar lo aprendido
¿Y por que? No es bastante lo sabido.

¡Pues no!

Son conocimientos nuevos, que nos hacen renovarnos,
No quedar anquilosadas, en culturas ya pasadas
La cultura es un tesoro, que ya estamos adquiriendo,
Es empaparte en los libros, es trabajar con la mente,
La mano presta a escribir, un relato un cuento,
Indistintamente, es tener la mente abierta,
a todo lo que puede venir.

La cultura renovada, es un valor que está en alza
Invertimos y ganamos día tras día en sabiduría
Aunque pasen los otoños, aunque lleguen los veranos,
Aunque sean muchos años,
Si Dios nos ayuda, y tú nos abres la puerta,
Mañana estaremos contigo ¡Maestra!

Grupos de cultura de Amparo

11 de Marzo del 2.008

Alimentación

Intención



La persona, que recibe una dieta adecuada a sus circunstancias, (edad, sexo, peso, trabajo,) combate mejor las infecciones.

Los alimentos, según la función que cumplen en el organismo, se agrupan en plásticos y energéticos. Una dieta equilibrada, consiste en proporcionar al organismo: proteínas, calcio, hierro, fósforo, minerales, vitaminas etc.

LA CARNE ROJA, nos proporciona muchas más proteínas que la blanca, el valor nutritivo de la carne se mantiene prácticamente inalterable, en las preparaciones rápidas, como a la plancha y a la parrilla, y con pérdida de vitaminas del complejo -B- en los guisados.

- Alimentos ricos en calcio:

PRODUCTOS LACTEOS, estos productos se deben tomar - desnatados, ya que su contenido en calcio no varía, y en cambio se puede evitar la elevación del colesterol.

Por ese motivo, se evitarán los quesos muy curados, por su alto contenido en grasa, siendo más recomendables los quesos tiernos, (Burgos).

- LA LECHE, (1 litro tiene 1,2 grs. de calcio).
- EL YOGURT? (1 yogurt, equivale a 1/4 l. de leche)
- QUESOS, (100 grs. de queso equivale a 1 grs. de calcio).

PESCADOS, Blancos y Azules, fundamentalmente el lenguado, y los pescados pequeños, (boquerones), y en aceite que se comen con espinas.

SONETO A LA MUJER

*Era grande por su saber divino
era rica por sus conocimientos
era mujer de claros pensamientos.*

*Era fuente de amor, como quería...
era consciente que todo lo daría
era feliz con sus atrevimientos
era afable con sus comportamientos.*

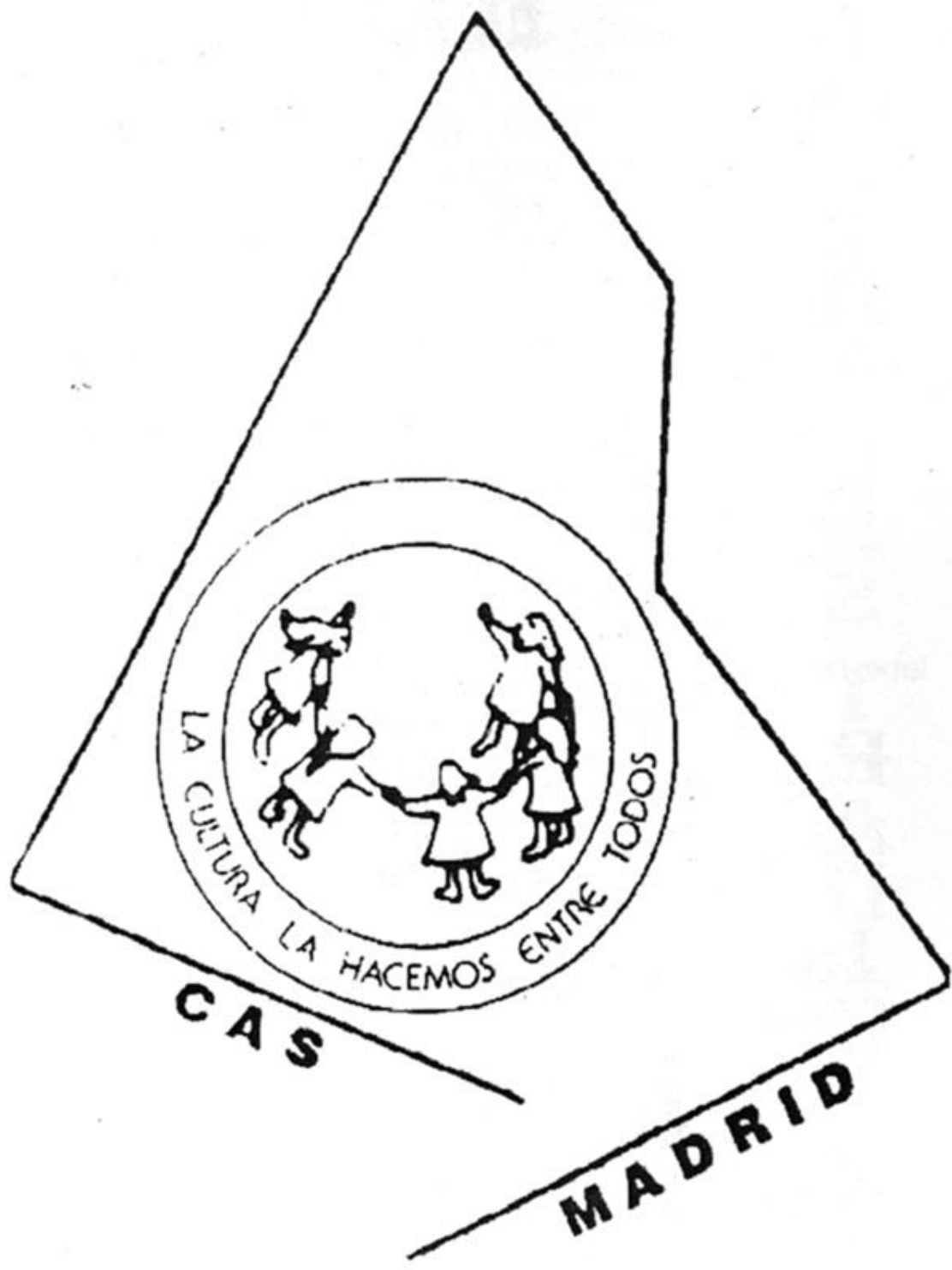
*Era fuente de paz, como quería...
Mujer ejemplar en sus funciones,
sin exigir a cambio atribuciones y
apoyada en su fe constantemente*

*Del Salvador fundó la compañía,
y al ser su referente cada día
será santa ante Dios eternamente.*

*Siéntete orgullosa y regocíjate
por tu feminidad. Recuerda:
Las mujeres sostienen la mitad
del firmamento.*







CAS

MADRID