



## Carta de noticias 1, de 2019

### ¿Cómo apoyar a la IAAR?

- Cotización como miembro : 10 euros al año
- Una donación puntual o regular (Esto te hace miembro de la IAAR)
- Un legado o legado en dúo (Bélgica)

Número de cuenta :

IBAN: BE 75 7330 3473 7851

BIC: KREDBEBB

IAAR, Zwijgerstraat 42, 2000 Amberes

Para transferencias fuera de Europa:

Dirección del banco: KBC, Waalsekaai 4,  
2000 Amberes, Bélgica

La Carta de Noticias se envía a todos los miembros

### ¡Queridos amigos de la IAAR!

Con mucho agradecimiento, nos ponemos en contacto con vosotros una vez más para haceros partícipes de las novedades de los proyectos sostenidos por la IAAR y las iniciativas extraordinarias que nos ayudan a obtener fondos.

### 1. PRH en TANZANIA

Gracias al dinamismo de PRH en Tanzania podemos decir que el futuro está asegurado. En este país tan pobre, no hay que subestimar los retos a los que se confrontan las formadoras. Ellas creen, con una certeza inquebrantable, que están llamadas a contribuir al desarrollo de su país mediante la formación PRH. Se sienten muy agradecidas por nuestra solidaridad.

Margreth, una futura formadora da su testimonio:

#### **MI EXPERIENCIA CON LOS MÓDULOS CORTOS EN 2018**

*Soy Margreth Lazaro, de Tanzania. Estoy en formación profesional. Ha sido una experiencia maravillosa y sorprendente poder dar módulos cortos. Para mi, es como una puerta abierta hacia el éxito. Muchas gracias por la ayuda económica y por la formación que he recibido para poder animar estos módulos con éxito.*



*En 2018 he animado 8 módulos cortos y he acompañado a 40 clientes (de manera regular o de forma ocasional). Ahora estoy estableciendo una buena red y la gente participa muy activamente en la promoción de PRH en Tanzania.*

*Durante la preparación y la animación de una sesión, me siento llena de energía y de*

creatividad. Esto me estimula en mi determinación a continuar con mi compromiso. Aspiro a llegar a ser una formadora competente que ayuda a las personas a descubrir quienes son y a liberarse de lo que les impide vivir felices y desarrollarse como personas.

Las reacciones de los participantes me motivan a continuar este camino y a comprometerme a fondo. Estas son algunas de sus reacciones : « Muchísimas gracias. El módulo « Si digo no, me siento culpable» me ha ayudado mucho. A menudo contesto 'sí' a las peticiones de mis hijos y personas cercanas, cuando siento claramente un 'no' y esto no me deja satisfecha, Ahora comprendo mejor lo que me desestabiliza y así no me siento culpable después. »

« El curso me ha ayudado a comprender el problema que tengo respecto a los otros. Cuando siento un 'sí' o un 'no' ante una petición, tengo la costumbre de postergar la respuesta y me doy cuenta que esta espera es ineficaz. Este comportamiento tiene un efecto negativo en todas mis relaciones. »

« La formación me ha alcanzado y me ha enriquecido profundamente. He descubierto que vivo a nivel de mi cabeza (yo-cerebral) y no a nivel de mi ser y de mi consciencia profunda. He descubierto también que mi entorno material y humano tiene gran influencia sobre mí, tanto en sentido positivo como negativo. »

### **MI VIAJE A TANZANIA COMO PARTICIPANTE-FORMADORA IRLANDESA**

Era un verdadero reto para mí, como si fuese al fin del mundo. Tenía que ubicarme en el lugar, no conocía la cultura y debía vacunarme de muchas cosas antes de partir. No sabía que tipo de ropa tenía que llevar pues mi imaginación sólo contemplaba buen tiempo y ropa de verano. ¡Pero tuve la suerte de pensar en coger un jersey!

9 horas en un avión... Mi primera impresión, fue 'guau!' y tuve que tomar consciencia de que había abandonado el aeropuerto de Ámsterdam y había llegado al de Kilimanjaro. ¡Que contraste! Era tarde, pero un taxista me estaba esperando. Para mí fue casi como un amigo.

Me maravillaba la amplitud del país, la extensión del horizonte, las innumerables estrellas y la luna, que me daba la sensación de ser un guión entre Irlanda y Tanzania.



Pasé mi primera noche en un pequeño hotel en Arusha. El desayuno era diferente y fue un nuevo reto para mí, un verdadero choque cultural. Éramos 9 personas. Los otros venían a hacer un safari. Yo venía para hacer la experiencia de un safari interior que me ayudaría a vivir de una forma aun más auténtica.

Cuando llegué al lugar donde me hospedaría durante 11 días, fui acogida con calidez y bondad. Durante mi estancia hicieron lo imposible para ayudarme y cuidar de mí. Nos reíamos juntas y ellas compartían sus vidas conmigo. También visitamos una plantación de granos de café. Me enseñaban el café caliente de mi taza hecho a partir de esos granos, y me ofrecieron unos cuantos como regalo.

El ritmo de vida en África es diferente al ritmo europeo, no hay razón para la prisa. Yo estaba allí para cumplir un objetivo. Soy formadora PRH en Irlanda y quería seguir las dos sesiones en inglés. Además, me habían invitado.

Aquellas dos semanas pasaron demasiado deprisa y me siento muy agradecida por haber tenido esta oportunidad, que me ha permitido avanzar a muchos niveles.

Eibhlin Maher, septiembre 2019

## 2. PRH en el CONGO

**Retazos de vida – impresiones de Maarten sobre la vida en Kinshasa durante la formación en el Congo del 7 al 21 de julio, 2018.**



Pauline, Helène, Brigitta



La 'cocina' con 'las mamás'

« Este año nuestro programa está particularmente cargado. Los colegas piden una formación a la que también asistirán Brigitta y Pauline, dos formadoras totalmente nuevas. Las dos futuras animadoras Zoé y Romanie seguirán su programa de formación obligatoria. Aparte, también están los colaboradores con sus necesidades específicas. Y luego tenemos una serie de entrevistas individuales, además de reuniones, la sesión 'Vivir mis relaciones con lucidez', la formación profesional, los ejercicios para la Relación de Ayuda PRH y una Asamblea General. Apenas tenemos tiempo para hablar y organizarlo todo.



Julien, Dieudonné, Jean-Baptist, Jacinthe



Reunión con los colaboradores

### **Sobrevivir**

Los participantes nos cuentan que la situación cotidiana ha empeorado todavía más para todo el mundo. Los salarios no aumentan e incluso a veces ni siquiera les pagan. pese a que el coste de la vida sube. Simon, un nuevo colaborador PRH, es director de una escuela pero nos cuenta que debe conjugar tres trabajos y que su mujer tiene una tienda para poder pagar los gastos de escolaridad de sus cuatro hijos.



Vivir en el Congo no es fácil.. Antes de nuestra llegada, la hija menor de Jean Baptiste, Magda, (en el medio) tuvo un brote de paludismo grave. Para prevenir lesiones cerebrales tenía que seguir un tratamiento en el hospital. Durante nuestra estancia su hermana Daniella (a la izquierda) tuvo, a su vez, un brote grave de malaria y necesitaba una perfusión de una hora durante cuatro días. Gracias a la ayuda de Bélgica estos niños pudieron recibir los recursos necesarios. Las familias que no tienen suficiente dinero no pueden pagar el cuidado de sus hijos. Los centros médicos son inexorables : sin dinero, no hay tratamientos médicos.

También durante nuestra estancia, la Hermana Pauline, nuestra nueva colega, recibió una llamada con la noticia de que su colegio (en el Congo Oriental) fue asaltado y casi todos los materiales fueron robados. Un poco más tarde supo que un profesor sufrió heridas graves



porque se atrevió a suspender a un alumno.

En el barrio donde vivimos, no salía ni una gota de agua de las canalizaciones.. A diario hay averías de electricidad que a veces duran todo el día. La gente cocina sobre carbón vegetal. Las iglesias 'del Despertar' no tienen problema con los grupos electrogénicos.. Tienen dinero suficiente para pagar el diesel, que es muy caro.

### **PRH en el Congo crece lenta pero firmemente**

PRH progresa en el Congo y esto gracias a nuestra visita anual y al apoyo que llega de la IAAR y del excedente de Flandes. En enero Pauline y Brigitta recibieron el estatus como formadoras PRH y el año que viene está previsto que Romaine y Zoé den su primer '¿Quién soy yo?' Este año se volverá a dar la formación para la relación de ayuda (FRA) para 4 participantes. Jacinthe también pondrá en marcha un nuevo grupo FPM.



Pauline da cursos en el este del Congo, a cuatro horas de avión de Kinshasa. Brigitta encuentra a sus participantes en Kinshasa, especialmente en congregaciones religiosas. No faltan candidatos para la formación, lo que falta son medios. Para la gente normal es prácticamente imposible participar en un curso, incluso con una tarifa de 20 dólares para 4 días. La mayoría ni siquiera pueden pagar 5 dólares. Jacinthe dice que con estos importes ni siquiera puede recuperar los gastos (las fotocopias, por ejemplo, son muy caras), y además, siempre está el problema de la estancia y las comidas diarias.

...

La mañana del último día fuimos a la zona de registro de Bruselas Airlines donde depositamos nuestras maletas para coger el vuelo a Bruselas. Allí nos encontramos con Paul Peeters, un sacerdote ya mayor que ha trabajado toda la vida en Kinshasa y estos últimos años sobre todo con enfermos de sida. Uno acaba por desmoralizarse, nos dice, con esta lucha contra la pobreza, la burocracia y la corrupción..

Al decirle que nosotros también nos hemos tenido que confrontar con todo eso, nos dice con mucha firmeza: pero hay que continuar viniendo, HAY QUE CONTINUAR VINIENDO... Es muy importante para la gente de buena voluntad de aquí.. Qué sería de ellos sin nuestra ayuda..."

## **3. HAY MUCHAS INICIATIVAS A BENEFICIO DE LA IAAR**

Se han puesto en marcha muchas acciones.  
Muchísimas gracias a los organizadores:

### **3.1 ¡Guy ha celebrado sus 65 años !**

Para celebrar su aniversario Guy invitó a sus amigos a una excursión en barco.  
Como regalo pidió una contribución para la IAAR. Una estupenda iniciativa y una ocasión para dar a conocer más a la IAAR.



### **3.2 Helma celebró sus 50 años. Este es su testimonio :**

« Habíamos previsto una fecha con tiempo: todavía no había celebrado mi 50 aniversario por falta de tiempo, a causa de combinar trabajo y estudios. Quería invitar a personas de todas las áreas de mi vida, favorecer encuentros y hacer vivir y escuchar algo de PRH y de la IAAR. Como regalo pedí una contribución para la IAAR así como para actividades de ocio.. Alquilé una sala y la decoré con una mesa llena de cosas de artesanía de la tienda itinerante de la IAAR y con una guirlanda hecha de respuestas a unas sencillas preguntas que había adjuntado al pequeño regalo que había ofrecido para mi aniversario, como por ejemplo « ¿Cual es para ti la llave de la

felicidad? »



“Después de dar un paseo, los invitados se dividieron en grupos y se les dio un cuaderno con unas consignas y material para expresar su creatividad alrededor del tema de la fiesta: ‘aprender de la vida’ y ‘celebrar nuestra existencia’. El grupo podía escoger una o varias consignas. A continuación había una presentación plenaria y una comida.

Hice una presentación de PRH y de la misión de la IAAR y di el resultado de las donaciones a la IAAR, que sobrepasaban las expectativas. La gente había sido muy generosa, incluso los que no habían podido venir y los invitados estaban tan entusiasmados después de la sesión de creatividad que no tuvieron miedo de presentar sus extraordinarias creaciones,”

### 3.3 Resultado de 5 años de la tienda itinerante de la IAAR



La tienda itinerante de la IAAR ha recogido, en 5 años, un total de 5.522 euros netos.

Este dinero ha sido recogido por los colaboradores de la IAAR gracias a iniciativas como mercadillos, talleres de información, celebraciones, ventas a amigos...

### 3.4. El Mercadillo del Mundo en San-Nicolás

«Cuando tuvo lugar el Mercadillo del Mundo en San-Nicolás, la IAAR ocupó un puesto al lado del de PRH. Los visitantes se mostraron interesados, quizá a causa del buen tiempo - el sol hace abrir las carteras. Había también un circuito para niños. Tenían que realizar una prueba para ganar un premio en un puesto central. Este año el tema era: ‘pequeños héroes’. Trabajamos con la ‘Rueda de la Felicidad’ (¿Que te despierta un sentimiento de felicidad?) Muchos niños escogían ‘jugar con los compañeros’, ‘ayudar a alguien’, ‘amar a alguien’. Mediante estas mini-conversaciones veíamos como hacían una pequeña inmersión en la dirección de su ser (¡y los padres, emocionados, lo mismo!) Fue bonito de ver.

Y con el folleto de PRH y de la IAAR bajo el brazo, se dirigían hacia el puesto de PRH... donde se encontraban con una nueva consigna».

Els



### 3.5. David se compromete con el Congo

«Organicé un concierto con una amiga pianista. Ella quería hacer algo. Sólo faltaba alquilar un piano. Un bonito programa, algunas obras de De Boeck para enmarcar el concierto y donación libre para el proyecto Congo. ¡Fue un encuentro agradable además de hacer una colecta para la IAAR ! »

### 3.6 Algunas actividades en el marco de la « SEMANA MÁS CÁLIDA », una acción para unas buenas causas.

Por tercer año consecutivo los colaboradores de la IAAR se comprometieron con unas iniciativas para la « Semana más Cálida», una acción a beneficio de muchas buenas causas. La última semana antes de Navidad una emisora de radio nacional presenta estas acciones y siempre se anuncia el beneficio obtenido. La IAAR forma parte de este gran número de organizaciones cuyo entusiasmo calienta el corazón.



Estas son algunas de nuestras acciones:

#### \* **Annick y Patrick organizaron un taller creativo.**

En este taller, 'Una creatividad que une' tomamos un tiempo, el domingo 25 de noviembre, para escuchar nuestro corazón que late para la gente desamparada, abandonada, ... y para expresar nuestras sensaciones de manera creativa.

#### \* **Un concierto de salón en Utrecht**



El domingo 25 de noviembre Helma organizó un concierto de salón con un conjunto de flautas de bambú y músicas del mundo.

#### \* **Venta de cerámica**

Bart B., uno de los instigadores de la acción 'La jornada más cálida para la IAAR' tuvo la buena idea de vender sus creaciones a beneficio de la IAAR. Durante muchos meses dedicó su tiempo de ocio a tornearse y cocer decenas de cuencos y platos para esta venta, que tuvo lugar el día de su aniversario en noviembre, así como también el 9 de diciembre.



#### \* **Concierto aperitivo 'Bart abre su corazón'**



Bart Van Kerchove, compositor y profesor de piano, dio un concierto el domingo 2 de diciembre en Lokeren.

Junto a 3 colegas tocó sus propias composiciones.:

Punto de Bifurcación -Notas Lydianas para la mano derecha y las notas blancas -Saltando a la cuerda -Pirata del Mar del Norte, piano a 4 manos -Ani- Imagen Olvidada, piano a 4 manos - Variaciones de Mozart - De-toxificación.

#### \* **Qigong para la vida**

El Qigong es una práctica china milenaria que favorece la salud. Está considerado como la base del Tai Chi. Los movimientos lentos y repetitivos, ayudados por la respiración, son una manera eficaz de prevenir enfermedades, stress y cansancio. El 15 de diciembre fue el día de un nuevo Qigong para la Vida, en Mortsel, bajo la dirección de Kris.

**\* Dos representaciones teatrales con la actuación de Jo.**

Los días 14 y 15 de diciembre Jo dio dos representaciones en Malines, a beneficio de la misma acción. Su pieza 'La pompa de jabón, la felicidad y el cartero' tuvieron un gran éxito.

« Desde nuestro foro interior, contamos MUCHO, MUCHO en vuestra presencia. No, no, no vengáis solos. Traer a todos los que quieran apoyar una buena causa, de manera que JUNTOS construyamos un mundo mejor. Lo recogido irá a una buena causa. ¡Así, sólo con vuestra presencia, haréis felices a mucha gente! Y seguro que luego os iréis con un corazón ligero y feliz ».

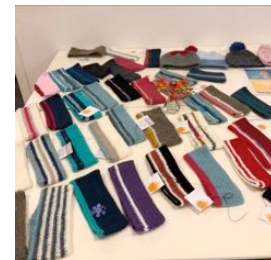


**\* Danza sagrada acompañada por Katelijne**

En el marco de la semana más cálida Katelijne acompañó un taller de danza sagrada en Amberes el domingo 9 de diciembre.

**\* Cathy teje y vende bufandas**

Cathy se reunió con dos amigas durante dos semanas para tricotar bufandas y venderlas a beneficio de la IAAR.



**\* Lutgart vende plantas de interior**

Con plantas de producción propia y de las semillas de su vecino, puso en pie una venta temporal durante la Semana más cálida.

Todas estas iniciativas aportaron **9.890 euros para la IAAR!**

**MUCHÍSIMAS GRACIAS POR TODAS ESTAS INICIATIVAS  
- DENTRO DEL MARCO DE LA SEMANA MÁS CÁLIDA, O NO -  
Y GRACIAS TAMBIÉN POR VUESTRO CORAZÓN CÁLIDO HACIA LA IAAR !**

**¡Vuestro apoyo es muy importante !**

Magda Uyttersprot,  
Presidenta  
[www.iaar.eu](http://www.iaar.eu)