



El full de la parròquia

montserrat

nº 19 any II
MAIG 2017

Solemnitat de la Mare de Déu de Montserrat



Festa Patronal

El dijous 27 d'Abril hem celebrat la festa en honor de la Mare de Déu de Montserrat obrint les portes de l'església de les 7:00-21:30 amb l'ofrena floral de multitud de persones. Els actes s'han prolongat amb diferents actes que l'AAVV de Montserrat ha organitzat en honor a la seva Patrona. Entre ells, la Solemne Santa Missa del dia 30 d'abril presidida pel Sr. Bisbe Salvador Giménez amb una presència nombrosa de fidels.



Els nens i nenes que viuran la primera comunió durant el mes de maig.

El passat diumenge dia 30 d'Abril, els nens i nenes que rebran a Jesús han donat gràcies a Déu per aquest procés de creixement en la fe. Durant el curs 2016/2017 s'han estat preparant per a la Primera Comunió 67 nens i nenes, dels quals 35 celebraran aquest mes de maig les respectives cerimònies de Primera Comunió. i 31 més han acabat el 1r any de Catequesi i passaran al 2n a partir de l'octubre.

Tots ells, juntament amb les seves famílies i les catequistes es van trobar per donar gràcies a la Mare de Déu de Montserrat. Uns per ultimar els preparatius de les cerimònies de primera comunió (esdevé part d'un procés de creixement integral de catequesi per a infants en el si de la Catequesi Familiar); i els altres per agrair el curs realitzat.



La Psicologia de l'Esport: Els seus Beneficis Terapèutics i una Bona Oportunitat de Parlar amb Déu

La societat actual, en general, es caracteritza per un modus vivendi de tipus sedentari. Moltes de les feines que es realitzen són mecanitzades, a diferència de mig segle enrere que podien ser de tipus manual i requerien un esforç físic. Això ha fet que un bon nombre de persones valorin que és necessari incorporar l'esport.

La pràctica esportiva té beneficis com prevenir i curar malalties, tals com les d'origen cardiovascular i també efectes terapèutics positius a nivell de la salut psíquica.

En aquest sentit, es produeix un augment de la secreció d'endorfines (serotonina, dopamina, feniletilamina), hormones que tenen un efecte antidepressiu ja que augmenten la sensació de benestar de forma natural. Una de les millores a nivell psicològic és l'establiment del contacte social, la distracció i poder posar cert distanciament de possibles preocupacions, angoixes i/o emocions negatives. D'altres beneficis terapèutics associats amb l'esport poden ser l'augment de la confiança en un mateix, un millor equilibri emocional, així com també es constata una disminució de l'ansietat, de la depressió, la irritabilitat,... Tanmateix, cal establir una pauta concreta i realista, en funció de la disponibilitat horària de cadascú i evidentment, del seu estat físic. Fixar unes metes difícils d'acomplir, objectius excessivament agosarats quant a la freqüència i tipologia, pot comportar el risc d'allunyar-nos del mateix i abandonar.

Alguns autors veuen en fer algun tipus d'esport, de forma habitual, un tractament complementari a la psicoteràpia, motiu pel qual s'aconsella que l'esport s'incorpori com un hàbit de conducta més a les nostres vides.

Tal i com diu el Dr. Gaspar Mora i Bartrès: Implicat en el procés bio-fisiològic hi ha també un procés psíquic, amb totes les complexes realitats i interaccions del psiquisme humà: emocions, rebuigs, tendències, afectes, simpaties,... Per tant, és innegable la gran varietat bio-psíquica dels individus i la influència d'aquests en el comportament moral. Afegeix que el procés biològic no comporta automàticament l'espiritual. Pot haver-hi persones "adultes" corporalment però molt poc "madures" espiritualment.

El Papa Francesc recordà que no s'ha d'oblidar que la persona humana és un Tot, Cos i Esperit. Animava a cultivar, juntament amb l'activitat esportiva i competitiva, també la dimensió religiosa i espiritual. Expressava front als membres de la Societat Esportiva "Lazio" als qui va rebre en Audiència al Vaticà, que pot succeir que un/a jove, degut als entrenaments, competicions, deixi de costat anar a missa, la catequesis, ..i assenyala que quelcom no és una bona senyal. Gràcies a Déu hi ha gran exemples d'homes i dones esportistes, també grans campions que no han deixat de viure la Fe. Respecte això, precisà que "el vertader esport és aquell que afavoreix la construcció d'un món més frater i solidari, contribueix a superar situacions d'injustícia i dificultat humana i social".

Per tot, podríem plantejar l'esport com aquell instrument que ens permet una escala de virtuts i de perfecció personal. Mitjançant l'exercici físic fomentem la gratitud a Déu, pel que tenim. A mesura que passen els anys i envellim, ens fem més conscients de la fragilitat pròpia de l'ésser humà. I el que és més important: hauríem de tenir el convenciment de trobar en l'activitat esportiva, la que sigui que practiquem (caminar, nedar, córrer,..) l'oportunitat d'esdevenir un bon moment per parlar amb Déu.

La parròquia Mare de Déu de Montserrat: Lloc de la Trobada Diocesana 2017

El passat dissabte 22 d'abril vam celebrar la *Trobada Diocesana de Joves* a la *Parròquia Mare De Déu de Montserrat*.

Sota el lema "**Enamora't de la Paraula**" vam realitzar una gimcana on en cada prova ens donaven una pista sobre com atansar-nos a Déu.

Al final del matí ens va visitar el nostre Bisbe Salvador Giménez, que es va quedar a dinar amb nosaltres i ens va fer entrega d'uns diplomes acreditatius de la nostra participació en la Trobada.

