

*Hoja informativa de la Real Hermandad y Cofradía de Nuestro Padre Jesús del Gran Poder y Nuestra Señora de la Esperanza*



### ORACIÓN

Oh, María, Madre de la Esperanza, tú que conoces nuestra fragilidad a través del sufrimiento de tu Hijo, vuelve tu mirada de Madre a todo sufrimiento y debilidad humana.

Tú que permaneciste con esperanza, junto a la Cruz de tu Hijo, infundiendo Fe a los discípulos, confundidos y desilusionados; alcánzanos el consuelo de la esperanza.

Hoy te imploramos, Oh, Madre de la Esperanza, para que intercedas ante tu Hijo, nos tenga misericordia y nos sostenga en los momentos más oscuros de la vida. Intercede por nosotros para que vivamos con la esperanza de la vida eterna y contemplar con gozo la Gloria de Cristo Resucitado.

Amén

### Procesión del Santísimo Corpus Christi

El próximo jueves 3 de junio, festividad del Corpus Christi en Granada, se celebrará la habitual procesión con el Santísimo Sacramento desde la S. I. Catedral, a las 11 de la mañana. Los hermanos que quieran acompañar al Santísimo tras el guión de Nuestra Hermandad en la procesión deberán estar a las **9:30 horas en la Parroquia de San Gil y Santa Ana** para recoger su cirio. Las Hermanas, que así lo deseen, podrán ir ataviadas con mantilla española de **color blanco**.

Así mismo, se invita a los niños y niñas que han recibido este año la Primera Comunión a participar en la procesión con la Hermandad con el traje de la ceremonia.

**Los hermanos participantes deberán portar la medalla de la Hermandad.**

### ESTADÍSTICAS DE LA ESTACIÓN DE PENITENCIA DE 2010:

**Total de participantes en el cortejo: 622**  
(Cofradía más representaciones más Banda Santa María del Alcor).

**Total Cofradía: 508 (Hombres: 278 (55%) Mujeres 230 (45%)).**

- **Nazarenos: 140;** distribuidos en:

Cirios: 68,

Cruz penitencial: 9.

Insignias, escoltas, Mayordomos, diputados, fiscales y maniguetas: 53.

Presidencias: 10

- **Nazarenos representación otras Hdes.: 14**

- **Camareras: 70**

- **Monaguillos sección y tramo infantil: 68**

- **Sacerdotes, acólitos, cañeros, fiscales calle, etc.: 40**

- **Costaleros, capataces, auxiliares: 120**

- **Banda Cornetas y Tambores GRAN PODER: 70**

Desde estas líneas queremos felicitar a todos los Hermanos que realizaron su Estación de Penitencia por su excelente comportamiento, y a los hermanos que no lo hicieron exhortarles a que el año próximo se sumen a las filas para vivir los emocionantes momentos espirituales que la misma te proporciona, no es fácil encontrar cinco horas para dirigirte a Dios Nuestro Señor. La Estación de Penitencia constituye un derecho en tu condición de hermano de nuestra Cofradía, así como un acto público de amor a Cristo y a su Bendita Madre, María

### Catequesis de Confirmación.

Continúan teniendo lugar las Catequesis de Confirmación en nuestra casa de Hermandad, todos los viernes de mayo, en horario de 18 a 19,30 horas, días 7, 14, 21 y 28, hasta el final del curso, en la que se realizará una excursión a Játar.

**Tu casa de Hdad.:** C/ Cardenal Parrado. Edificio Esparta, bajo. Apto. 248. 18080.

**CONVIVENCIA EN ALHAMA DE GRANADA**

El pasado 17 y 18 de abril, un grupo de chicos y chicas de la Hermandad disfrutó de un fin de semana de convivencia en una casa de retiro junto al convento de la Comunidad de Monjas Franciscanas en Alhama de Granada auspiciadas por nuestro hermano Rvdo Padre Víctor Valero, Párroco de Játar, Cacán y Santa Cruz del Comercio.

Además de los momentos de oración y retiro se visitó el pueblo y el famoso Tajo de Alhama. Para finalizar las jornadas, nos dirigimos a la vecina localidad de Santa Cruz de Comercio para celebrar la Eucaristía y culminar el día con un almuerzo y la visita al balneario de Alhama.



Puerta de la Iglesia del Convento de Franciscanas Clarisas  
Foto Julia Jiménez

**NUEVA SAYA Y MANTO PARA NUESTRA MADRE**

Nueve meses de duro trabajo, ha tardado un estudiante de Bellas Artes, y miembro de nuestro grupo juvenil, n.h. Adrián Contreras en confeccionar una nueva saya y un manto para Nuestra Señora de la Esperanza.

Por el camino se queda mucho esfuerzo invertido en una labor que más que una actuación artesanal, la consecución de este nuevo vestido de verano, ha sido un diálogo redentor entre el artista y la

Virgen, testigo de alegrías y penas, de sus preocupaciones y anhelos.

Todas las sugerencias y avisos puedes mandarlos a: [info@esperanzadegradada.es](mailto:info@esperanzadegradada.es)

**25º ANIVERSARIO DE LA FUNDACIÓN DE LA CUADRILLA DE COSTALEROS**

Cuadrilla de costaleros del año 1992

El próximo año se cumplirá el vigésimo quinto aniversario de la fundación de nuestra cuadrilla de costaleros, razón por la cual, en la reunión de costaleros del pasado 30 de abril se aprobó la creación de una comisión que se encargue de organizar los actos para celebrar dicha efeméride.

ooOoo

El taller de costura organizado por el Cuerpo de Camareras, ha sido un rotundo éxito, además de recuperar unos 20 hábitos completos, que se han puesto a disposición de los hermanos para realizar la Estación de Penitencia, han confeccionado los roquetes para los trajes de nuestros niños y que lucieron con brillantez esta pasado Martes Santo.

La intención de este grupo de Hermanas y hermanos es continuar con su labor en el curso que viene.



Tramo Infantil 2010  
Foto verónica Conejo

**CULTOS MESAUALES.**

El próximo Domingo 6 de junio, la Hermandad celebrará sus Cultos ordinarios de Reglas, a las doce del medio día, en nuestra sede Canónica de San Gil y Santa Ana. Siendo este, el último del presente curso Cofrade.

## CABILDO GENERAL DE INICIATIVAS Y PROYECTOS

Estimado Hermano/a en Cristo:

De orden del Sr. Hermano Mayor, según acuerdo del Cabildo de Sres. Oficiales de 28 de abril y en virtud de lo prescrito por el Art. 42.C de los vigentes Estatutos de esta Real Hermandad, le convoco a Ud al Cabildo General de Iniciativas y Proyectos, que se celebrará (D.M.) **el próximo 23 de junio de 2010, miércoles**, en nuestra Casa de Hermandad, sita en C/ Cardenal Parrado. Edif. Esparta, bajo, **a las ocho y media de la tarde en primera convocatoria** y caso de no existir quórum suficiente para ello, un cuarto de hora más tarde en segunda y última, con el siguiente

### ORDEN DEL DÍA

- 1º.- Preces Iniciales.
- 2º.- Lectura y aprobación, si procede, del acta del anterior Cabildo.
- 3º.- Informe del Sr. Hermano Mayor.
- 4º.- Informe sobre la Estación de Penitencia 2010.
- 6º.- Aprobación, si procede, de las propuestas de iniciativas y proyectos para el curso 2010-2011.
- 7º.- Ruegos y Preguntas.
- 8º.- Preces Finales.

De conformidad con el Art. 42.C todos aquellos Hermanos que deseen presentar alguna iniciativa o proyecto deberán enviarlo por escrito antes del **día 8 de junio** al apartado de correos 248 (18080 Granada) . El proyecto debe incluir presupuesto y forma de financiación.

Sin más, reciban un fraternal abrazo en Cristo y su Madre Inmaculada, en la ciudad de Granada, a 4 de mayo del año del Señor de 2010.

Vº Bº Hermano Mayor

La Secretaria General.

Ángel Córcoles Sánchez  
Firmado y sellado en el original



Pilar Herrera Montilla

## RESULTADOS DEL C.E.A.C.O JESÚS DEL GRAN PODER.

### CONCLUSIONES DE FISIOTERAPIA

Durante la Semana Santa de 2010 se han registrado un total de 852 visitas al centro de atención al costalero Jesús del Gran Poder, de las cuales el 11,57% han sido costaleras y el 88.43 % costaleros.

Hemos visto un aumento en el porcentaje de la mujer que asiste al centro con respecto al 2009, pasando de un 9%, a un 11.57% en 2010.



Se han realizado un total de 703 tratamientos de fisioterapia (dentro de las 852 visitas) desde Domingo de Ramos a Domingo de Resurrección.

En la muestra tomada para el estudio en el CEACO, las zonas más afectadas en las que se ha realizado la mayor parte de los tratamientos de fisioterapeutas han sido: la región cervicodorsal (34.21%), seguida de la región lumbar (11.56 %) y de la dorsolumbar (10.31%).

En las novedades de este año podemos citar el uso de la electromiografía para la reeducación postural de los costaleros, con esta técnica se puede ver si se trabaja con la musculatura adecuada, evitando compensaciones, se puede utilizar como medicina preventiva.

Otra novedad es el empleo de vendajes neuromusculares que utilizan deportistas de elite aplicados al mundo costalero, para la prevención y también como tratamiento de lesiones.

También, este año, hemos utilizado ultrasonidos para tratar lesiones muy agudas donde no podemos aplicar tratamiento manual porque la zona está demasiado dolorida e inflamada.

### CONCLUSIONES NUTRICIONISTA

Desde nutrición se han llevado a cabo dos actuaciones.

Por un lado hemos elaborado un menú para el costalero. Se ha visto mejoría con respecto a años anteriores, ya que muchos de ellos se decantan por comer hidratos de carbono antes de la salida, todavía el tema de la hidratación sigue siendo un problema. Sin embargo se ha visto el incremento de bebidas isotónicas para la hidratación adecuada.

Hemos elaborado un menú para los costaleros, tanto para los días previos a la salida como el día de salida y días posteriores.

DÍAS ANTES A LA SALIDA:

-Desayuno: -café con leche desnatada y tostada con tomate y jamón serrano o jamón cocido.

Media mañana: -una fruta preferiblemente plátano.

Comida: -primer plato: legumbre, pollo o ternera plancha y yogurt.

Merienda: Fruta.

Cena: -verduras o ensalada, pescado plancha y yogurt.

DIA DE LA SALIDA:

Desayuno: Café con leche desnatada y tostada con jamón cocido o cereales con leche desnatada y un trozo de queso fresco.

Media mañana: Plátano

Comida: Pasta o arroz, Pollo plancha y yogurt.

Merienda: Un plátano y una barrita energética

Cena: Bocadillo de jamón serrano y un par de almendras o nueces .

Importante beber agua durante la salida o bebidas isotónicas.

DIA DESPUES DE LA SALIDA:

-Desayuno: Café con leche desnatada y una tostada de tomate y jamón cocido, serrano o atún.

-media mañana: Una fruta rica en vitaminas como por ejemplo una naranja o un kiwi.

-Comida: Potaje de garbanzos con bacalao, tortilla de espinacas y una naranja o un plátano.

-Merienda: Un vaso de leche con muesli o cereales .

Cena: -Ensalada con atún, Bacalao con tomate y yogurt.

En cuanto a la otra actuación, hemos medido la grasa visceral en costaleros y costaleras con la finalidad de evitar posibles enfermedades cardiovasculares.

El hombre tiene más riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares al presentar mayores valores de grasa visceral que la mujer. Con este estudio podemos predecir que costaleros están preparados para poder llevar a cabo el esfuerzo que realizan y que costaleros deberían mejorar su condición física para así evitar riesgos innecesarios y mejorar su calidad de vida.

#### CONCLUSIONES DE ENFERMERIA.

Las pautas educativas de enfermería de años anteriores dan evidencia de los buenos resultados de la educación en la técnica del costal para prevenir lesiones.

Se observan menos heridas que años anteriores.

De las heridas que se tratan en el centro no sólo curamos las heridas del costal, también se realizan curas en personas que de alguna manera tienen algún percance o accidente que les han producido alguna herida. Como en años anteriores se les han dado consejos para prevenir que las heridas del costal se agraven o infecten.

El color de la piel es factor a considerar. A más blanca más riesgo de lesionarse.

Podemos concluir que los costaleros que más riesgo presentan de lesionarse son los de piel blanca, musculatura poco desarrollada, poco tejido adiposo y mala hidratación.

El informe completo se puede leer en la página web de la Hermandad

<http://www.esperanzadegranada.es>

## VIDA DE HERMANDAD

### Altar del Corpus.

Este año como novedad, la Hermandad a iniciativa del grupo juvenil, montará para la procesión del Corpus Cristi, un Altar en la Calle Mesones . todas aquellas personas que quieran colaborar con tal fin pónganse en contacto con cualquier miembro del grupo juvenil .

### Celebraciones

**Natalicios:** La Hermandad felicita a nuestros hermanos: José Carlos Vidal Peláez y, su esposa, Celeste de la Torre Rodríguez, por el nacimiento de su hija, que será bautizada con el nombre de Laura

**Matrimonios:** La Hermandad felicita a nuestra hermana Dña. Carolina Córcoles Gil y a su futuro esposo D. Mario Quesada por su próximo enlace matrimonial, se celebrará en nuestra sede canónica de San Gil y Santa Ana el día 29 de Mayo.

### Día del Enfermo

El pasado 9 de mayo se celebró el día del enfermo, por este motivo nuestra Hermandad, como en años anteriores, ha decidido colaborar con los enfermos del Hospital de San Rafael de los Hermanos de San Juan de Dios .Por ello hemos regalado crema hidratante y colonia para el uso personal del enfermo. Con este pequeño gesto, recordamos la gran labor de servicio del Padre de los Pobres, el bendito Juan de Dios y aprendemos el fundamento de la vida cristiana: "Amar a tu prójimo".

**EDITA:** Real Hdad. de Ntro. P. Jesús del Gran Poder v Ntra. Sra. de la Esperanza.