

CÁRITAS ACOMPAÑÓ A 12.717 PERSONAS EN 2023

Cáritas Diocesana de Zamora ha presentado la Memoria de Actividades 2024 coincidiendo con el Día de Caridad, Corpus Christi.

El Obispo de la Diócesis, Fernando Valera, y el delegado - director de Cáritas Diocesana de Zamora, Antonio J. Martín, presentaron la campaña de caridad y el balance del año en rueda de prensa.

PÁG. 6 - 9



**CÁRITAS CON
HAITÍ**

PÁG. 10 - 12



RIQUEZA CULTURAL

PÁG. 3 - 4



**DESMONTADO MITOS
SOBRE EL ALCOHOL**

PÁG.15 - 17

CÁRITAS DIOCESANA DE ZAMORA CELEBRÓ LA SEMANA DEL COMERCIO JUSTO

Cáritas Diocesana de Zamora celebra el **Día Internacional del Comercio Justo** con varias actividades de sensibilización e información.

El pasado viernes, 10 de mayo, se organizó un **café solidario** abierto a todo el público en APETO, la tienda de comercio justo de Cáritas Diocesana de Zamora. Esta actividad tuvo una gran acogida, participando numerosas personas. El café de comercio justo se endulzó con tres variedades de sus chocolates y, otros dulces, como pastas y tejas. Los asistentes depositaron un donativo simbólico de 1 euro en las huchas de Cáritas.

Durante la mañana también se repartieron **folletos** para dar a conocer este espacio de comercio justo situado en la calle Ramos Carrión, 18 (frente al teatro).



Por otro lado en directo a través de las redes sociales de la entidad, se realizó el sorteo de una cesta de productos entre todas las personas que efectuaron alguna compra en APETO durante la semana del Comercio Justo.

Además, se han llevado a cabo, en diferentes recursos y parroquias, **charlas informativas** sobre el comercio justo y el trabajo que realiza Cáritas Diocesana de Zamora en la Diócesis.

El programa de comercio justo de Cáritas Diocesana de Zamora está abierto a la participación, con estas charlas, en cualquier espacio al que se le convoque. Por ello si alguna institución, colegio o asociación estuviese interesada en conocer más a fondo cómo se trabaja el comercio justo puede ponerse en contacto con las personas encargadas en la sede central de la entidad (Plaza Viriato, 1 49001 Zamora. Teléfono: 980 53 10 41).



CÁRITAS ABRE CAMINOS DE ESPERANZA CON PERSONAS INMIGRANTES

Como todos sabemos la decisión de emigrar, de abandonar la tierra natal o el territorio de origen, es sin duda una de las más difíciles de la vida. Ante este fenómeno de movilidad humana y flujos migratorios que nos enfrentamos en la actualidad y la llegada de personas inmigrantes a nuestro país, ciudad, barrio, o parroquia ¿a qué estamos llamados como comunidad cristiana? **Cáritas Diocesana de Zamora lleva desde hace más de veinte años desarrollando acciones de intervención con las personas inmigrantes y refugiadas, poniendo en valor que son una apuesta clara en nuestro acompañamiento.**

Cáritas como entidad social de la iglesia, a través de sus recursos, programas y actividades, atiende todas las situaciones de vulnerabilidad e indefensión de las personas migradas que llegan a sus servicios. Personas que carecen de una red social que las ampare, y que precisan ayuda en todos los ámbitos, personal (para la cobertura de necesidades básicas), social (por los prejuicios que les rodean) y, laboral (formación y capacitación profesional y adaptada para una adecuada inserción laboral). Para así poder escapar de la situación de vulnerabilidad que les rodea, agravada, en la mayoría de los casos, por la falta de documentación legal que les deja fuera de la red básica de protección social, y por el desconocimiento del idioma.



Una nota característica de **nuestra acción** es que **no se encuentra condicionada ni por la financiación, ni los plazos, ni las exigencias documentales que se requieren a las personas inmigrantes.** Por ello desde nuestros recursos e intervenciones **se cubren vacíos relevantes de los sistemas de acogida y se acompañan procesos personales a corto, medio e incluso largo plazo, independientemente de la situación administrativa en la que se encuentren las personas o familias migrantes.** También intentamos fortalecer los servicios y acciones que ponemos a su disposición facilitando espacios seguros de escucha, orientación, formación, acceso al empleo y aprendizaje del idioma para facilitar una integración social digna y plena de estas personas en nuestra comunidad.



Por todo lo expuesto anteriormente, Cáritas como Entidad de Iglesia, nos invita a compartir con la sociedad y la comunidad cristiana la convicción de que las migraciones son una oportunidad para el desarrollo de los pueblos. El **Papa Francisco** nos anima a ver la riqueza que suponen las personas migrantes y refugiadas para la sociedad y la Iglesia. *“Las personas migrantes nos ofrecen esta oportunidad de encuentro con el Señor”* *“La integración, que no es ni asimilación ni incorporación, es un proceso bidireccional, que se funda esencialmente sobre el mutuo reconocimiento de la riqueza cultural del otro”*.



En definitiva tenemos que ser conscientes que **la realidad migratoria actual es cada día más compleja**, en la que entran en juegos muchos factores, pero solo juntos, mujeres y hombres, de todas las naciones y pueblos podemos dar una respuesta integral a esta situación.



INTEGRACIÓN Y PARTICIPACIÓN

FIN DEL CURSO CON BALANCE POSITIVO EN EMPATÍA Y AMISTAD

La potencialización de los valores universales continúa siendo nuestra fórmula para la consolidación de emociones y conductas positivas entre nuestros participantes

(CAM, May 2024).- ¡Ya casi concluimos! ... falta poco para poner **fin al curso académico 2023-2024 y dar inicio a las tan ansiadas actividades de verano** en nuestro programa de infancia, Centro de Apoyo al Menor, CAM, en una etapa que nos deja hermosas experiencias de crecimiento personal tanto para los participantes y sus familias como para los monitores y voluntarios.

La **promoción de valores universales** sigue siendo la base de nuestra intervención para generar una adaptación e integración favorables para los niños, niñas y adolescentes (NNA) que alimente su sentido de pertenencia y la creación de una comunidad que les brinde **espacios seguros y de buen trato**.

La empatía y la amistad son resultado de esta andadura fraterna que, en algunos casos, ha gestado una importante red de apoyo social para su desarrollo. Continuamos creyendo firmemente en los vínculos y refuerzos positivos movidos por el amor y la confianza como plataforma de concreción de metas.

Asimismo, **el trabajo conjunto con las familias, centros educativos, orientadores y otros programas de Caritas Diocesana de Zamora** han sido claves en el devenir del curso, con las cuales juntos hemos podido afinar acciones en beneficio de los menores.

Ahora nos preparamos para dar la bienvenida al verano y disfrutar de las actividades que desde el CAM organizaremos para el sano compartir de los niños y las niñas, como merecida recompensa por un curso que con altos y bajos, nos deja una sonrisa y buenas sensaciones del hacer por la infancia.





CÁRITAS DIOCESANA DE ZAMORA ACOMPAÑÓ A 12.717 PERSONAS EN 2023

Fernando Valera, Obispo de la Diócesis de Zamora y Antonio J. Martín, delegado-director de Cáritas presentan la Memoria de Actividades y la campaña de caridad: Allí donde nos necesitas, abrimos camino a la esperanza.

Cáritas Diocesana de Zamora presenta su memoria anual coincidiendo con la campaña de Caridad 2024 que este año lleva por lema: Allí donde nos necesitas, abrimos camino a la esperanza.

El Obispo de la Diócesis de Zamora, Fernando Valera, abrió la rueda de prensa con estas palabras “Cáritas es el corazón de la Iglesia en Zamora, porque es la misma Caridad de Cristo”. Posteriormente, el Obispo ha destacado el lema de la campaña de este año “Cáritas quiere estar ahí siempre, abriendo caminos a la esperanza y tendiendo la mano a todo el que necesita ayuda. Nuestra Cáritas es importante y es central no solo en la Diócesis sino toda la sociedad zamorana.”



La campaña de Caridad 2024 es un mensaje directo a las personas vulnerables, para saber dónde encontrar a Cáritas, pero también a toda la sociedad para dar testimonio de su acción caritativa-social, animando a la solidaridad y compromiso con la transformación social.



Así lo afirmaba, Antonio, J. Martín, delegado-director de Cáritas. *“Siempre que salimos al encuentro de los demás, siempre que somos capaces de acercarnos a quienes sufren, a los más pobres, a los excluidos de nuestro mundo, siempre que somos capaces de llevar a cabo la solidaridad, estamos generando esperanza. Cáritas tiene la tarea de ser testigo de la esperanza, llevar esperanza a aquellos que no la tienen”.*

Martín de Lera destacó que en Cáritas la esperanza nunca se pierde. *“Como Iglesia, como comunidad cristiana, como Cáritas alzamos la voz cuando es necesario para denunciar el sufrimiento, la falta de oportunidad y para anunciar la Buena Noticia de la esperanza, en cada camino nuevo que se traza, en cada puerta que se abre, en cada encuentro que invita a empezar de nuevo”.*



Y citaba al Papa Francisco *“hay que impulsar, como dice el Papa Francisco, la cultura del encuentro y la cultura del cuidado”.* *“También, queremos mostrar la gratitud a tantas personas por su entrega y servicio desinteresado a los demás, personas voluntarias y trabajadores que con su entrega y testimonio son semillas del bien común para nuestro mundo y nuestra sociedad. Unidos siempre al día del Corpus Christi, la Iglesia celebra el Día de Caridad y por eso ambas realidades son inseparables. Quien celebra la eucaristía sabe que tiene que ser testigo de ese amor, después, con los pobres, con los necesitados... y quien vive la experiencia de acercamiento a los pobres y necesitados sabe que la eucaristía es el encuentro con el Señor, fundamento de lo que hacemos”.*



MEMORIA 2023

La memoria de actividades 2023 de Cáritas Diocesana de Zamora es una muestra de esperanza en la Diócesis de Zamora, estando y acompañado a 12.717 personas que pasan por una situación difícil.

Martín de Lera hizo un repaso por cada uno de los centros y programas de Cáritas Diocesana de Zamora, exponiendo los datos de personas atendidas durante el año 2023 y destacando, que para hacer posible la labor caritativa y social en la Diócesis, la Entidad cuenta con **315 trabajadores y 779 voluntarios y colaboradores.**

Cáritas Diocesana de Zamora atendió a 6.564 personas en su programa de acogida y animación comunitaria, la puerta de entrada a la Entidad.



Respecto a los colectivos vulnerables, destaca el aumento de **personas inmigrantes** pasando a **210 personas** atendidas frente a las 178 del 2022, **en infancia se atendieron a 145, en AZEMUR y campamentos a 820 jóvenes y 537 mayores** fueron atendidos en las seis residencias.

Por su parte, el colectivo de exclusión engloba el programa de **personas sin hogar, 448 personas atendidas; educación de calle 27 personas atendidas y el programa de reclusos y ex reclusos 105.** Desde el **programa de adicciones** que incluye el programa preventivo para menores, el centro ambulatorio y las dos comunidades terapéuticas suman **660 personas atendidas.**

El área de **empleo y economía social**, donde destacan los cursos y certificados de profesionalidad, se atendieron a un total de **901 personas.** El **programa de voluntariado** sumó nuevos integrantes en 2023 y alcanza los **330** y en el programa de **formación interna** de Caritas participaron **580 personas.**

Por último, cabe destacar que desde el programa de **cooperación internacional**, este año, se ha llegado a **700 personas** que han precisado de ayuda. Este programa activó dos emergencias el pasado año, Turquía y Siria y Marruecos que se sumaban a otras como Ucrania y, además, sigue prestando soporte a una guardería en Regla (Cuba) con la que colabora desde el año 1998.

“Detrás de las cifras, hay mucha vida, mucho amor y mucha entrega”, puntualizaba el delegado-director de Caritas Diocesana de Zamora, Antonio J. Martín de Lera.

RECURSOS INVERTIDOS

En lo relativo a los recursos económicos invertidos un **72% de la financiación de la entidad es privada y un 28% es pública**, siendo la Junta de Castilla y León la que destina mayor cuantía a la entidad con un total de 3.190.748 € como apuntaba la responsable de administración de Caritas, Arancha San José Temprano. Las fuentes de financiación públicas las completan el Estado y el Fondo Social Europeo y las Entidades locales. Las privadas corresponden a aportaciones de la Conferencia Episcopal, Donantes, Suscriptores y Usuarios, Entidades Privadas y Ventas de Comercio Justo y suman un total de 9.039.208 €.



Con respecto a los recursos invertidos en cada centro o programa, San José Temprano destacaba que, *“la mayor parte de la financiación de Caritas Diocesana de Zamora es privada y el programa que sopesa un mayor gasto es el programa de mayores con 7.654.662 €, ya que Caritas Diocesana de Zamora cuenta con seis residencias ubicadas en diferentes puntos de la Diócesis de Zamora. Le siguen los programas de adicciones, empleo y acogida y animación comunitaria”.*



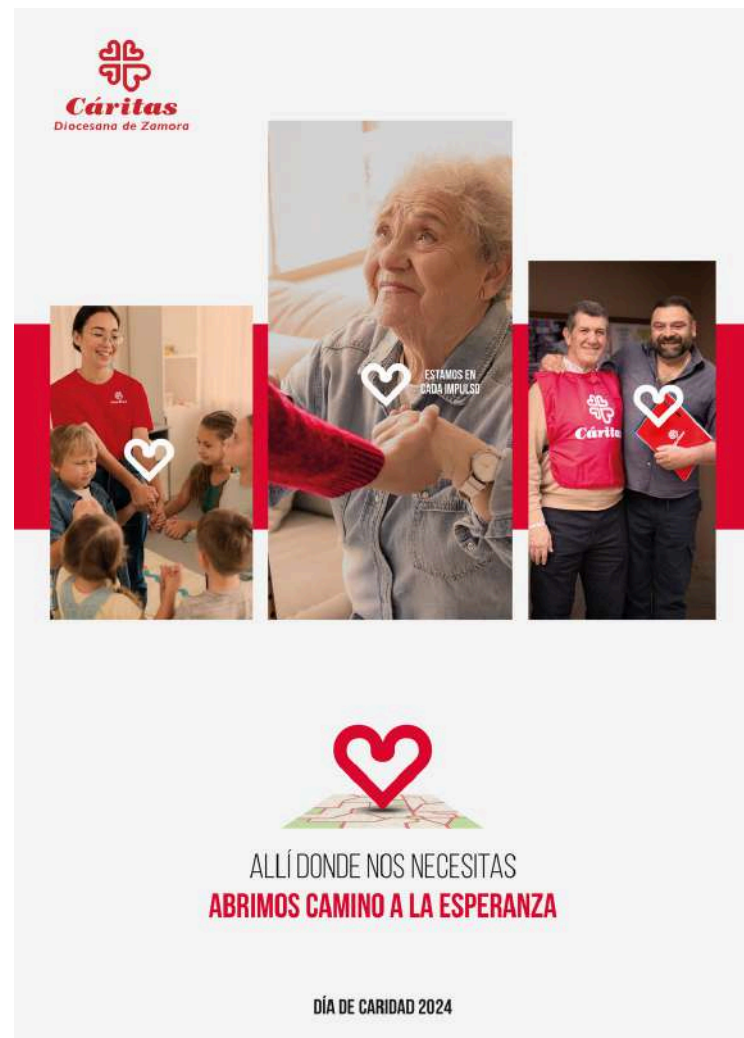
SALUD MENTAL

Para finalizar, M^a Jesús Sánchez Sanz directora del CAD (Centro de Atención al Drogodependiente) y coordinadora de centros y programas de Cáritas Diocesana de Zamora habló de la salud mental como un factor que determinante en la exclusión social. *“La intervención de Cáritas aborda, de forma integral, el acompañamiento de los participantes, garantizando una continuidad en los itinerarios, proporcionando apoyos y referencias personales, estables y emotivas. Cáritas trabaja en muchos ámbitos en los que detecta esos problemas de salud mental”. La directora del CAD hizo un repaso por los programas de Cáritas que están detectando, en sus participantes problemas de salud mental, así habló del programa de acogida, del programa de inmigrantes, adicciones, reclusos y ex reclusos y destacó la alta incidencia en personas sin hogar. “La exclusión social aumenta los riesgos de experimentar trastornos psicológicos, a la vez que estos trastornos aumentan el riesgo de exclusión social”.*



Para concluir su intervención M.^a Jesús Sánchez quiso remarcar que las ayudas materiales no son suficientes para salir de estas situaciones, *“creemos necesario un modelo de atención a la salud mental universal, público, integral, comunitario y equitativo, orientado hacia la inclusión social, la participación en la comunidad y la mejora de las relaciones interpersonales, ofreciendo procesos adecuados de diagnóstico y tratamiento psiquiátrico. Solo de este modo se podría atender adecuadamente se podría atender la prevención y atención de los problemas de salud mental”.*

CARTEL DE LA CAMPAÑA



CÁRITAS CON HAITÍ



La inseguridad alimentaria, la violencia de las bandas armadas, la vulneración de derechos humanos y los brotes de enfermedades por falta de agua y saneamiento están llevando a la población al borde del colapso.

Haití es el país más pobre y desigual de América con una población cercana a 12 millones de personas. La historia reciente ha castigado a este país con un cruel terremoto en 2010, una catástrofe sin precedentes en el que se considera, hasta ahora, el seísmo más mortífero de la historia. En este contexto, con un territorio aún sin reconstruir, asesinan a su presidente en 2021. Es entonces cuando las bandas armadas toman el control.

*“Todo lo que estamos viviendo es consecuencia de la inestabilidad política. Después del asesinato del presidente, por un grupo de mercenarios colombianos en su casa, queda un vacío de poder en el que los grupos armados toman el control en gran parte del país. El primer ministro sustituyó al presidente, pero se vio obligado a dimitir por las violencias extremas de estas bandas. **Haití es un país sumido en la violencia con más de 200 bandas,** que controlan gran parte del país y principalmente la capital Puerto Príncipe”,* explica Farah Joseph, haitiana y trabajadora de Caritas Diocesana de Zamora.

A este hecho hay que sumar que Haití se encuentra en una localización estratégica, “es un punto intermedio entre Colombia y Estados Unidos importante para los contrabandistas que se dedican al tráfico de drogas”.

Todo ello hace que Haití se encuentre, desde entonces y hasta la actualidad, inmerso en un clima de **inseguridad alimentaria, violencia de las bandas armadas, vulneración generalizada de los derechos humanos y brotes de enfermedades ligadas a la falta de agua y saneamiento.** Situación que está llevando a la población al borde del colapso. *“La esperanza de vida en mi país es de 24 horas renovables, porque cuando sales no sabes si vas a volver”* indica Farah.

TRANSPORTES, HOSPITALES Y ESCUELAS

En Haití no existe el derecho a la libre circulación, las comunicaciones entre territorios están controladas por estas bandas.



“Para ir de una ciudad a otra tienes que pagar un peaje, uno como persona y otro el autobús que te lleva. No puedes salir libremente, tienes que hacer una inscripción y aún así te pueden decir que no, que ese día no suben más personas o pedirte más dinero por dejarte subir” apunta Farah. El cierre de fronteras hace muy difícil la vida para quienes quieren salir del país, *“está cerrado el espacio aéreo y marítimo, pero ahora hay un programa que ha hecho Estados Unidos y si tienes algún familiar allí, que sea solvente económicamente, pueden hacerte una demanda o una solicitud para que te vayas”* señala.

LA FALTA DE AGUA POTABLE PROVOCA ENFERMEDADES Y MUERTES

La violencia ejercida por las bandas armadas ha provocado el cierre de decenas de hospitales y centros de salud por la falta de medicamentos y personal. *“Los hospitales que quedan abiertos son privados, no todo el mundo puede permitírselo, es un lujo. Mi hermana es enfermera y trabaja en dos hospitales privados para acceder a ellos necesitas mucho dinero. Mueren muchos niños, niñas y mujeres con enfermedades derivadas del agua no potable”,* comenta Farah.

Además, más de un millar de escuelas permanecen cerradas y los menores se han convertido en el blanco de los reclutamientos de las organizaciones criminales o moneda de cambio para extorsiones. *“Los niños y las niñas no pueden ir al colegio hay tiros al aire y manifestaciones de la población en las calles, que resultan muy peligrosas para que ellos salgan”* apunta.

PRESENCIA EN EL PAÍS

Las Cáritas haitianas, que llegan a todo el territorio nacional, se coordinan con las autoridades locales para asegurar que la ayuda llega a las personas que más lo necesitan. Además, tienen identificados proveedores de suministros locales que le permiten recibirlos sin tener que pasar por las zonas controladas por las bandas. **Cáritas Española es de las pocas Cáritas que tiene una presencia consolidada en el país a través de las Cáritas diocesanas. Desde 1998, ha mantenido su apoyo y compromiso con el pueblo haitiano, especialmente tras el terremoto que asoló el país el 12 de enero de 2010, el huracán Matthew en 2016, y del terremoto de agosto de 2021. Desde entonces, la Confederación mantiene un apoyo continuado en proyectos de saneamiento, desarrollo agropecuario y de ganadería y grupos de auto-ahorro, que permiten a los haitianos mejorar su autonomía.**

CAMPAÑA

Según Naciones Unidas, más de 362.000 personas se han visto obligadas a salir de Puerto Príncipe hacia otras regiones dejando atrás sus medios de vida y enfrentándose a situaciones de mayor vulnerabilidad. **El 72 por ciento de la población sufre malnutrición, mientras que 4,97 millones de haitianos están al borde de la hambruna.**

Cáritas Diocesana de Zamora se suma a la campaña de emergencia activada por Cáritas Española **“Cáritas con Haití”** para llevar ayuda humanitaria. Con esta campaña, la Confederación pretende canalizar la solidaridad de los donantes españoles tras la llamada de emergencia de las Cáritas haitianas.



Cáritas Española ha aportado 100.000 euros para este apoyo inicial de emergencia, que será destinado sobre todo a las personas desplazadas en Hinche (centro-este) y Fort Liberté (norte). **El objetivo es prestar apoyo psicosocial, ayuda a la producción agrícola y material de primera necesidad, como kits de alimentos, higiene, material escolar, mantas y tiendas.**

COLABORA CON ESTA EMERGENCIA

Caritas Diocesana de Zamora tiene abierta emergencia para canalizar la colaboración con Cáritas Haití. Cualquier persona interesada en colaborar puede hacerlo en la sede central, a través de transferencia bancaria, en los códigos bizum (00863 / 00894) y en la página web: <https://www.caritas.es/zamora/emergencias/caritas-con-haiti/>.



Cáritas
Diocesana de Zamora



DONAAHORA

SANTANDER: ES07 0049 5469 9220 9300 7029

CAJA RURAL: ES12 3085 0058 0814 0313 4313

Presencial: Plaza Viriato, 1. 49001 Zamora.



www://

BIZUM - código 00863 /00894

caritas.es/zamora/

NECESIDAD DE LA EUCARISTÍA

San **Juan Pablo II** al iniciar un nuevo milenio manifiesta la importancia de la Eucaristía: *“Debemos dar un realce particular a la Eucaristía dominical y al Domingo mismo... es un deber irrenunciable, que se ha de vivir no sólo para cumplir un precepto, sino como necesidad de una vida cristiana verdaderamente consciente y coherente”*. Habla de la Eucaristía como medicina y antídoto al enfriamiento de la fe y a los males especialmente de los países de antigua cristianización.

El corazón humano tiene hambre de la inmensidad de Dios. Esta hambre queda saciada en la Eucaristía. San Ambrosio dice: *“Todo lo tenemos en Cristo; todo es Cristo para nosotros”*.

Los cristianos antiguos estaban convencidos de la importancia y necesidad de la Eucaristía dominical. Sin ella perdemos la fe y dejamos de existir. Quien la deja poco a poco se enfría y deja de ser cristiano. Debemos mantener el sentido sagrado del domingo. **Un cristiano cuando no asiste a la Eucaristía siente y debe sentir que le falta el sustento de su vida espiritual.** *“Quien celebra la Eucaristía no lo hace porque se considera o quiere parecer mejor que los demás, sino precisamente porque se reconoce siempre necesitado de ser acogido y regenerado por la misericordia de Dios, hecha carne en Jesucristo.”* (Papa Francisco, Audiencia General, 12 de febrero 2014).

De ahí que nos hemos de preguntar: **¿Qué lugar ocupa la Eucaristía en nuestras vidas? ¿Dejo fácilmente la misa dominical por desidia o por comodidad?** El cristiano o se sustenta de la Eucaristía o agoniza como cristiano. Sin Cristo, en nuestras vidas, estamos llamados al fracaso.





VOLUNTARIADO CÁRITAS PARROQUIALES

DÍA DE CARIDAD 2024

Voluntarios y voluntarias de las Cáritas parroquiales se suman a la celebración del Día de Caridad 2024.

- Trabajo y reflexión sobre la campaña: *Allí donde nos necesitas, abrimos camino a la esperanza.*
- Realización de un gesto para incluir en las redes sociales de Cáritas Diocesana de Zamora.



LOS MITOS SOBRE EL CONSUMO DE ALCOHOL

El alcohol es la droga más consumida, siendo cada vez más temprana la edad en la que se toma contacto o se inicia su consumo. Uno de los motivos del consumo tan elevado de alcohol es que el alcohol es una droga que está socialmente aceptada y que podemos encontrar en todo tipo de eventos. Esto facilita la posibilidad por parte del consumidor de alcohol de quitarle importancia. **El consumo de alcohol está ligado a nuestra cultura y también asociado a múltiples mitos y falsas creencias.** A lo largo de los años, son muchas las afirmaciones que cualquiera hemos podido oír en el sentido de si el consumo de alcohol es bueno, no tan bueno o incluso malo. **Desde el Centro Regional de Rehabilitación de Alcohólicos de Cáritas Diocesana de Zamora, os acercamos varias ideas erróneas que son importantes ayudar a desmontar:**



1. Todo el mundo bebe: **FALSO**. Hay muchas personas adolescentes y adultas que no consumen alcohol ni otras sustancias.
2. Todo el mundo reacciona igual al alcohol: **FALSO**. Cada persona tolera el alcohol de una manera, dependiendo de factores como por ejemplo la complejión física.
3. El alcohol es un alimento: **FALSO**. El alcohol aporta calorías vacías: engorda, pero no alimenta.
4. Beber sólo cerveza no produce ningún problema porque tiene poca graduación alcohólica: **FALSO**. La cerveza es una bebida alcohólica más, por lo que puede producir intoxicación y dependencia, igual que el resto de las bebidas alcohólicas. Existe un riesgo añadido y es que, al pensar que por tener poca graduación no supone un problema, aumenta el riesgo de consumirlo más asiduamente, por lo que la probabilidad de generar una dependencia se dispara. Del mismo modo, por la poca relevancia que se le da, se consume más cantidad por cada toma, llegando a ingerir grandes cantidades de alcohol y alcanzando estados de embriaguez e incluso coma etílico.
5. Existe una cantidad mínima saludable: **FALSO**. El consumo de alcohol, independientemente de la cantidad, afecta a las neuronas, interfiriendo en la comunicación entre ellas, y afectando principalmente a la memoria y al equilibrio.



6.El alcohol es beneficioso para el corazón: **FALSO**. Este mito consiste en la creencia de que un consumo de pocos gramos de alcohol al día mejoraba la cardiopatía isquémica, no habiéndose encontrado pruebas al respecto. Los cardiólogos afirman que sería irresponsable recomendar una sustancia que es tóxica, crea adicción, y es cancerígena.

7.El alcohol ayuda a dormir mejor: **FALSO**. El alcohol interfiere en el sueño de manera negativa, alterando las fases del sueño.

8.El alcohol facilita las relaciones sexuales: **FALSO**. Al contrario, el consumo de alcohol muchas veces dificulta o incluso impide unas relaciones sexuales plenas, provocando impotencia, reducción de la libido y otras disfunciones asociadas.

9.El consumo de alcohol hace entrar en calor y combate el frío: **FALSO**. El alcohol produce una sensación momentánea de calor al dilatar los vasos sanguíneos, pero en poco tiempo la temperatura interior del cuerpo disminuye por pérdida de calor y se tiene más frío.

10.El alcohol favorece las relaciones sociales: **FALSO**. El consumo de alcohol, dependiendo de las personas, provoca verborrea, descoordinación, falta de autocritica, dificultad para expresarse por falta de fluidez verbal, agresividad, etc. Este mito dista bastante de la realidad porque, según el caso, puede suponer enemistades, ridículos, lesiones y/o denuncias. No hay que olvidar que, la toxicidad del alcohol, lleva a la persona a dejar de ser ella misma.

11.Consumir alcohol solo los fines de semana no produce daños en el organismo. **FALSO**. Independientemente del momento de la semana en el que se produzca la ingesta de alcohol, aunque solamente sea un día, el daño se ocasiona por la cuantía y la intensidad en el consumo, es decir, a mayor cantidad de alcohol mayor daño, y cuanto mayor cantidad sea ingerida en un periodo más corto de tiempo, mayor riesgo de perjuicio. Y uno de los principales problemas que suelen observarse al beber durante los fines de semana es precisamente ese: no se percibe el peligro y las ingestas son mayores.

12.La intoxicación alcohólica es mayor cuando se mezclan bebidas que cuando sólo se bebe un mismo tipo de licor: **FALSO**. Lo que determina la intoxicación no es la mezcla de alcohol sino la cantidad de alcohol en sangre.



13.El que más resiste consumiendo alcohol es más fuerte: **FALSO**. Este es uno de los mitos más clásicos y dañinos, ya que en determinados entornos, especialmente entre hombres jóvenes, es habitual que las personas con más “aguante” gocen de un cierto “reconocimiento”. Pero la realidad es que la fortaleza de una persona no depende del “aguante” que tenga consumiendo alcohol. La persona que tiene mayor capacidad de beber alcohol en grandes cantidades es porque su organismo se ha acostumbrado, ha desarrollado tolerancia y, por tanto, tiene mayor riesgo de desarrollar un problema de alcoholismo.

14.Una persona alcohólica necesita ingerir mayores cantidades de alcohol para estar ebria: **FALSO**. Cuando un individuo presenta un alcoholismo en estado avanzado, se produce lo que se conoce como tolerancia invertida; consumo de alcohol en pequeñas cantidades produce estado de embriaguez. Esto se produce porque el hígado es incapaz de metabolizar el alcohol debido a los daños ocasionados por el mismo.

15.El consumo de alcohol ayuda a salir de las horas bajas, a superar el cansancio y a estar más animado: **FALSO**. El alcohol es una sustancia depresora, por tanto, en un momento inicial tras la ingesta se siente una breve sensación de bienestar, activación y estimulación que posteriormente da lugar a fatiga, sueño, pérdida de fuerza e incluso de la coordinación. El consumo de alcohol en grandes cantidades afecta a las emociones, por ello, si una persona se siente triste o deprimida, el consumo de alcohol agravará esa emoción.

Finalmente, es importante recordar que, existiendo tantos mitos sobre **el consumo de alcohol que alientan su consumo, el alcohol es una de las drogas que más muertes ocasiona, y una de las drogas más peligrosas**, pudiendo llegar la persona a un nivel de deterioro neuronal irrevocable, a un punto de no retorno que le impedirá aprovechar cualquier ayuda que se le quiera prestar. **El alcohol tiene fuertes propiedades adictivas y muchas personas se encuentran en tratamiento por ello**. Desde aquí la importancia de tomar conciencia de las verdaderas características y consecuencias del consumo de alcohol.



LAS PRÁCTICAS NO LABORALES EN LOS CURSOS DE FORMACIÓN:

En el mes de Mayo, los participantes de las acciones formativas de OPERACIONES BÁSICAS DE RESTAURANTE Y BAR y de EMPLEO DOMÉSTICO, proyectos cofinanciados por el programa Competencias + del Fondo Social Europeo, Inditex y Cáritas Diocesana de Zamora, han iniciado sus **Prácticas formativas No Laborales**.

80 horas que no solo sirven para poner en práctica todo lo aprendido en el aula durante el desarrollo de estos cursos, **permiten también que se familiaricen en el propio entorno laboral con la profesión y todas las particularidades del trabajo en el que se han formado.**



Agradecemos a los 15 centros de trabajo que nos han brindado de manera altruista la oportunidad, para que nuestros 21 alumnos/as, se encuentren en la actualidad inmersos en este proceso de identificar sus fortalezas y áreas de mejora, poniendo en práctica en estos entornos laborales, los conocimientos, competencias y destrezas profesionales transmitidos por los docentes desde primeros de año, para de esta manera mejorar su grado de empleabilidad y favorecer su inserción en el mundo laboral.

En este proceso, no podemos obviar la importancia que adquiere la figura del tutor/a de prácticas. Son personas designadas previamente en cada centro de trabajo, que atienden todas las necesidades de los alumnos/as en el proceso formativo de prácticas, referentes que les acompañan y motivan a finalizar la formación con éxito.

En ediciones anteriores, esta etapa de prácticas generó muy buenos resultados de inserción laboral, ya que **un alto porcentaje de los alumnos que finalizaron sus prácticas consiguieron un puesto de trabajo en su propio centro de prácticas.**

Desde el área de empleo y economía social de Cáritas Diocesana de Zamora, apostamos por la formación como un elemento clave en el proceso de integración social y laboral.

TESTIMONIO DE PARTICIPANTE

“Tengo 27 años y soy de Perú, he tenido la oportunidad de participar en un curso de Operaciones Básicas de Restaurante y Bar, que Cáritas Diocesana de Zamora organizó junto a INDITEX y F.S.E.

Durante tres meses aprendí un montón de cosas de hostelería, que desconocía, y que luego pude desarrollar y poner en práctica cuando hice las prácticas.

Esta experiencia ha supuesto mucho para mí, del curso me he llevado: grandes amigos, profesores a los que estaré siempre agradecida por toda la ayuda que me brindaron, unas trabajadoras sociales del programa de empleo, que me han guiado, acompañado y ayudado siempre, y un puesto de trabajo como camarera, en la empresa en la que hice las prácticas, un sitio en el que me tratan muy bien.

No puedo pedir más, solo decir que estoy enormemente agradecida por todo”



TALLER DE RADIO EN LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN

Taller de Podcast' en la Facultad de Comunicación UPSA, dirigido por dos de sus profesoras, Aurora Pérez Maíllo y Chelo Sánchez Serrano, con la colaboración de algunos/as de los alumnos/as de Comunicación Audiovisual.

Los participantes de la comunidad terapéutica de Cáritas Diocesana de Zamora se han acercado a la radio en primera persona, practicando en los estudios de la facultad. Además, han aprendido los pasos a seguir para poder realizar un canal de podcasts, canal que, en breve, pondrán en marcha en la comunidad.

Desde Proyecto Hombre y Cáritas Diocesana de Zamora queremos agradecer a las personas que lo han hecho posible, su amabilidad, disponibilidad y el acceso a sus estudios y recursos. Gracias por esta jornada tan bonita y enriquecedora para nuestros participantes.



JORNADAS DE PRENSA Y DEPORTE

Continúan las *Jornadas de Prensa y Deporte* en la comunidad terapéutica de Proyecto Hombre. Una iniciativa que surge de la a Unión de Promotores de Actividades Deportivas y Culturales de Zamora en colaboración con Cáritas Diocesana de Zamora y con el apoyo de Caja Rural de Zamora.

Por las instalaciones de la comunidad terapéutica ya han pasado personalidades del fútbol, como el entrenador del Zamora CF, David Movilla. También del fútbol sala con Chema Sánchez, entrenador del Intersala y del baloncesto con Ricardo Vasconcelos, Isa Latorre y Ornella Santana, del Recoletas Zamora y Saulo Hernández del CB Zamora. Además de periodistas, como Rubén Bartolomé o Ángel García que hicieron sus respectivos programas de deportes SER y COPE desde Proyecto Hombre, Raúl de la Reseña y otras personalidades relacionadas con otros deportes con Justo San Gregorio.



DÍA DE CARIDAD 2024

Trabajadores, voluntarios y colaboradores de Cáritas Diocesana de Zamora celebran su día en la parroquia de San Torcuato.

La tarde comenzó con una oración inicial que se realizó conjuntamente y fue dirigida por el delegado-director de Cáritas, Antonio J. Martín. Después, tuvo lugar la presentación de la campaña de caridad 2024 bajo el lema: *Allí donde nos necesitas, abrimos camino a la esperanza* y la presentación de la Memoria de Actividades 2024.

La jornada concluyó con la Eucaristía presidida por el Obispo de la Diócesis de Zamora, D. Fernando Valera.

Monseñor centró su homilía en Cáritas y "*su Amor al prójimo*" y recalcó la importancia de ser "*generosos y compartir con los más pobres y necesitados*". Además recordó, que el día del Corpus Christi, las colectas de las parroquias y comunidades cristianas de la Diócesis de Zamora se destinan a la labor caritativo y social que realiza Cáritas, interpelando a la solidaridad de todos para que Cáritas Diocesana de Zamora pueda seguir abriendo camino a la esperanza.



SALIDA CON PERSONAS PRIVADAS DE LIBERTAD

El programa de reclusos de Cáritas Diocesana de Zamora organiza una salida con personas privadas de libertad,

Acompañados por el técnico de Cáritas y varios trabajadores del Centro Penitenciario de Topas, los participantes visitaron la exposición de Caixa forum y la experiencia virtual "Symphony". Además, mantuvieron un encuentro con el delegado-director de Cáritas Diocesana de Zamora y delegado de la Pastoral Penitenciaria, Antonio J. Martín de Lera, y asistieron a una presentación sobre la acción social en Cáritas llevada a cabo por el secretario de la entidad, Ignacio Enríquez Sobrino.



TEMPORADA DE VERANO EN EL ARMARIO DE LA REINA

Se aproxima la temporada veraniega y queremos lucir las nuevas tendencias en la moda, todos sin excepción queremos sentirnos, vernos bien y joviales, pero surge una gran pregunta... **¿DÓNDE?** Y aquí emerge la respuesta... EL ARMARIO DE LA REINA ubicado en la calle del corral pintado, 1 en pleno corazón de Zamora. Allí encontrarás ropa para toda la familia, para el niño, el abuelo y hasta el primo, hallarás desde el bañador hasta la gorra, acertarás en tus compras ayudando al planeta y a tu bolsillo. Serás bienvenido a un selecto grupo de personas, los ecofriendly, los que ayudamos y amamos nuestra casa, EL PLANETA TIERRA.

Escrito por: El Armario de la Reina



COOPERANTES DE CÁRITAS ESPAÑOLA VISITAN CÁRITAS DIOCESANA DE ZAMORA

Dos cooperantes de Cáritas Española, que van a estar en Filipinas y Etiopía próximamente, visitan Cáritas Diocesana de Zamora. El objetivo de esta jornada conocer la acción social en la diocesana y el trabajo que se realiza en el área de cooperación internacional.

Después de una presentación del funcionamiento y la estructura de Cáritas Diocesana de Zamora, en la que estuvo presente el delegado-director, Antonio J. Martín de Lera, los cooperantes estuvieron en una parroquia de Zamora-ciudad, para conocer más a fondo el programa de acogida y animación comunitaria, en el Centro de Formación y Empleo y en Casa Betania, centro de acogida para personas sin hogar.



CHARLA DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE LA AMAZONÍA

El grupo de Cáritas del Arciprestazgo de El Vino organiza una charla de sensibilización sobre la Amazonía en la parroquia de Villaralbo. Para ello invitaron a Aída, voluntaria de Cáritas Diocesana de Zamora y del proyecto de voluntariado internacional en Amazonía de Cáritas Castilla y León. Aída dio a conocer su experiencia en Puyo (Ecuador) y animó a los presentes a tomar conciencia sobre como nuestro estilo de vida puede contribuir al sufrimiento de personas en otras regiones de la Tierra y al del propio planeta.





Cartel campaña Caridad 1968

EN CÁRITAS DIOCESANA DE ZAMORA SON TESTIGOS PRIVILEGIADOS DE LA CARIDAD, LA ESCUCHA, LA COMPAÑÍA, DE LA SOLIDARIDAD. EN DEFINITIVA, DEL AMOR AL PRÓJIMO. CADA DÍA COMPARTEN PEQUEÑOS MILAGROS QUE REGALAN ESPERANZA O DAN ALIVIO A QUIENES LLAMAN A SU PUERTA. SON GESTOS QUE NOS ANIMAN A 'VER PARA CREER' EN LAS PERSONAS COMO SERES SINTIENTES, EMPÁTICOS, TRASCENDENTES Y COMPROMETIDOS CON LA POSIBILIDAD REAL DE UN MUNDO MEJOR Y MÁS JUSTO PARA TODAS LAS PERSONAS.

D. FERNANDO VALERA
OBISPO DE LA DIÓCESIS DE ZAMORA
Mensaje Corpus Christi, Día de Caridad 2024



DÍAS CLAVE

2 DE JUNIO. DÍA DE CARIDAD, CORPUS CHRISTI.

4 DE JUNIO. DÍA DE LOS NIÑOS INOCENTES VÍCTIMAS DE LA AGRESIÓN.

5 DE JUNIO. DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE.

12 DE JUNIO. DÍA MUNDIAL CONTRA EL TRABAJO INFANTIL.

17 DE JUNIO. DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DESERTIZACIÓN Y LA SEQUÍA.

20 DE JUNIO. DÍA MUNDIAL DE LOS REFUGIADOS.

11 DE JUNIO. DÍA MUNDIAL DE LA POBLACIÓN.

30 DE JUNIO. DÍA MUNDIAL CONTRA LA TRATA.

CÓDIGOS bizum



Colabora con

Cáritas Diocesana de Zamora por bizum

