



Mujeres Rurales



SUMARIO

	Presentación
1	FEMUR firma un Convenio con Bankia
2	Empresarios Segovianos Visitan FEMUR
2	Reunión Miembros del Comité de Seguimiento de la RRN
3	Cursos para el manejo de las Tablets
4	Día Internacional de la Mujer
5	IX Congreso Mujer y Parlamento
7	Convenio con el Ayuntamiento de Segovia
8	Reunión en el Instituto de la Mujer
8	Garbanzada
9	Reunión en la Subdelegación del Gobierno de Segovia
9	Diálogo Intercultural en el Centro Sefarad-Madrid
10	Clausura Programa "DUAL" de Formación
12	XVII Feria Internacional de la Mujer Rural PRONATURA
	Estamos en la Prensa
17	La Implicación d los Hombres en la Cultura de la Igualdad como modelo de convivencia Social
17	Asamblea del tercer Sector
18	Las Emprendedoras por la Igualdad en el Mundo Rural
19	XXI Concurso Nacional de Paellas
21	Recepción a representantes de Entidades de Solidaridad
22	Premios Nacionales "Mujer Rural Emprendedora" FEMUR-BANKIA
23	El Voluntariado en el Mundo Rural
24	Programa Plurirregional de Formación
26	XXV Edición Cursos de Verano UNED 2014
26	Conferencia en Carrión de los Condes
27	Las Voluntarias Revolucionan la Exclusión Social en Segovia
28	Dejar de Fumar
30	Cefaleas y Migrañas en la Conducción. Recomendaciones
31	Artesana. Ana Tejada. Pates la Ermita
32	La Botica de FEMUR. Remedios para las manchas de piel
33	Hablan nuestras Asociadas

Presentación

Queridas amigas:

Aun con las dificultades propias del entorno rural, desde la Federación Española de la Mujer Rural (FEMUR) siempre hemos pretendido, crear las condiciones de igualdad de oportunidades imprescindibles y necesarias para vivir en el mundo rural, para que la creatividad, la imaginación y la cultura emprendedora de las Mujeres Rurales no se vean limitadas por la falta de infraestructuras, recursos y asesoramiento.

Este año 2014, está dedicado al emprendimiento, a participar en activo en un desarrollo rural sostenible, para dar sentido a nuestro pueblos y poder garantizar un nivel digno de bienestar, ayudando a los más necesitados, a nuestros vecinos por ser mayores de edad, por tema de maltrato o violencia, o por cualquier otra razón.

Ya sabemos que las Mujeres Rurales, siempre estamos haciendo Voluntariado. Este año hemos firmado convenios de colaboración con Bankia para realizar Actividades Formativas, de Emprendimiento y Sociales, y con el Ayuntamiento de Segovia, para ayudar y colaborar en la organización de la Feria Internacional PRONATURA.

Quiero agradecer a todas, vuestra colaboración y participación en todos los Foros y Cursos, Proyectos y Programas que realizamos desde FEMUR.

Realizamos las actividades, organizadas por el personal de FEMUR con todo el cariño, esfuerzo y esmero para vosotras y para que todas podamos aprender de nuestros conferenciantes y de nosotras mismas.

Este año por primera vez se ha convocado los "Premios Nacionales para la Mujer Emprendedora Rural" organizado y patrocinado por Bankia-FEMUR. Desde aquí, quiero dar las gracias públicamente a Bankia y especialmente, Jose Manuel Espinosa, David Menéndez, Isabel Moreno y M^º José Gálvez. Hemos trabajado duro y riguroso pero a la vez con amabilidad y entendimiento, llegando a conocer las dificultades y problemas de las mujeres rurales. Y agradezco su buena disposición en ayudarnos.

Cada vez tenemos más personas sensibilizadas con nuestro problemas y muchas personas nos quieren ayudar, nosotras seguiremos trabajando por mantener un mundo rural vivo, porque ¿Qué sería del Mundo Rural sin la Mujer?

FEMUR realiza un gran esfuerzo para que os llegue esta revista a todas las asociadas que siguen colaborando voluntariamente.

Un cariñoso saludo

Juana Borrego Izquierdo
Presidenta Nacional de FEMUR





La Federación de la Mujer Rural, firmo el día 7 de Marzo un Convenio con Bankia, para el desarrollo del entorno rural y local en España a través de diferentes actividades y programas con mujeres rurales en todo el país.

El convenio contempla un gran número de programas de apoyo para luchar contra la exclusión social de la mujer rural a través de diferentes actividades de formación, divulgación y fomento de empleo.

La firma del convenio tuvo lugar en un acto celebrado en la sede de FEMUR, en Hontalbilla, en el que participaron Juana Borrego, Presidenta Nacional de FEMUR, Elena García, Secretaria General, el Director de Coordinación de Negocios y Relaciones Institucionales de Bankia, Jose Manuel Espinosa y el Director de Responsabilidad Social Corporativa de la entidad, David Menéndez, Luis Antón, Representante de Bankia Segovia y Aurora Jofre, Directora de Zona de Bankia.



Empresarios Segovianos visitan FEMUR

Mujer
Rural



Empresarios Segovianos visitaron el pasado mes de Enero el Centro de Formación e Inserción Laboral de FEMUR en Hontalbilla.

Reunión Miembros del Comité de Seguimiento de la RRN

FEMUR, acudió el día 6 de Febrero de 2014, a la Jornada sobre el Estado de los Trabajos de la Programación 2014-2020, en el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, en Madrid, donde se habló de los acuerdos adoptados con las CCAA y de los Aspectos esenciales del Reglamento FEADER, así como, los retos que la Comisión considera esenciales para España.





La Federación Nacional de la Mujer Rural, ha impartido cursos para aprender el manejo de las tablet con la colaboración de Bankia.

Destinado para aplicarlo en la vida diaria el empleo y el autoempleo, se pretende formar a las alumnas en las nuevas tecnologías el uso y las funcionalidades de las tablets como entrada a la sociedad de la información.

Los cursos se han impartido en El Fresno (Ávila), Zarzuela del Pinar (Segovia), Boceguillas (Segovia) y Las Berlanas (Ávila). Y varias localidades de la Provincia de Badajoz.





FEMUR cada año celebra el Día Internacional de la Mujer y recuerda a toda la sociedad que falta por conseguir una verdadera y efectiva igualdad de género.

En FEMUR siempre hemos sido conscientes de la importancia de la Mujer Rural y sus problemas para que estén integrados en las propuestas planteadas desde la Federación a todos los Organismos Públicos y Privados.

Bajo estas premisas, este manifiesto, pretende tener efectos positivos para acabar con la desigualdad y construir una sociedad más justa, libre e igualitaria donde no tenga cabida la opresión y explotación de las mujeres y se defiendan sus derechos humanos.

Realizamos proyectos, programas y actividades mediante propuestas formativas, informativas, de asesoramiento y de debate, para fortalecer con herramientas de trabajo y mejoren las condiciones de vida de las mujeres: Derechos Humanos, Económicos, Políticos con su participación en la vida.

Llevamos 25 años trabajando en proyectos de Cooperación al Desarrollo, Proyectos Europeos, nacionales, Regionales, y Locales para que las Mujeres Rurales de todo el mundo tengan una calidad de vida y ocupen un lugar destacado en la sociedad.



El día 14 de marzo la Federación Nacional de la Mujer Rural, celebró el IX Congreso Mujer y Parlamento, con motivo de la celebración del Día Internacional de la Mujer, en el Senado del Reino de España de Madrid.

Juana Borrego, Presidenta Nacional de FEMUR saludó a las asistentes. Yolanda Vicente, Vicepresidenta Segunda del Senado, fue la encargada de la Conferencia Inaugural.

En el Congreso participaron, Rosa Vindel, Senadora por Madrid, habló a las asistentes sobre "Mujeres y Parlamento", M^a Teresa Cobaleta, Diputada Nacional y Escritora, que habló de "La Familia base de la Sociedad".





Después de un breve descanso, tuvo lugar una Mesa Redonda donde intervinieron, Pilar Pascual Gómez – Cuétara, Consejera de la Incorporación Empresarial Pascual, Christine Loos, Directora General PSYA y Jose Manuel Espinosa, Director de Coordinación de Negocios y Relaciones Institucionales de Bankia, la mesa estuvo moderada por Elena Garcia Gil, Secretaria General de FEMUR.

Carlos Valiente Barroso, Director en Psicología en la Universidad Complutense de Madrid e Investigador, habló de “La Encrucijada de la Mujer en el S. XXI Catalizador Familiar y Liderazgo Social”

Y por último el encargado de la Clausura fue Ruben Urosa Sanchez, Director General del INJUVE.

El Acto fue presentado por Lucia Herranz Contreras, Socióloga.





Juana Borrego, Presidenta Nacional de FEMUR y el Alcalde del Ayuntamiento de Segovia Pedro Arahuetes, acompañado del Concejal de Servicios Sociales, Andrés Torquemada, firmaron un convenio de colaboración que hace posible la celebración de la Feria Internacional de la Mujer Rural PRONATURA en la calle Fernandez Ladreda de Segovia, que se celebró los días 13, 14 y 15 de Junio.

El Ayuntamiento cede el espacio para la celebración de la Feria en la que las mujeres de distintos países exponen sus experiencias, realidades y productos.

FEMUR colabora con el Ayuntamiento de Segovia en las tareas de información y asesoramiento en el ámbito de la mujer.



Consejo para la Población

El pasado 18 de Marzo se celebró un Encuentro del Grupo de Trabajo del Consejo para la Población en la sede de la Consejería de la Presidencia, en la que estuvo presente FEMUR, y donde se analizaron las aportaciones de las distintas entidades, que realizaron al texto de la propuesta de modificación de la Agenda para la Población de Castilla y León.

Reunión en el Instituto de la Mujer

La Federación de la Mujer Rural estuvo presente el 15 de abril de 2014, en la reunión que se celebró en el Instituto de la Mujer en Madrid, donde se habló de la puesta en marcha del Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades, las convocatorias en curso del Instituto de la Mujer y la sesión nº58 de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, de las Naciones Unidas.



Garbanzada



La localidad de Gevora fue la elegida para celebrar la tradicional Garbanzada donde asistieron más de 3000 mujeres de Badajoz.

Al evento asistieron la Presidenta nacional de FEMUR, Juana Borrego, la Secretaria General, Elena Garcia Gil, y el Presidente del Gobierno de Extremadura, José Antonio Monago.

Este año las ganadoras del Concurso fueron las mujeres rurales de Almendralejo.





El 30 de abril se celebró en la subdelegación del Gobierno de Segovia, una reunión donde se ha dio a conocer las actividades que realizan las Organizaciones con las subvenciones correspondientes al 0,7%, que los Españoles destinan a “Otros Fines Sociales”.

A este encuentro ha asistido la Jefa de Unidad de Coordinación contra la Violencia sobre la mujer de la Delegación del Gobierno en Castilla y León, Rosa Urbón, y la Subdelegada del Gobierno en Segovia, Pilar Sanz.



Dialogo Intercultural en el Centro Sefarad-Madrid



El 22 de mayo se celebró en Madrid, en el Centro-Sefarad-Madrid, organizado por el Foro Cultural de la Embajada de Austria en Madrid, el encuentro de Dialogo Intercultural, donde se inauguro la Exposición Fotográfica del Foro Global de Alianza de las Civilizaciones de Viena, seguido de un concierto de musica Klezmer.

En la presentación de la exposición, Gabriel Kramarics, director del Foro, expuso que la exposición fotográfica es el resultado de un concurso de fotografía en el que jóvenes de todo el mundo han sido invitados a presentar sus candidaturas en una de las siguientes categorías: Perspectivas sobre el pluralismo religioso; Libertad de las materias de los medios; Una nueva narrativa sobre la Diversidad. Las fotos muestran diferentes perspectivas sobre los temas de la conferencia.

Las mejores 24 fotografías entre las 130 presentadas han sido elegidas para la exhibición. Además, los mejores 5 fotos han sido impresas en postales que distribuyen en el Foro Global.

FEMUR ha estado presente en este acto invitada por el Foro Cultural de Austria en Madrid.

Clausura Programa “Dual” de Formación

Mujer
Rural



El 27 de Mayo la Federación de la Mujer Rural, celebró en el Centro de Formación e Inserción laboral de FEMUR en Hontalbilla, la Clausura del Programa Dual de Formación “Parque Ambiental FEMUR II” “El Jardín de los Aromas”, subvencionado por El Servicio Público de Empleo de Castilla y León y con la colaboración de Bankia.

Al Acto acudió Jose Carlos Rodriguez, Gerente del Servicio Público de Empleo de Castilla y León, Juana Borrego, Presidenta Nacional de FEMUR, Elena Garcia Gil, Secretaria General, Jose Manuel Espinosa, Director de Coordinación de Negocios y Relaciones Institucionales de BANKIA, David Menéndez, Director de Responsabilidad Social Corporativa, Isabel Moreno, Directora de Acción Social de BANKIA, Aurora Jofre, Dirección Zona Segovia, Paloma Maroto, Concejala de Medio Ambiente de Segovia, Jose Luis Herrero, Director del Programa Dual, los alumnos y varias Autoridades y Alcaldes.





El Programa Dual de Formación se ha venido desarrollando desde el mes de Diciembre en el Centro de Formación e Inserción laboral de FEMUR en Hontalbilla.

Ocho alumnos – trabajadores (5 mujeres y 3 hombres) han participado durante 6 meses en este Programa donde se ha dado formación práctica y teórica, sobre el cultivo de plantas aromáticas y medicinales.

Agradecemos su asistencia a Jose M^a Sanz, Teresa Borregon, Sonia Fausto y personal del ECYL especialmente a Nieves Fernandez.



XVII Feria Internacional de la Mujer Rural PRONATURA

Mujer Rural



Un año más FEMUR ha celebrado en la Calle Fernandez Ladreda de Segovia la XVII Edición de la Feria Internacional de la Mujer Rural PRONATURA, los días 13, 14 y 15 de Junio de 2014.

La inauguración corrió a cargo de Carmen Plaza, Directora General para la Igualdad de Oportunidades, del Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad, acompañada por Juana Borrego, Presidenta nacional de FEMUR, Elena Garcia Gil, Secretaria General, distintas autoridades de Segovia y directivos de Bankia.

En la feria han participado mujeres de 9 países del mundo y comunidades autónomas de España.





Femur

XVII Feria Internacional de la Mujer Rural PRONATURA



La Feria Estuvo amenizada los tres días por Dulzaina y Tamboril y tuvieron lugar diferentes actuaciones folclóricas e infantiles para los más pequeños. El balance de la feria fue muy positivo ya que conto con las visita de multitud de viandantes.



XVII Feria Internacional de la Mujer Rural PRONATURA

Mujer
Rural

Durante los días de la Feria también se celebraron diferentes foros y charlas donde participaron mujeres emprendedoras.









Emprendedoras rurales

En el medio rural todo es más difícil, cuesta más crear una empresa y por eso mejor no tener ninguna. Así lo cree una mujer independiente, porque cree que es más fácil encontrar un trabajo que una empresa.

Regional ha inventado un total de 500 cursos financiados por el centro de Femur

El Ayuntamiento de Segovia ha inventado un total de 500 cursos financiados por el centro de Femur. Los cursos están dirigidos a mejorar las habilidades de las mujeres rurales y fomentar su inserción laboral.

«Hay que trabajar también con los hombres para lograr la igualdad»

Juana Borrego, presidenta de la Federación de Mujeres Rurales, afirma que para lograr la igualdad de género es necesario trabajar tanto con las mujeres como con los hombres.

La Feria Internacional de la Mujer Rural se celebrará del 13 al 15 de junio

El Ayuntamiento y FEMUR firmaron el acuerdo de colaboración entre ambas partes para celebrar la Feria Internacional de la Mujer Rural del 13 al 15 de junio.

En marcha el Jardín de los Aromas

El Ayuntamiento de Segovia ha puesto en marcha el Jardín de los Aromas, un espacio dedicado a la promoción de productos agrícolas locales y a la mejora de la calidad de vida en el medio rural.

Femur y Bankia crean un premio para incentivar la inserción laboral de la mujer rural

El premio otorgado por Femur y Bankia tiene como objetivo reconocer a las mujeres rurales que han conseguido una inserción laboral exitosa y fomentar así el emprendimiento en el medio rural.



El pasado 18 de Junio, la Secretaria General de FEMUR, Elena García Gil, participó en la Mesa Redonda “La Implicación de los Hombres en la cultura de la Igualdad como modelo de convivencia social” que se celebró en la Biblioteca Pública de Valladolid, organizada por la Junta de Castilla Y León, Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades.

El acto fue inaugurado por Isabel Ianda Fernandez, Directora general de la Mujer.

El principal objetivo fue el Intercambio de ideas y experiencias de la Asociación de Hombres por la Igualdad (AHIGE) y diferentes Asociaciones de Mujeres, con la finalidad de promover la perspectiva integral de género como modelo de intervención social para la igualdad.

Asamblea del Tercer Sector

La Plataforma del Tercer Sector celebró el 24 de Junio una sesión extraordinaria de su Asamblea General. En el Centro Deportivo y Cultural de la ONCE en Madrid, en la que estuvieron presentes la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego y la Secretaria General, Elena García Gil.



“Las Emprendedoras por la Igualdad en el Mundo Rural

Mujer
Rural

FEMUR celebró el 20 de Junio una Jornada “Las Emprendedoras por la Igualdad en el Mundo Rural” en la localidad de Castillejo Martin Viejo (Salamanca), donde hubo un gran debate con las Emprendedoras.



Mujeres Emprendedoras en el Mundo Rural

Se habla del avance y asesoramiento que pueden tener para dar salida a la crisis desde la innovación y el emprendimiento dirigidos a crear riqueza

La crisis financiera y económica, y sus secuelas, la política de los déficit fiscales y la sequía crediticia, está destruyendo, en España y en otros países de Europa, millones de empleos, lo que está teniendo consecuencias muy negativas sobre la cohesión social y la igualdad de los ciudadanos. Esta situación que amenaza la legitimidad de nuestras democracias, al restar credibilidad a las instituciones que las sustentan.



La Localidad de Castillejo Martin Viejo (Salamanca) fue la elegida este año para la celebración del XXI Concurso Nacional de Paellas, que se celebró el 21 de junio de 2014.

Las participantes llegaron con ganas de demostrar sus dotes culinarias haciendo una paella en pleno campo.

Mujeres de distintos lugares de España llegaron sobre las 10 de mañana para participar en las distintas actividades programadas. Las mujeres de la Asociación de Castillejo Martin Viejo ofrecieron un desayuno a todas las asistentes para darlas la bienvenida.



XXI Concurso Nacional de Paellas

Mujer
Rural



A las 12 horas tuvo lugar una Asamblea General y después hubo diferentes actuaciones y visitas.

El jurado comenzó a las 14 horas a visitar las diferentes paellas elaboradas por las mujeres para valorarlas. A continuación se realizó la entrega de Premios. Este año la paella ganadora ha sido la de la Asociación de Mujeres de Fortuna (Murcia) que serán las anfitrionas el año que viene.

En el acto estuvieron presentes la Presidenta nacional de FEMUR, Juana Borrego, miembros de la Junta Directiva de FEMUR, David Menéndez, Director de Responsabilidad Social Corporativa de BANKIA, Javier Iglesias, Presidente de la Diputación de Salamanca, Cándido Palacios, Alcalde de Castillejo Martín Viejo, los cocineros Jose Luis Conde, Miguel Angel Estrella y Jorge Vicente, además de diferentes autoridades.

Estas actividades facilitan la participación social entre las mujeres rurales, fomenta y consolida el asociacionismo y posibilita el resurgimiento de los pueblos.





Femur

Recepción a representantes de Entidades de Solidaridad

Sus Majestades los Reyes se reunieron el pasado 24 de Junio de 2014 con representantes de asociaciones, entidades y ONG que tiene como misión ayudar a quienes más lo necesitan, a los que tuvieron la oportunidad de agradecer su labor. Al acto acudió la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego.

Don Felipe quiso resaltar su interés y el de Su Majestad la Reina en que uno de sus primeros actos como Reyes haya sido el encuentro con una representación amplia de Organismos Públicos, ONG y Asociaciones que dedican su esfuerzo a ayudar a los más débiles y vulnerables a los que más lo necesitan.



Premios Nacionales “Mujer Rural Emprendedora” FEMUR - BANKIA

Mujer
Rural



FEMUR y BANKIA, han concedido los “Premios Nacionales Mujer Rural Emprendedora”, patrocinado y organizado por estas dos instituciones.

El objetivo es distinguir a mujeres que ejercen actividades donde la mujer está sub-representada, que residan en el medio rural y que destaquen por un proyecto innovador, experiencia, presentación originalidad e implicación personal.

Los Premios Nacionales “Mujer Rural Emprendedora” FEMUR – BANKIA han sido otorgados a:

Primer Premio

- Amanda Brunete de Pablos – Taller de Herrería y Forja Artística – 2.000€

Segundo Premio

- Eva Zomeño Alarcón – Criticas Pizarra S.L. – 1.000€

Tercer Premio

- Silvia Delgado – Camionera – 500€

Mención Especial

- Sagrario Velázquez Calvo – Empresaria Agricultora

Se han presentado 14 candidaturas para esta convocatoria del concurso, todas ellas mujeres emprendedoras del Mundo Rural, distintos sectores de trabajo de toda España.

El jurado, compuesto por representantes de FEMUR y BANKIA y profesores universitarios de reconocido prestigio, han valorado los proyectos teniendo en cuenta, dentro de los criterios de valoración, la originalidad, e innovación del contenido, mujeres que trabajen como autónomas en las zonas rurales, trayectoria e implicación personal en el proyecto, contribución a la mejora de la calidad de vida en la población rural.

NUESTRA ENHORABUENA Y FELICITACIÓN A LAS PREMIADAS- Agradecemos a todas las participantes su colaboración



El Voluntariado en el Mundo Rural



FEMUR celebró el 17 de Julio de 2014, una Jornada “El Voluntariado en el Mundo Rural” en la localidad de Segovia.

El Acto dio comienzo en el saluda y bienvenida de la Presidenta nacional de FEMUR, Juana Borrego y a continuación se inauguró con la intervención de Polar Sanz, Subdelegada del Gobierno en Segovia, Claudia Santos, Ilmo. Ayuntamiento de Segovia, Rafael Casado, Excm. Diputación de Segovia y M^a Jose Gálvez, Responsable de Proyectos de Acción Social de Bankia.

Más tarde intervinieron Manuel Pacheco, Profesor de Comunicación UVA de Segovia – Valladolid, “Los medios de comunicación en el Voluntariado Social”, Rosario Diez, Directora de caritas, “Caritas y el Voluntariado”, M^a Angeles Tapia, Graduada en Educación Social y Coordinadora Programa de Voluntariado Social del CDR “El Sequillo” “Dinamización del Mundo Rural a través del Voluntariado” y Elvira Velasco, Directora de Enfermería y Patrona de la Fundación H+D “El Voluntariado en la Sanidad”

La periodista y Escritora Nieves Herrero y la periodista Elsa Gonzalez, presentaron su libro “Yo Abdico” en el que han participado un grupo de profesionales de diferentes ámbitos, y explica los detalles de la abdicación de Juan Carlos I.

Se realizó un curso de voluntariado con una duración de 3 horas para tratar temas como la importancia de conocer a asociaciones y personas comprometidas con la transformación social en el mundo rural.



Un año más, la Federación de la Mujer Rural está organizando cursos de Formación Subvencionados por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y el Fondo Social Europeo con el Programa Plurirregional de Formación.

Estos cursos se imparten en localidades de toda España.



Las mujeres participantes adquieren conocimientos e intercambian experiencias que las ayudan a enriquecerse y participar más en la vida social y laboral.

Gracias a estos cursos de formación las mujeres que residen en el medio rural, tienen la posibilidad de formarse en sus propias localidades para poder acceder a un puesto de trabajo, y aumentar así la actividad laboral femenina en los pueblos.





La Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego participó el viernes 11 de Julio de 2014 en la XXV Edición Cursos de Verano UNED 2014 que tuvieron lugar en Santander del 9 al 11 de Julio.

El objetivo del curso es contribuir un espacio de formación, debate y reflexión centrado en una visión completa de la figura de la mujer en nuestra sociedad.



Conferencia en Carrion de los Condes



FEMUR organizó una Conferencia en la Localidad de Carrión de los Condes (Palencia) "Deterioro Cognitivo" por el Doctor D. Jose Luis Sánchez Hernández, donde acudieron multitud de mujeres



Femur Las Voluntarias Revolucionan la Exclusión Social en Segovia



La Asociación PRONATURA FEMUR ha presentado un proyecto, a la Convocatoria del Ayuntamiento de Segovia de subvenciones a proyectos de Acción Social para el año 2014.

PRONATURA – FEMUR realizara distintas actividades dentro de este proyecto con personas necesitadas o en exclusión social, con enfermos, niños y familiares, para promover y potenciar el voluntariado en los vecinos de Segovia.

Desde la Sede de la Asociacion se dará información a las Asociadas lo que permitirá su participación en el proyecto, se contactará con el colegio de médicos, Colegio de Enfermería y Servicios Sociales de la capital, que informaran, asesoraran de las tareas y actividades, más adecuadas para que sean realizadas por las Voluntarias.

Se realizara un Encuentro con personas de Segovia, mujeres de la Asociacion y otros participantes, en el que se informara sobre la importancia de ayudar a los más necesitados.

Los Voluntarios podrán realizar distintas actuaciones con los niños, personas mayores, personas enfermas o sus familiares.

El objetivo de este proyecto es sensibilizar, difundir, concienciar y fomentar los valores étnicos, sociales y culturales para contribuir a la constitución de una sociedad más solidaria, mas justa y participativa a la vez, impulsar procesos comunitarios en las personas participantes para que consideren la tarea del voluntariado como un objetivo en sus vidas.

Se espera que este proyecto sea exitoso y que las personas asistentes a las actividades tomen conciencia de la necesidad del voluntariado social.

EL TABAQUISMO

El tabaco es una droga que crea adicción. En él se han detectado cerca de 4.000 sustancias. Algunas crean una adicción a veces mayor que la de otras drogas llamadas “duras”, y otras muchas son perjudiciales para la salud. Entre ellas destacan la NICOTINA, el ALQUITRAN, el MONOXIDO DE CARBONO y otras sustancias como DDT, arsénico, formaldehído, etc.



EL TABACO Y LA SALUD

Los efectos sobre la salud de las sustancias que contiene el tabaco incluyen:

- Aumento del nivel de monóxido de carbono en la sangre y reducción de la cantidad de oxígeno disponible para el cerebro y otros órganos.
- Menopausia prematura y mayor riesgo de osteoporosis en mujeres mayores
- Envejecimiento prematuro de la piel en mujeres
- Mayor riesgo de abortos, poco peso al nacer y muerte súbita del bebé de madres fumadoras
- Daño a los pulmones y aumento del riesgo de cáncer de pulmón, endisema y crónica
- El riesgo de ataque cardíaco aumenta de 2 a 4 veces.
- Aumento del riesgo de cáncer de laringe, boca, esófago, vejiga, riñones y páncreas.

¿POR QUÉ DEBE DEJAR DE FUMAR?

1. **Por su salud.** Está ampliamente demostrado que las enfermedades que se relacionan con el tabaco, problemas cardíacos, cáncer y enfermedades crónicas, son la principal causa de enfermedad y mortalidad en los países desarrollados. A los 2 años de haber dejado de fumar, el riesgo de enfermedad coronaria disminuye a la mitad, respecto a los fumadores, y el de infarto de miocardio se iguala, respecto a los no fumadores, en 5 años. Además, disminuye el riesgo de padecer cáncer.
2. **Por su calidad de vida.** Además de evitar enfermedades, cuando deje de fumar mejorará su salud en general, respirará mejor, se cansará menos, se encontrará más ágil, mejorará su sentido del gusto y del olfato, el aspecto de su piel y de sus dientes y desaparecerá el mal aliento de su boca.
3. **Por los “fumadores pasivos”.** El tabaco no es solo perjudicial para la persona que lo fuma, sino también para las que conviven con ella. El humo del tabaco puede dañar a familiares, compañeros de trabajo y a otros que lo respiran, sobre todo enfermos respiratorios, niños y mujeres embarazadas.





4. **Por la economía.** No fumar ahorra dinero. Un fumador de un paquete diario puede gastar aproximadamente 75 euros de tabaco al mes, lo que representa unos 900 euros al año.

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL DEJAR DE FUMAR?

Porque existe dependencia física. Los fumadores son adictos a la nicotina, de forma



que cuando al organismo le falta la cantidad diaria necesaria, reacciona apareciendo unos síntomas denominados síndrome de abstinencia.

Porque existe dependencia psicológica y social. El tabaco forma parte de las actividades cotidianas de los fumadores, sin el cual notan que les falta algo. Muchas actividades pueden asociarse al hecho de fumar.

Porque las consecuencias graves sobre la salud no aparecen de inmediato, sino que se ven a largo plazo, por lo que no se tiene la sensación de riesgo de inmediato.

Dejar de fumar es un largo “proceso de cambio” por el que va pasando el fumador a lo largo de varios años, antes de que deje el tabaco definitivamente. El profesional sanitario ayuda a la persona fumadora a avanzar en ese proceso de cambio y refuerza y aumenta la motivación para dejarlo. Es fundamental saber que el motor del cambio es su motivación. Cuantos más y mejores motivos tenga para dejar de fumar, más fácilmente logrará su objetivo.

DECALOGO PARA DEJAR DE FUMAR

1. Busque un buen motivo para dejarlo. Estar motivado es fundamental.
2. Solicite colaboración de las personas que conviven con usted.
3. Elija un día concreto, preferiblemente uno que vaya a estar especialmente activo y ocupado.
4. Tire a las basuras todos los cigarrillos, ceniceros, encendedores y todo lo relacionado con el tabaco.
5. Evite, en la medida de lo posible, los lugares y situaciones que recuerden o le den deseos de fumar.
6. Pida a las personas que están a su alrededor que fumen en su presencia.
7. Durante los primeros días, dedíquese a alguna actividad que le mantenga ocupado mucho tiempo.
8. Cuando le ofrezcan tabaco conteste “no gracias, no fumo”. Pronto se verá como una persona no fumadora.
9. Gratifíquese por no fumar. Calcule cuanto se ahorra al no comprar tabaco y cómprese algo o vaya al cine.
10. Sea optimista. Si recaer y se fuma un cigarrillo, no se desanime y recuerde los motivos que le impulsaron a intentarlo.

Cefaleas y Migrañas en la Conducción

Recomendaciones

¿Qué es una Cefalea?

La cefalea o dolor de cabeza es un trastorno generalmente benigno, y transitorio, sin causa concreta que la ocasione y muy frecuente en la población, pero en ocasiones su intensidad puede incapacitar para las actividades diarias.

¿Qué es una Migraña?

Es un dolor de cabeza que se presenta en crisis de 4 a 72 horas de duración generalmente en un solo lado de la cabeza con náuseas, vómitos e hipersensibilidad a la luz y los ruidos. Empeora con la actividad física.

¿Puedo automedicarme?

No. Si son persistentes se debe acudir al médico para descartar la existencia de una patología que las pueda originar. Si se va a necesitar medicación frecuente se requiere control médico.

¿Cuándo debo ir al médico?

En general se debe acudir al médico cuando las crisis sean frecuentes o aumenten de intensidad o no respondan al tratamiento. En ocasiones además de tratamiento farmacológico el médico puede recomendar psicoterapia, ya que en ocasiones puede tener una base emocional.



RECOMENDACIONES AL VOLANTE

- Una postura relajada contribuye a evitar aparición de cefaleas.
- Vigilar la postura del asiento del conductor, que el respaldo este bien adaptado y la altura sea la correcta en el fin de que el cuello y la espalda se encuentren relajados.
- Evitar cuando se esté conduciendo la música muy alta y conversaciones con tono de voz elevado o discusiones, pueden desencadenar cefalea.
- Evitar conducir cuando se siente fatiga y sueño, pueden provocar cefalea.
- **Una migraña incapacita para conducción de vehículos o manejo de maquinaria pesada por lo que a los primeros síntomas se deberá dejar de conducir inmediatamente.**

MEDICAMENTOS AL VOLANTE

- Se debe evitar tomar medicamentos que producen somnolencia cuando se tiene previsto conducir.
- Deben ser recetados por su médico que le advertirá de los efectos secundarios.
- Los síntomas pueden desaparecer con el tratamiento, pero los efectos secundarios requieren que se extremen las medidas de precaución cuando se conduce.





Femur

Artesana

Ana Tejada

Pates la Ermita

Pates LA ERMITA es una pequeña empresa familiar que fue creada en 1997 por dos hermanos, con la intención de dar a conocer los productos artesanos típicos de la Sierra Camerana.

Nuestro obrador está situado en Villoslada de Cameros (La Rioja), un pequeño pueblo ganadero situado a los pies de "La Sierra de Cebollera", donde nace el río Iregua.

El nombre comercial da lugar a un ermita situada en pleno corazón de dicha sierra.

Nuestros productos están elaborados de forma tradicional sin ningún tipo de conservantes ni colorantes, recibiendo por parte del gobierno, el sello de producto artesano.



Tenemos Pates con Especias, de Campaña, con Trufa Negra, con Setas, con Pimiento Rojo, con Pimienta Verde, etc.

Para todos nuestros pates seguimos el mismo método de elaboración artesanal.

Los ingredientes se pican y luego se adoban, dejándolos reposar en la cámara durante 24 horas y así empaparse de los distintos sabores.

Una vez reposado sus 24 horas, pasamos a la fase de llenado. Aquí cada lata se llena y se cierra manualmente.

Para finalizar, se cuecen hasta llegar a la esterilización, consiguiendo así una caducidad de 5 años.

La Botica de FEMUR

Remedios para las manchas en la piel

Mujer
Rural

1º Remedio para las manchas en la piel : Abrir por la mitad una hoja espinosa del aloe vera y, luego, usando el lado romo de un cuchillo, se debe raspar la parte interior para extraerle su gel. Frotar diariamente este gel sobre las manchas. El aloe vera se ha usado desde los tiempos antiguos por sus propiedades cutáneas para la curación de heridas, úlceras y quemaduras y para aclarar las manchas de la piel.



2º Remedio para las manchas en la piel Cortar una rodaja de cebolla y frotar sobre la mancha durante cinco minutos. Repetir todos los días. Este remedio es muy útil para mejorar las manchas de la edad.

3º Remedio para las manchas en la piel: Mezclar 3 cucharadas de yogur, 3 cucharaditas de zumo de limón y media cucharadita de raíz de rábano picante. Luego, aplicar con una bolita de algodón.



4º Remedio para las manchas en la piel : Extraer el jugo de un limón, empapar una bolita de algodón con este líquido y luego frotar directamente sobre las manchas. El ácido cítrico es un agente blanqueador natural que ayudar a sacar (exfoliar) la capa superior de las células de piel muertas, lo cual permite emparejar las variaciones en el tono de la piel principalmente en el caso de los lunares pequeños y manchas del embarazo Sin embargo, se debe tener cuidado de no exponer el área que ha sido tratada con limón a los rayos del Sol. Igualmente, se puede usar a diario la parte externa de la cáscara fresca del limón y frotarla en las zonas de la piel manchada durante un cinco de minutos



Paqui Parejo
Presidenta de la
Asociación "Virgen
de Guadalupe"
Miajadas –
Cáceres



Queridas amigas de FEMUR: Me llamo Paqui, y soy la presidenta de la Asociación de Mujeres Rurales "Virgen de Guadalupe" de Miajadas, Cáceres.

La Villa de Miajadas es una población de unos 10.500 habitantes, situada al sur de la provincia de Cáceres, es conocida como la "Capital Europea del Tomate". Como ya os imagináis somos un pueblo eminentemente agrícola, sobre todo enfocado a los cultivos de Regadío: Maíz, Tomate, Arroz.....

Nuestra Asociación se creó en el año 1996, y en la actualidad somos unas 200 socias. Somos una Asociación muy activa que diversifica sus actividades para así poder dar gusto a todas sus socias, ahora os cuento lo que hacemos: Durante todo el año, de octubre a Junio, tenemos talleres que imparten nuestras propias socias, de Pintura en Tela, Estaño, Bolillo, nuestro grupo de bolilleras nos representan en los Encuentros de Bolilleras que se celebran por la Región. Hacemos viajes Culturales, principalmente dentro de la Región. Pertenece al Consejo de Cultura de nuestro Ayuntamiento y colaboramos de manera activa.

Como llevamos muchos años Federadas con Fémur, hemos tenido oportunidades de hacer multitud de cursos a lo largo de estos años, Restauración de Muebles, Cocina de Restauración, Informática, Transformación de Productos Naturales, Gestión de Floristería y arreglos Florales etc..... También nos gusta participar en los concursos de Paellas que nos han llevado por toda la geografía Española, desde Cantabria, Murcia, Granada, Salamanca, Badajoz , Zamora etc....Hemos asistido en varias ocasiones a la Feria Internacional de la Mujer Rural en Segovia y aprovechamos para hacer turismo por la provincia. También acudimos a las Jornadas que nos proponen desde la Federación, Algunas de nuestras socias han hecho cursos de Formación en nuestra sede de Hontalbilla. Como podéis comprobar estamos muy satisfechas de estar Federadas no solo con Fémur, sino también con la Federación de Nuestra provincia. Con la que también colaboramos.

Desde las páginas de esta revista quiero mandar un saludo a todas la Asociaciones y deciros que si en alguna ocasión os acercáis por Extremadura nos tenéis a vuestra disposición. Un cordial saludo.





ASESORAMIENTO ON-LINE ASOCIACIONES

- Constitución
- Redacción Estatutos
- Adaptación Estatutos
- Registro Asociaciones

Envía e-mail:
administracion@femur.es



ASESORAMIENTO ON-LINE EMPRENDEDORAS

- Planes de Viabilidad
- Búsqueda de Subvenciones
- Microcréditos
- Fiscalidad

Envía e-mail:
administracion@femur.es

ASESORAMIENTO ON-LINE EMPRESARIAS

- Fiscalidad
- Microcréditos
- Subvenciones
- Laboral

Envía e-mail:
administracion@femur.es

• BOLSA DE TRABAJO

La Federación de la Mujer Rural sigue facilitando en esta sección información del mercado laboral a todas las Asociaciones. Podéis enviarnos vuestro curriculum para incorporarlo a nuestra bolsa de empleo.



C A S A R E S
r e s t a u r a n t e

isabel la católica, 1 · 40001 segovia
tel. 921 461 751
fax. 921 462 217
www.restaurantecasares.com

Los interesados ponerse en contacto con la Federación: 921 12 30 10/06

Bankia entidad colaboradora con FEMUR



Las Mujeres que estéis trabajando o seáis artesanas, comunicarlo a la Federación de la Mujer Rural por correo, por teléfono o vía e-mail para poder asesoraros y ayudaros en la búsqueda de ayudas y subvenciones y además, conocer vuestros productos para su presentación en la Feria Internacional de la Mujer Rural. Además podíais participar en la Red de Mujeres Rurales Artesanas que estamos creando.

Ven a visitarnos
Te esperamos!!!

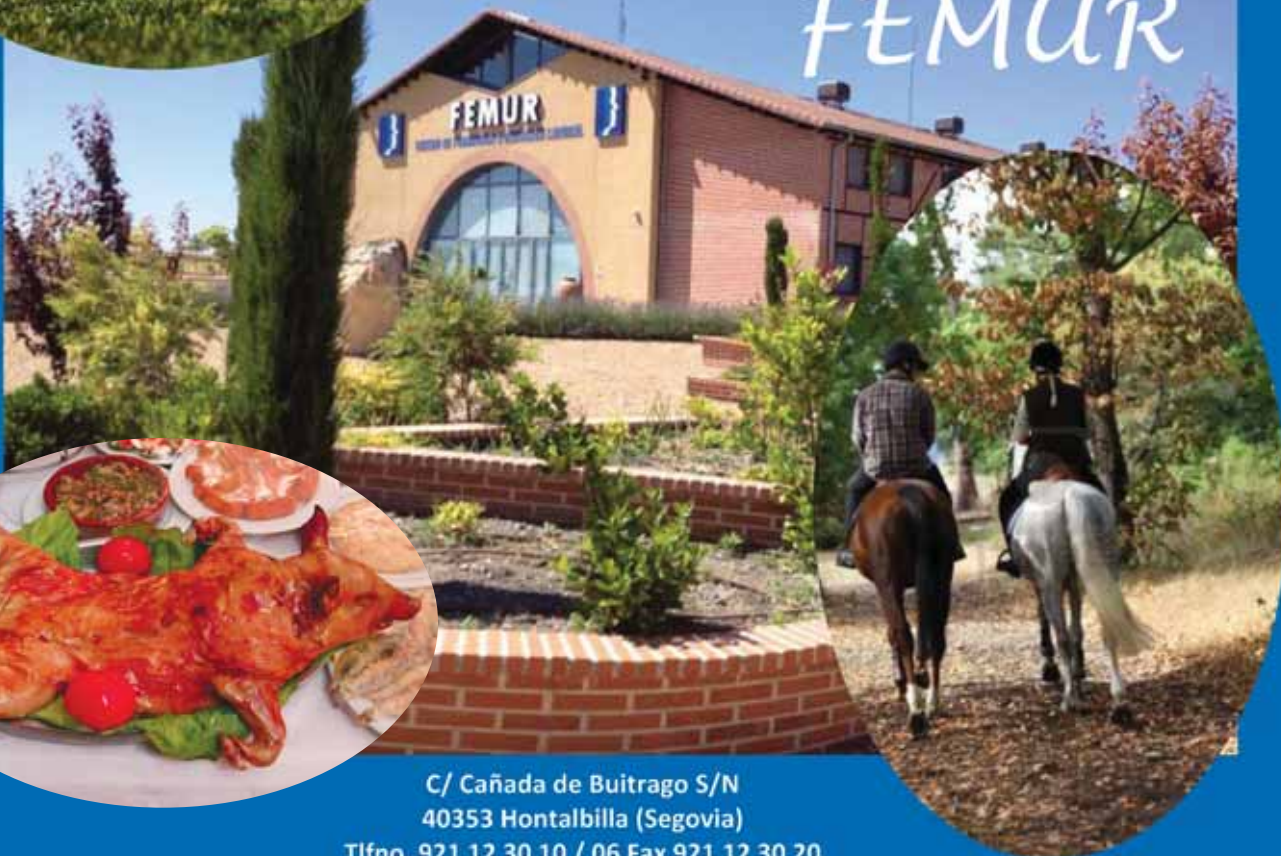


Disfruta de multitud de
actividades en un
Mar de Pinares

H otel



de Turismo Rural FEMUR



C/ Cañada de Buitrago S/N
40353 Hontalbilla (Segovia)
Tlfno. 921 12 30 10 / 06 Fax 921 12 30 20
e-mail: administracion@femur.es
www.femur.es



Fondo Social Europeo
FSE invierte en tu futuro