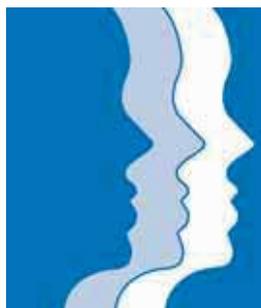


Mujeres Rurales



SUMARIO

	Presentación
1	Clausura Taller de Empleo
2	Conferencias "Contra la Exclusión Social"
3	Foro, Mujer, Empleo y Empleo Rural
4	Jornada en los Baños de Fortuna - Murcia
5	Comité Económico y Social en Bruselas
6	Reunión con la Directora General de la Mujer CYL
7	Las Mujeres Rurales Pedimos AYuda. 15 de Octubre, Día Internacional de la Mujer Rural
8	La Vida de las Mujeres en el Medio Rural
10	Jornada Práctica en Cáceres
11	Jornada en Almería
12	12 de Noviembre: Día Internacional contra la Obesidad
14	25 de Noviembre: Día contra la Violencia de Género
16	I Foro Servicios Inteligentes hacen Ciudades Sostenibles
16	Juana Borrego participa en el Programa de Nieves Herrero en TV13
17	Promoción de las Mujeres del Medio Rural
18	FEMUR con el Voluntariado
19	Nuevas Tecnologías
21	Actualidad
23	Remedios Caseros
25	Reunión de Mujeres Rurales
25	Claves de Autoempleo en el Medio Rural
27	La Botica de FEMUR. Aloe Vera
28	Teléfono de Ayuda
29	Exposición de Mujeres Rurales
30	Cursos de Formación. Programa Plurirregional 2012
34	Artesana Carolina Olivares
35	Como Ahorrar Energía
36	Con cariño a nuestro querido amigo Luis Benavides Monje.
37	Hablan nuestras asociadas.
38	Bolsa de trabajo.



PRESENTACIÓN



Queridas Amigas:

Como Presidenta Nacional quiero compartir nuestros proyectos que hemos realizado en los últimos meses del año 2012, en materia de igualdad de oportunidades, corresponsabilidad, defensa de valores, educación, y formación.

Todo nuestro equipo multidisciplinar de profesionales cualificados que están siempre a vuestra disposición para compartir los conocimientos que

tenemos programados, respondes a vuestras demandas y necesidades en cada uno de vuestros pueblos.

Es verdad que me gustaría llegar a todas las solicitudes y demandas que tenéis, pero un pequeño presupuesto no nos da para todas las necesidades, y sabéis que como buenas personas solidarias que somos unos años les corresponde a unas asociaciones y otros a las demás.

Las mujeres somos protagonistas en el desarrollo rural, no lo olvidéis. Tenemos que conseguir que vivir en el campo no signifique condenarse a una serie de limitaciones culturales, educativas, sanitaria, etc. Sino que realmente se puede disfrutar de las mismas condiciones de vida que tiene la población de las ciudades, no queremos que supriman servicios que desde hace años estamos luchando por tenerlos. Seguimos viendo que la desigualdad continua siendo una constante en todo el mundo, si además sumamos la pobreza, el resultado es que las mujeres tienen todas las de perder.

Tenemos que seguir unidas y luchar para que nuestras hijas y nietas puedan llegar a tener una igualdad de forma real, que nosotras no tenemos.

Juana Borrego Izquierdo
Presidenta Nacional de FEMUR

BIENVENIDOS
www.femur.es



El 10 de agosto se celebró la Clausura del Taller de Empleo "Parque Ambiental FEMUR" en el Centro de Formación e Inserción Laboral de FEMUR en Hontalbilla (Segovia). El acto contó con la presencia de Germán Barrios, Vicepresidente y Gerente del Servicio Público de Empleo de Castilla y León y Juana Borrego Presidenta Nacional de FEMUR.

El Taller de Empleo ha sido cofinanciado por el Fondo Social Europeo y el Servicio Público de Empleo de castilla y León.

El curso comenzó el día 1 de Noviembre de 2011 y terminó el 1 de agosto de 2012. Se han realizado actividades relacionadas con el cuidado de viveros y jardines, se ha creado un vivero de planta ornamental, plantando 1.300 ejemplares de pino piñonero y se ha remodelado distintos jardines.

Ha contado con la participación de 8 alumnos, 4 mujeres y 4 hombres, a cargo ha estado un Director y un Docente.

Los 8 participantes han recibido un título, que les faculta para "Actividades auxiliares en viveros, jardines y centros de jardinería."



Conferencias “Contra la Exclusión Social”

Mujer Rural



FEMUR ha impartido conferencias en distintas localidades de la Provincia de Segovia, para informar y apoyar psicológicamente a las Mujeres que residen en el Medio Rural en diversos temas, y a apoyar y orientar en distintos problemas que surgen en las Familias Rurales. El Proyecto ha sido subvencionado por la Obra Social de Caja Segovia.





El pasado 20 de Septiembre, la Federación de la Mujer Rural, celebró en Madrid un Foro sobre "Mujer, Empleo y Medio Rural".

La Presidenta de FEMUR, Juana Borrego, fue la encargada de inaugurar el Foro y dar la bienvenida a las mujeres asistentes.

A continuación la escritora Carmela de Pablo, habló sobre la motivación de la mujer con el lema "Querer es poder" y el Catedrático de Sociología, Benjamín García, explicó la importancia de la permanencia de la mujer en el medio rural.



Más tarde las mujeres asistentes al Foro, expusieron diversas experiencias, como la problemática de la agricultura, la falta de servicios en las pedanías, y la problemática en la ganadería.

El Foro fue Clausurado por Dolores Chiquero, Subdirectora General de Modernización de Explotaciones, y Elena García Gil, Secretaria General de FEMUR.

Por la tarde las mujeres participantes realizaron una visita al Museo del Traje.



Jornada en Los Baños de Fortuna - Murcia

Mujer Rural



El 28 de septiembre de 2012 se celebró una "Jornada Practica para la Potenciación de la Diversificación en Áreas Rurales" en la localidad de Los Baños de Fortuna (Murcia) organizada por FEMUR.

La Jornada fue inaugurada por el Excmo. Alcalde del Ilmo. Ayuntamiento de Fortuna, Matías Carrillo y la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego.



A continuación el Gerente de la Asociación para el Desarrollo Comarcal del Nordeste de la región de Murcia, Francisco Santa Yago, habló sobre "Desarrollo Rural" y los Empresarios Cleto Mayor y Cristina Ferri, contaron sus experiencias a todas las participantes.



Después de un pequeño descanso, la Directora Técnica del Instituto de Desarrollo Comunitarios de Murcia, M^{ra} Victoria Vara, habló sobre las Nuevas Tecnologías al Servicio de la Mujer Rural, el Director General de Asuntos Sociales, Igualdad e Inmigración de la Consejería de Política Social de la Comunidad de Murcia, Leopoldo Navarro Quiles, expuso "El Voluntariado como motor de desarrollo en el medio Rural".



La presidenta del Centro de la Mujer de la Arboleja, Maria Oliva, conto su experiencia a los asistentes.

El acto fue clausurado por la Secretaria General de FEMUR, Elena Garcia Gil.

Por la tarde las mujeres asistentes realizaron una visita técnica.



La Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego y la Secretaria General, Elena Garcia Gil, asistieron el pasado mes de octubre al Comité Económico y Social Europeo, a un Foro sobre Trabajo y empleo que tuvo lugar en Bruselas.



Reunión con la Directora General de la Mujer de CYL

Mujer Rural



El 9 de Octubre de 2012, se reunieron 16 entidades relacionadas con la mujer, entre ellas FEMUR, y representantes de la Consejería como son la Directora General de la Mujer, Irene Cortes Calvo, la coordinadora de la mujer, la jefe de servicio de igualdad y la jefe de asistencia de violencia de género para realizar una puesta en común de aspectos necesarios a tener en cuenta para la elaboración del plan conjunto de Igualdad de Oportunidades y de Violencia de Género de la Junta de Castilla y León.

La Consejería de familia considera la igualdad como el fundamento para erradicación de la violencia de género y la educación desde edades tempranas como el pilar básico.

El objetivo de este plan es la consecución de una igualdad real y efectiva y sus principios rectores son:

- Unidad
- Transversalidad de genero
- Cooperación, colaboración y coordinación
- Empoderamiento de las mujeres
- Participación de toda la sociedad
- Promoción de la autonomía de las víctimas de violencia de género.

Este plan se va a desarrollar dentro de la propia administracion y no se va a subcontratar a nadie para su realización.

Asimismo, la Directora de la Mujer, informó de la puesta en marcha del programa "+ iguales que comenzó el 15 de octubre, es un programa de coeducación que se llevó a cabo con la Consejería de Educación y que consistió en un trabajo conjunto con niños de 6 a 8 años, con los profesores y con las asociaciones de padres.



Como Presidenta de la Federación de la Mujer Rural, llevo luchando más de 25 años, para mejorar la situación de las Mujeres en las zonas rurales.

Participé en la Conferencia Internacional de la mujer, en Pekín y hasta hoy seguimos reivindicando los derechos de las mujeres rurales con la conmemoración del Día Mundial de la Mujer Rural.

Todas pensábamos que el futuro del mundo rural se podía mejorar, que las mujeres rurales del mundo tendrían apoyo de los gobiernos de todos los países, los que se comprometieron a defender nuestros derechos y reconocer el trabajo a la agricultura, la seguridad alimentaria de todos los hogares, al desarrollo y a la Paz. Queríamos terminar con la pobreza. Garantizar a las mujeres una educación de calidad y tener mejores cuidados médicos, eliminar la violencia contra las mujeres y protegerlas en los conflictos armados. Promover la autonomía económica de las mujeres. Favorecer la participación de las mujeres en la toma de decisiones. Promover los derechos fundamentales de la mujer. Reforzar el rol en los medios de comunicación para hacer tomar conciencia de la igualdad entre las mujeres y hombres e integrar a las mujeres en el proceso de desarrollo duradero. Todos estos compromisos, siguen en pie.

Todas las mujeres rurales del mundo, luchan con valentía y coraje, día a día, son ejemplo de esperanza y de lucha, donde nos podríamos reflejar y donde nos permite ver o mostrar el trabajo que realizan para sacar adelante a sus hijos y mostrar la ayuda y contribución que hacen a los gobiernos.

Hoy es el día para reivindicar a todos los Gobiernos que no han cumplido sus promesas, porque sabemos que el primer deber de un Gobierno es mantener su palabra.

El futuro del mundo depende de las mujeres, aunque no quieran reconocerlo los hombres. Es más Yo diría, el futuro del mundo rural pertenece a los que más trabajan y viven en las zonas rurales, que las mujeres rurales son las que darán esperanza para que pueda existir un futuro mejor en cada país. Y para ello hay que luchar y exigimos unos derechos humanos universales mínimos.

Derecho a no pasar hambre. Derecho al Desarrollo. Derecho al trabajo. Derecho a la educación. Derecho a poseer la tierra y poder heredarla. Derecho a cuidados médicos. Derecho a tener servicios especiales para los embarazos. Derecho a participar en las tomas de decisiones y a poder tener nuevas tecnologías de la información.

La mano de obra femenina se está utilizando de modo informal, con grandes desventajas en el trabajo tanto a tiempo completo, como parcial, las mujeres siempre pierden. Con una inserción laboral marcada con estas características, las mujeres poco han podido contribuir a superar la pobreza existente en las áreas rurales de todos los países.

La ONU, está solicitando a los líderes de todos los países, urgentemente, que concreten las acciones políticas y legales para mejorar el acceso a la justicia y a los recursos y oportunidades económicas y políticas.

Nosotras, La Federación Española de la Mujer Rural, apoyamos y ayudamos a todas las mujeres rurales del mundo y en este día demostraremos que todas las mujeres luchamos por un Desarrollo Sostenible duradero, porque todas unidas tenemos que mejorar el futuro de nuestros pueblos, para nuestras hijas y nietas.

Juana Borrego Izquierdo
Presidenta Nacional de Femur

La Vida de las Mujeres en el Medio Rural

Mujer Rural

Segovia fue la Localidad elegida por FEMUR el 19 de octubre de 2012, para celebrar una Jornada Práctica para la Potenciación de la Diversificación de Actividades en Áreas Rurales: La Vida de la Mujer en el Medio Rural, en la localidad de Segovia, donde asistieron más de 300 mujeres procedentes de toda España.

La inauguración corrió a cargo de la Presidenta nacional de FEMUR, Juana Borrego y la Subdirectora General de Modernización de Explotaciones del MAGRAMA, Dolores Chiquero.



A continuación tuvo lugar una mesa redonda, moderada y presentada por Elena García Gil, Secretaria General de FEMUR y Consuelo Berlanga, Presentadora.

En la mesa redonda participaron cinco Protagonistas y cinco Expertos. Como protagonistas intervinieron, Cristina Maté (Farmacéutica), Angeles Álvarez (Empresaria), Natividad Diez (Ganadera), Isabel del Bosque (Turismo Rural) y Amanda Brunete (Herrera), y como Expertos, Elvira Velasco, (Directora de Enfermería del Complejo Asistencial de Salamanca), Petra Garcia (Presidenta del LEADER Araduey-Campos), May Escobar (Directora de Nuevos Proyectos e Innovación de FUNDETEC) y Dolores Chiquero (Subdirectora de Modernización de Explotaciones del MAGRAMA):





En la mesa redonda se trataron temas como “Radiografía del Mundo Rural en Salud”, “La Alternativa de la crisis está en el Medio Rural”, “La importancia de la Agricultura, Ganadería y el Estado Anímico de las Mujeres”, “Mujeres, Redes Sociales: una formula posible para el Mundo Rural”, “Premios del Ministerio de Agricultura, con 9 proyectos de Mujeres Rurales”.

Finalmente la Jornada fue Clausurada por Jesus Casas, Director General de Desarrollo Sostenible del medio Rural.



Jornada Práctica en Cáceres

Mujer
Rural



El pasado 27 de octubre de 2012, FEMUR celebró en Cáceres una Jornada Práctica “La Vida de las Mujeres en el medio Rural”, a la que acudieron más de 200 mujeres de toda España. El acto estuvo inaugurado por la Directora del Instituto de la Mujer en Extremadura, Maria José Ordoñez, la Alcaldesa del Excmo. Ayto. de Cáceres, Elena Nevado, y la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego.

Pilar carrascal, Censor Primero de la Junta Directiva del Colegio Notarial de Extremadura, habló sobre “Derecho Sucesorio” a las participantes.

En la Mesa Redonda que hubo en la Jornada, participaron, tres mujeres protagonistas, Rosa Loro (Turismo Rural), Celia Lozano (Apicultora) y carolina Fraile (Agroturismo), y como expertas participaron, Esperanza Terrón (Técnico en Proyectos de Desarrollo en LEADER), Jovita Garcia (Abogada y Consultora de Medio Ambiente) y Laura Garcia (Directora de la Fundación Global Natura), la mesa fue moderada por Elena Garcia Gil, Secretaria General de FEMUR.

En la Mesa se trataron temas como “La Alternativa a la Crisis está en el Medio Rural”, “El Medio Ambiente como oportunidad de Desarrollo” y “Redes Sociales”

El evento fue clausurado por M^a Jerónima Sayagués, Subdelegada del Gobierno de Extremadura.

Por último las participantes, realizaron una visita al Centro de Artesanía de la Casa-Palacio de los Morgara.



En Almería se celebró el 3 de Noviembre una Jornada Práctica para la Potenciación de la Diversificación de Actividades en Áreas Rurales, en Almería, en la que participaron alrededor de 200 mujeres procedentes de toda España.

La Jornada fue inaugurada por la Senadora Mar Agüero y la Presidenta nacional de FEMUR, Juana Borrego.

A continuación tuvo lugar una mesa redonda presentada y moderada por la Secretaria General de FEMUR, Elena García Gil, y donde participaron Ana María García, Farmacéutica, Encarna Campos, Enfermera del Equipo de Trasplante de Órganos, Elisa Gutiérrez, Apicultora Ecológica, Remedios Serrano, Periodista, Elisa Costa, Agricultora Ecológica y Rosa Bullejos, Agente de Desarrollo Rural.

Se trataron temas como la Salud en el Medio Rural, Redes Sociales, y el Mundo Rural como alternativa a la Crisis.



12 de Noviembre: Día Mundial contra la Obesidad

Carmela de Pablo

El 12 de Noviembre fue el Día Mundial contra la Obesidad, problema que conlleva al desarrollo de una serie de patologías severas. En España el 53.4% de los adultos y el 27.6% de los menores padecen sobrepeso, lo que sitúan a nuestro país en el puesto número siete de personas con obesidad de la Unión Europea.

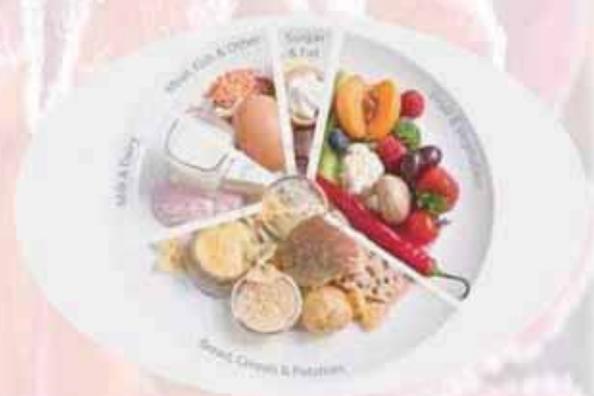
La obesidad puede propiciar una serie de enfermedades crónicas y severas como la hipertensión arterial, hipercolesterolemia (colesterol elevado), infartos cerebrales, problemas cardiacos, cáncer de colon, problemas respiratorio – apnea del sueño-, artritis, Diabetes Mellitus tipo II...

La obesidad es un problema serio, una enfermedad crónica y uno de los problemas de salud pública más importante, ya que ello conlleva al desarrollo de una serie de patologías severas y crónicas; siendo definida por la Organización Mundial de la Salud, OMS, como la "epidemia de nuestro siglo", es el quinto factor principal de riesgo de muerte en el mundo. Tiene un origen multifactorial - que se puede prevenir- caracterizado por una acumulación excesiva de grasa o tejido adiposo en el cuerpo, provocado por una alteración de la relación entre la ingesta energética (se encuentra incrementada) y el gasto energético (disminuido)

La Organización Mundial de la Salud nos recuerda que el sobrepeso y la obesidad se pueden evitar siguiendo una serie de recomendaciones:

- Llevar una dieta variada, completa, suficiente y equilibrada acorde a nuestro gasto energético
- Incluyendo ejercicio físico aeróbico de forma regular entre nuestros hábitos de vida.

Una dieta variada, completa, suficiente, y equilibrada será aquella que incluya alimentos de todos los grupos y que nos aporta los nutrientes y energías recomendadas para que el organismo pueda realizar sus funciones metabólicas correctamente.

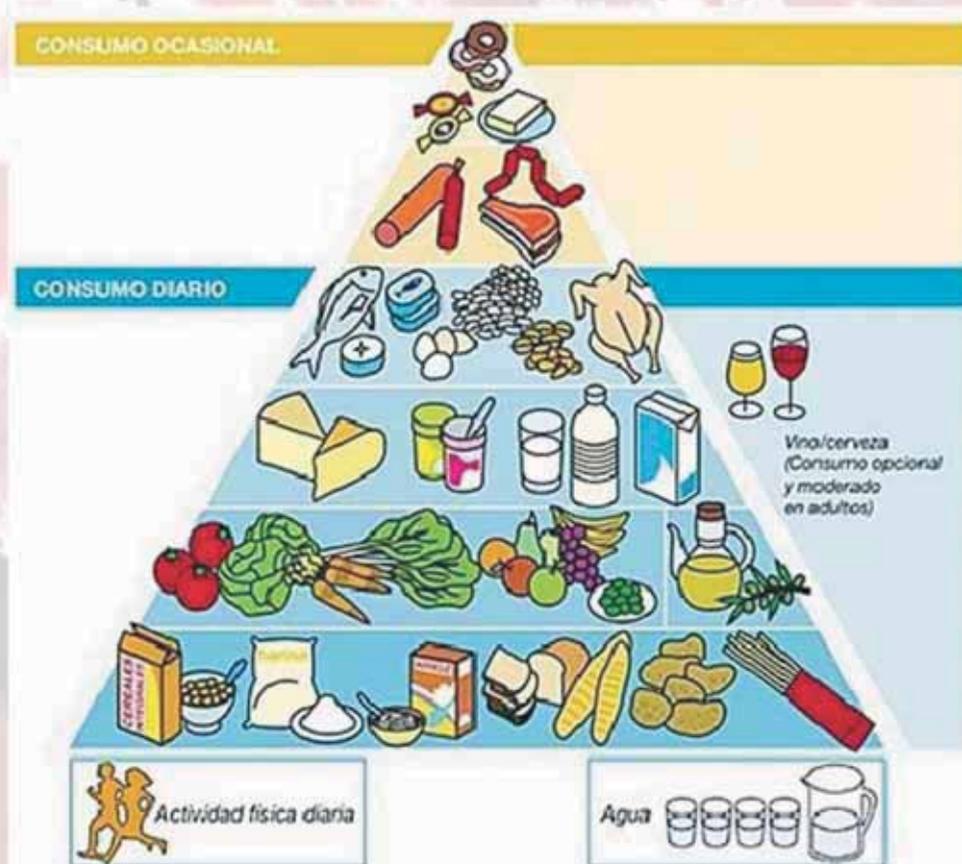




Pirámide de los alimentos:

- Grupo I: Grasas, aceites, dulces con moderación.
- Grupo II: Leche, yogur, queso 2-3 porciones.
- Grupo III: Carne, pollo, pescado, huevos, nueces 2-3 porciones.
- Grupo IV: Verduras 3- 5 porciones.
- Grupo V: Frutas 2-4 porciones.
- Grupo VI: Pan, cereales, arroz y pastas 6-11 porciones

Además de la dieta debemos incluir el ejercicio físico en nuestros hábitos diarios. El ejercicio aeróbico (es aquel ejercicio que utiliza grandes grupos musculares durante un tiempo prolongado y a una baja/media intensidad haciendo que el corazón y los pulmones trabajen), como montar en bici, aerobic, correr, caminar a paso ligero, nadar, subir escaleras, saltar a la comba, senderismo... ayudará a mantener el cuerpo en forma quemando calorías con lo que desaparecerán los kilos de más; ayudará a mantener las arterias limpias ya que el ejercicio previene el depósito de placas en las arterias mejorando el flujo de sangre; fortalece el corazón con lo que mejora el flujo sanguíneo por todas las partes del cuerpo; mejora el sistema inmune y ayuda a mejorar el estado de ánimo reduciendo el estrés y la ansiedad.



25 de Noviembre: Día Contra la Violencia de Género

Mujer
Rural

La Federación de la Mujer Rural ha celebrado el día 25 de Noviembre de 2012 en el Centro de Formación e Inserción Laboral de la Mujer Rural una Jornada para luchar contra la Violencia de Género. Junta Directiva y Representantes de Femur han puesto de manifiesto que, La Violencia de Género es una grave lacra social que preocupa especialmente a la Federación de la Mujer Rural ya que las mujeres rurales padecen este tipo de violencia de una manera particular.

Las mujeres rurales son un colectivo que por sus especiales características cuentan con una serie de desventajas para atajar este problema como son la falta de información, la dispersión de los servicios de atención a las víctimas etc.

Para paliar esta situación La Federación de la Mujer Rural cuenta desde el año 1998 con un Programa de Apoyo a las Familias del medio rural que además de atender otro tipo de consultas presta especial atención a la lucha contra la violencia de Género. Para ello cuenta con tres trabajadoras sociales que ofrecen apoyo psicológico, información e incluso visitas a domicilio y de acompañamiento para todas las mujeres rurales que en un momento determinado puedan necesitar de nuestra ayuda.

En lo que va de año este servicio ha recibido la llamada de más de 500 mujeres de todo el territorio nacional con algún tipo de conflicto familiar a las que se ha atendido de una forma totalmente personal, directa e individualizada preservando en todo caso su intimidad. En el 45% de los casos estos conflictos están relacionados directamente con algún tipo de violencia de género ya sea económica, social, física o psíquica. En el 80% las familias contaban con menores a su cargo.



Asimismo dentro de las múltiples actividades que realiza FEMUR, anualmente se realiza al menos una jornada multitudinaria para la sensibilización e información de las mujeres que residen en los núcleos rurales sobre Violencia Machista.

Gracias a este tipo de iniciativas podemos decir orgullosas que las mujeres rurales ya son menos las que sufren en silencio porque son capaces de alzar la voz y luchar por sus derechos, aunque para la erradicación de la violencia contra la mujer queda mucho camino por recorrer y todos los esfuerzos son pocos.





Desde FEMUR REIVINDICAMOS:

- Una educación de valores, en igualdad de género desde la base de la educación, preparando primero a los profesores.
- Hacemos un llamamiento a denunciar las situaciones de malos tratos porque no solo corresponde a las mujeres que lo sufren sino que debe ser tarea de toda la sociedad para romper el silencio cómplice de la violencia de género.
- Solicitamos que el Gobierno facilite personas en el Medio Rural que informen adecuadamente y constantemente a las mujeres de los servicios y ayudas que pueden existir. La ausencia de denuncias no quiere decir que no haya violencia las razones para no denunciar son el miedo, la dependencia, emocional, la vergüenza, las amenazas, falta de expectativa, falta de independencia económica.
- Pedimos que los poderes públicos velen por el interés del menor y procuren su bienestar que intervengan cuando lo vean amenazado pero sobre todo reivindicamos la supresión de la patria potestad por ley a los maltratadores que hayan sido condenados por atentar contra la vida del otro progenitor. En el momento que se produzca la ruptura de la convivencia de la pareja es necesario fijar a quien corresponda y en las condiciones que debe ejercerse la Patria Potestad así como el reparto del tiempo y la convivencia con los hijos/as.
- La crisis supone un freno para denunciar, por temor a no encontrar empleo y verse sin recursos para salir adelante. El empleo es una de las principales herramientas para combatir la violencia de género, ya que dota de autoestima a la agredida y le proporciona la autonomía e independencia necesarias para superar esta difícil situación.
- El 57% de las víctimas se registran en poblaciones con menos de 100.000 habitantes, lo que pone de manifiesto la necesidad de extender todos los recursos de prevención, detección y asistenciales por toda la geografía y la coordinación de los servicios para garantizar la misma calidad y asistencia a las víctimas en los entornos rurales.



I foro servicios inteligentes hacen ciudades sostenibles

Mujer Rural

La Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego, participó el 7 de Noviembre en el "I Foro Servicios Inteligentes hacen Ciudades Sostenibles" en Radio Televisión de Castilla y León en Valladolid, donde hablaron de "La Administración Pública como generadora de oportunidades Inteligentes", "Las empresas y su papel en la calidad de los servicios a los ciudadanos", y "Los ciudadanos y su papel en la sostenibilidad"

Juana Borrego participa en el Programa de Nieves Herrero en TV13





A través de este proyecto se ha llevado a cabo una serie de Programas de Radio, donde las mujeres del medio rural, han difundido a través de este medio su situación para que pueda ser conocida por todos.

Este programa de radio, además está apoyando a la información y asesoramiento que se materializa con la participación de varias personas expertas en la Sede de la Federación Nacional de la Mujer Rural, en Hontalbilla.

También se atienden llamadas, e-mails y consultas presenciales de las mujeres que soliciten apoyo y asesoramiento.

A lo largo de varios meses de han realizado estos programas de radio, para que se conozca la problemática de las mujeres del medio rural, incidiendo especialmente en su desarrollo laboral y nuevas oportunidades.

El objetivo principal ha sido apoyar, asesorar e informar a las mujeres para iniciar un negocio, difundir a través de la radio las actividades de las mujeres rurales.

ONDA 0

19 Septiembre

Dolores Chiquero, Ministerio de Agricultura

26 Septiembre

Amanda Brunete, Herrera

3 Octubre

Cristina Maté, Farmacéutica

4 Octubre

Teresa - Mercería

10 Octubre

Felicidad Araujo - Autónoma

17 Octubre

M^a Carmen Morillo, Floristería

31 Octubre

Isabel del Bosque - Turismo Rural

7 Noviembre

Juana Borrego Izquierdo, Presidenta Nacional de FEMUR

COPE

19 Septiembre

M^a del Mar Gómez - Quesería en Escalona

26 Septiembre

Victoria Barrios - Cañizal

4 Octubre

Aurora Galaz - Valdenoceda de Valdivieso - Burgos

10 Octubre

Angeles Álvarez - Turismo Rural

24 Octubre

Angeles Balbas - Cantabria

31 Octubre

Elena García Gil - Secretaria General de FEMUR



Se han celebrado en diferentes Localidades, Foros para Promocionar el Voluntariado, y donde han participado mujeres de toda España.

En los Foros se ha hablado del "Voluntariado en las Zonas Rurales", "Desarrollo personal y Voluntariado", "El Asociacionismo fomenta el Voluntariado" "Sensibilización en el Voluntariado en Zonas Rurales", "El Voluntariado en el Medio Rural", "La Importancia y los Beneficios del Voluntariado"

Los Foros han servido para aclarar bien lo que significa ser voluntaria y de los compromisos que esa acción solidaria conlleva, pues se suele confundir ser buena persona, ser solidaria y ayudar a sus convecinos o familiares, con el compromiso de ser voluntaria.



Voluntariado



Las participantes de los Foros, se han implicado y han puesto en común todas sus dudas e inquietudes respecto al voluntariado.

Los Foros han sido dinámicos, han intervenido en numerosas ocasiones las asistentes y se han aclarado todas sus dudas.

Algunas participantes salieron con la intención de profundizar en el tema, y seguir formándose e implicarse más socialmente.

Borrego afirma que el futuro es de las mujeres rurales

nacional e internacional sin ánimo de lucro y promuega que haga por la igualdad de oportunidades. Entre sus líneas de trabajo, figuran la puesta en marcha de cursos de formación, jornadas de igualdad y programas de ayuda a países en vías de desarrollo...



Juana Borrego, presidenta de Femur.

FEMUR exige igualdad para el trabajo de las mujeres rurales

La Federación de la Mujer Rural reivindica una serie de acciones que faciliten y mejoren el trabajo que llevan a cabo las asociaciones que integran este colectivo en toda España.

Más de trescientas mujeres procedentes de distintos puntos del país se reunieron en Segovia la pasada semana con motivo del foro...



El encuentro de FEMUR reunió en Segovia a 350 mujeres.

La presidenta de Femur pide la defensa y el reconocimiento del trabajo en el campo agrícola y ganadero.

Considera necesario que los servicios de apoyo, y la participación de las mujeres rurales en la agricultura y ganadería.

GOBIERNOS FEMUR insiste que los gobiernos nacionales, autonómicos, provinciales y locales creen programas para la igualdad de género...



Las mujeres a la entrega de diplomas reducen la intervención del vicepresidente del Ercy.

El taller de empleo de Femur logra las primeras inserciones laborales

Una jornada representativa de mujeres rurales, con el apoyo del Servicio Público de Empleo Estatal y la intervención del vicepresidente del Ercy.

Juana Borrego presidirá en Cáceres una jornada sobre mujeres rurales.

Por la eliminación de la violencia contra la mujer

La violencia hacia la mujer es quizá la más visible de las diferentes formas de violencia de género que sufren las mujeres...

La crisis ha hecho retroceder los avances logrados en los últimos años. La violencia contra la mujer ha aumentado...

elacueducto.com

[MIRA A QUIEN ME HE ENCONTRADO] EL ACUEDUCTO

Advertisement for 'elacueducto.com' featuring a woman's face and text about finding partners.

Un foro de FEMUR reunirá hoy en Segovia a 350 mujeres rurales

50 experiencias singulares en pueblos y del testimonio de cinco expertas en temas como la salud, la crisis, la actividad agropecuaria y las redes sociales.



La presidenta y la coordinadora general de FEMUR, Juana Borrego y Patricia Carro.

El foro de FEMUR reunirá hoy en Segovia a 350 mujeres rurales. Se trata de una jornada de actividades que pretende potenciar la participación de las mujeres rurales...

La Federación de la Mujer Rural pretende "informar a las mujeres rurales, que tenga una participación activa, así como el facilitar un asesoramiento como factor esencial en la inserción al mundo laboral de la mujer del medio rural..."

Estamos en la Prensa

Mujer Rural



[33] ANGEL ALVAREZ VILLAGONZALO (BURGOS)
 Cuando tenía 6 años su familia emigró a Alemania. Allí se casó con María y regresaron a España hace 15 años para trabajar en una filial alemana. Sin embargo, al año, ese proyecto se fue al traste y, junto a otros socios, decidieron quedarse y fundar en un pueblo de la zona burgalesa una empresa de fabricación de cuñas de control de calidad y del montaje, recolector que el camino no ha sido fácil porque el campo no ha salido airoso y ahora, entre sus clientes, se encuentran multinacionales como Ferrival. Es una firme defensora de la capacidad de la mujer en todos los ámbitos y apoya por la FP.

La fuerza de la mujer rural

El foro organizado por Femur pulsa la vida de las mujeres que residen en los pueblos

En Segovia, como en otros puntos de la red de la Federación de la Mujer Rural, se ha celebrado un foro sobre la vida de las mujeres que residen en los pueblos. El foro ha sido organizado por Femur y ha contado con la participación de representantes de los ayuntamientos de Segovia, Burgos, León, Salamanca y Zamora. Durante el foro se han debatido temas como la situación de las mujeres en los pueblos, la necesidad de mejorar los servicios públicos, la importancia de la formación y la promoción económica, y la necesidad de crear redes de apoyo entre las mujeres que residen en los pueblos.

El Norte de Castilla

DIARIO INDEPENDIENTE VINCULADO EN ESPAÑA www.elnortedecastilla.es



La fuerza de la mujer del campo

350 mujeres rurales participan hoy en un foro sobre la vida en el campo

Más de tres centenares de mujeres asistieron a la jornada organizada ayer en Segovia por la Federación de la Mujer Rural.

Femur clausuró un taller de empleo sobre trabajos en centros de jardinería

Borrego destacó que la formación adquirida ha permitido a los alumnos o encontrar empleo o plantearse crear una empresa.

El taller de empleo se celebró en el Centro de Formación Profesional de Segovia y contó con la participación de los alumnos y profesores del curso de jardinería. Durante el taller se abordaron temas como la búsqueda de empleo, la creación de una empresa y la importancia de la formación continua.

Un foro para abordar retos

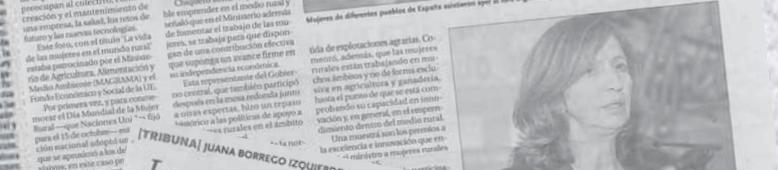
Más de tres centenares de mujeres asistieron a la jornada organizada ayer en Segovia por la Federación de la Mujer Rural.

El foro abordó temas como la situación de las mujeres en los pueblos, la necesidad de mejorar los servicios públicos, la importancia de la formación y la promoción económica, y la necesidad de crear redes de apoyo entre las mujeres que residen en los pueblos.

Un foro para abordar retos

Más de tres centenares de mujeres asistieron a la jornada organizada ayer en Segovia por la Federación de la Mujer Rural.

El foro abordó temas como la situación de las mujeres en los pueblos, la necesidad de mejorar los servicios públicos, la importancia de la formación y la promoción económica, y la necesidad de crear redes de apoyo entre las mujeres que residen en los pueblos.



Las mujeres rurales del mundo pedimos ayuda

Las mujeres rurales del mundo pedimos ayuda para mejorar su situación. Necesitamos más recursos, más formación y más apoyo. La ONU está solicitando a todos los países, uruguayos e internacionales, que concreten las acciones políticas y legales para mejorar el acceso a la justicia y los recursos y oportunidades económicas y políticas.

La ONU está solicitando a todos los países, uruguayos e internacionales, que concreten las acciones políticas y legales para mejorar el acceso a la justicia y los recursos y oportunidades económicas y políticas.

Femur clausuró un taller de empleo sobre trabajos en centros de jardinería

Borrego destacó que la formación adquirida ha permitido a los alumnos o encontrar empleo o plantearse crear una empresa.

El taller de empleo se celebró en el Centro de Formación Profesional de Segovia y contó con la participación de los alumnos y profesores del curso de jardinería. Durante el taller se abordaron temas como la búsqueda de empleo, la creación de una empresa y la importancia de la formación continua.

Consolidación

El Plan de Empleo de Castilla y León, desarrollado en el marco del Plan de Empleo de Castilla y León, tiene como objetivo la creación de empleo y la promoción económica de las zonas rurales.

El Plan de Empleo de Castilla y León, desarrollado en el marco del Plan de Empleo de Castilla y León, tiene como objetivo la creación de empleo y la promoción económica de las zonas rurales.

Consolidación

El Plan de Empleo de Castilla y León, desarrollado en el marco del Plan de Empleo de Castilla y León, tiene como objetivo la creación de empleo y la promoción económica de las zonas rurales.

El Plan de Empleo de Castilla y León, desarrollado en el marco del Plan de Empleo de Castilla y León, tiene como objetivo la creación de empleo y la promoción económica de las zonas rurales.



Nuevas Tecnologías

Una ventana al mundo para la mujer rural del S.XXI



"Las batallas contra las mujeres son las únicas que se ganan huyendo".

Napoleón Bonaparte. Emperador Francés

Nuevas tecnologías

- La mujer rural forma parte hoy de mundo comunicado, activo e interactivo. Un proceso imparable que multiplica sus oportunidades y le permite permanecer en el ámbito rural
- Nuevos horizontes de una nueva realidad social, económica, política y cultural muy competitiva,



Tejiendo redes de mujeres, la comunicación como aliada



"Muchos granos de arena hacen una montaña..."

Hoy nadie duda de la importancia de la comunicación como **arma fundamental** para el desarrollo y el empoderamiento de las mujeres convirtiéndose en uno de los principales ejes de debate

Una mayor presencia de la mujer en los diferentes medios de comunicación y en las redes sociales es necesaria para reforzar su visibilidad, crear corrientes de opinión que deriven en la transformación social. **Queremos estar influir y decidir**

Tejiendo redes de mujeres, la comunicación como aliada

"En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento". Albert Einstein.

- El asociacionismo permite a las mujeres rurales reconocerse en sus convicciones, perseguir activamente sus ideales, cumplir tareas útiles, hacerse oír y provocar cambios
- El asociacionismo de mujeres rurales es un lugar de encuentro e intercambio y un espacio de aprendizaje continuo



Medio lleno o medio vacío

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • La mujer rural ha estado a la sombra del hombre • La mujer rural es una de los sectores más afectados por el desempleo | <ul style="list-style-type: none"> • La mujer rural ha sido clave en la toma de decisiones y en la educación (Matriarcado) • La mujer rural está siendo clave en el desarrollo y en la sostenibilidad de los pueblos |
|---|--|



Medio lleno o medio vacío

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • El hombre sigue ostentando un mayor número de cargos de poder • La mujer rural arrastra cargas familiares | <ul style="list-style-type: none"> • La mujer ha conseguido llegar a todos los puestos de poder • La mujer rural es madre y clave en la transmisión de valores |
|--|--|



Medio lleno o medio vacío

- La mujer en el mundo rural tiene menos oportunidades que la mujer en el ámbito urbano
- El acceso a la formación es más difícil en el mundo rural



- Las mujeres rurales tienen hoy más oportunidades que nunca, gracias a las nuevas tecnologías y al asociacionismo y a su carácter emprendedor

La mujer rural tiene hoy más posibilidades para formarse a través de las TIC y de FEMUR



Reunión con la Directora General de la Mujer

Una Representante de la Federación de la Mujer Rural, ha asistido a una Reunión con la Directora General de la Mujer, para la elaboración del plan de Igualdad y Violencia de Género.





Se publican las Ayudas para Mujeres del Medio Rural de Castilla y León

En el mes de diciembre ha sido publicada en el Boletín Oficial de Castilla y León la orden que regula las ayudas destinadas a las mujeres del medio rural que se incorporen en el Régimen General de los Trabajadores por Cuenta Propia o Autónomos, a través del Sistema Especial para Trabajadores por Cuenta Propia Agrarios entre el 1 de octubre de 2012 y el 30 de septiembre de 2013.

Serán beneficiarias también las correspondientes a las órdenes de convocatoria de los años 2011 y 2012 que continúen en situación de alta.



Baja el número de llamadas al 016 en el mes de Octubre

El teléfono 016 de información y asesoramiento jurídico a las víctimas de violencia de género ha registrado en el pasado mes de octubre un 43,8% menos de llamadas que el mismo mes del año pasado.

Fuentes de la secretaria de Estado de Servicios Sociales e Igualdad han afirmado que este descenso lleva al ejecutivo a estar más pendiente de las estadísticas de los próximos meses en relación a este servicio con el objetivo de conocer cuál es la causa del descenso y han mostrado su confianza en que su nueva campaña publicitaria genere un repunte del uso de este teléfono de ayuda.

El descenso del uso del 016 queda reflejado en el último boletín estadístico mensual que elabora el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y que corresponde a octubre, mes en el que fueron asesinadas cinco mujeres a manos de sus parejas o ex parejas.



El programa «El árbol es vida», ideado para mitigar el cambio climático, plantará diez millones de árboles por toda España durante los próximos cuatro años

Se han elegido distintos puntos de la geografía española –Galicia, Asturias, Cantabria, Castilla y León, País Vasco, Aragón, Cataluña, La Rioja o Andalucía-. Y en cada uno de ellos se reforestará con las especies más adecuadas –castaño en el norte; pino y chopo en el centro; enebro, madroño, encina y olivo en el sur y el Levante peninsular. Las áreas arrasadas por los fuegos (como los que ha sufrido la Comunidad Valenciana este verano) recibirán los primeros plantones en primavera.

En junio, «El árbol es vida» fue declarado Acontecimiento de Excepcional Interés Público en los Presupuestos Generales del Estado 2012, de modo que las empresas que participen en él «obtienen deducciones fiscales» y «conectarán con el medio ambiente en su Responsabilidad Social Corporativa».

Gestión para obtener rendimiento

Solo el 10% de la masa forestal española se encuentra gestionada. En la actualidad, se contabilizan muy pocos planes de ordenación forestal debido a «nuestra orografía montañosa» y a la existencia de una «gran cantidad de bosques privados», en algunos casos de escasas dimensiones –una hectárea (ha), por ejemplo.

«Un bosque explotado desde la racionalidad crece, aporta beneficios a la sociedad – evita incendios, combate la erosión y desertificación, fija CO₂- y sirve de materia prima a quienes trabajan en la madera –28.076 empresas: 145.600 empleos (datos 2011)-. Un sector que, pese a su mala prensa, nunca ha sido depredador del monte».

«La gran causa de la deforestación está relacionada con cambios en los usos de suelo (tierras que se destinan a la agricultura)». En Europa, la masa forestal se incrementa en más de seiscientos mil hectáreas cada año. En España, en el último quinquenio, en concreto, según la [FAO](#), la superficie forestal ha pasado de 12 millones de ha a 18, como consecuencia del «hundimiento rural». De ahí la importancia de emprender actuaciones que «den valor al monte» y «liguen a las poblaciones circundantes» a éste.

«El árbol es vida» generará empleo de manera directa e inmediata en las plantaciones productivas y -unos dos mil- en la industria maderera y en labores silvícolas a largo plazo, estiman desde la FEM.



Manzanas para los dientes más blancos

Los frutos y hortalizas crujientes tienen una acción de limpieza natural que funciona en el esmalte de los dientes para eliminar las manchas. En particular, las manzanas tienen un ácido málico suave que también ayuda a disolver las manchas.

Morder un lápiz para prevenir el dolor de cabeza

Cuando estás estresada o ansiosa, inconscientemente aprietas la mandíbula y los dientes, lo que fuerza el músculo que conecta la mandíbula con la cabeza y puede desencadenar una cefalea tensional. La solución para esto es que cuando estés tensa, pongas un lápiz entre tus dientes, sin morderlo. Automáticamente relajarás los músculos de la mandíbula y evitarás el dolor.



Cinta adhesiva para las verrugas

Esto realmente funciona. Cubrir las verrugas con cinta adhesiva es mucho más efectivo que eliminarlas mediante congelación. Primero debes limpiar el área y cortar un pedazo de cinta en un tamaño ligeramente más grande que la verruga. Aplica la cinta adhesiva y frota en el lugar. Retira la cinta cada tres días y lima la piel muerta con una piedra pómez o una lima de uñas. Repite hasta que la verruga desaparezca.

Azúcar para el hipo

Ingerir una cucharadita de azúcar seco puede detener el hipo en cuestión de minutos. Se cree que el azúcar es capaz de modificar los músculos del diafragma, que al contraerse, contribuyen al hipo.





Yogurt para el mal aliento

Investigaciones han demostrado que las bacterias que viven en el yogurt, pueden suprimir los niveles de mal aliento debido a que eliminan los gérmenes que producen este problema.

Música para la presión arterial alta

Es mucho más efectiva que los medicamentos, pues treinta minutos diarios de escuchar melodías, pueden ayudar a reducir la presión arterial.



Vodka para el olor a pies

La mejor cura para el olor a pies es pasarles una toalla empapada con vodka. El alcohol que contiene esta bebida funciona como antiséptico, lo que destruye los hongos y bacterias que causan el mal olor. Además sentirás un gran alivio después de un día agotador que, sin duda, te deja con los pies adoloridos.

Helados para las quemaduras en la boca

El tejido en el techo de la boca tiene pocos milímetros de espesor, por lo que es muy sensible a los alimentos calientes. Si no esperaste que tu comida se enfriara y te quemaste esta zona, alivia el dolor con una cucharada de helado o un poco de yogurt congelado.



Té de limón para el herpes labial

Utilizar remedios naturales para el herpes es lo mejor que puedes hacer para combatirlo. El limón tiene propiedades antivirales que funcionan para domar los brotes de herpes. Aplica el té frío con un algodón tres veces por día y verás cómo la erupción desaparece por completo.



El pasado 18 de Diciembre se Reunieron en la Sede de FEMUR un grupo de 25 mujeres residentes en el medio rural, para conocer la dieta mediterránea y utilizar las nuevas técnicas en la cocina.

Gracias a esta reunión las mujeres participantes descubrieron las innovaciones que existen en tema de cocina, para realizar sus tareas diarias más rápidamente o crear posibles puestos de trabajo que mejoren su economía familiar y así poder compaginar la vida laboral y familiar más fácilmente, lo que las permite disfrutar de más tiempo libre.

Claves de Autoempleo en el Medio Rural

A causa de la crisis, para muchos la vida en la ciudad se está convirtiendo en "misión imposible", por ello hay que buscar nuevas alternativas.

La vida en los pueblos

Cada vez son más las personas que deciden emprender una nueva vida en los pueblos y trabajar cerca de la naturaleza.

La vida en el Medio rural es más tranquila y saludable, el trato con la gente es mas cálido y existen oportunidades de negocio.

Gracias a internet y las nuevas tecnologías, puedes teletrabajar sin estar cerca de tus clientes.

Oportunidades e ideas de Negocio.

La fuente principal de ingresos en el mundo rural que es la exportación agrícola y ganadera, está sufriendo también con la crisis y hay que buscar alternativas más rentables.

De la tierra:

- **Criaderos de setas y caracoles**, la demanda es fuerte y va en aumento, además se puede exportar y no requiere mucha inversión.
- **Congelación de verduras de la huerta**, gran parte de las cosechas de frutas se arruinan por las condiciones climáticas. Es sencillo, de bajo coste, rápido y de fácil implementación.
- **Productos ecológicos dietéticos**, el ginsen, la jalea y el aloe son más rentables que las verduras ya que se venden para fabricar cosméticos.

A Domicilio:

- **Cuidado a domicilio de personas mayores**, la atención es más personalizada que en los Centros de Día, además puedes ofrecerte a realizar tareas diarias como ir al banco o hacer la compra.
- **Comidas a Domicilio**, con creatividad se puedes ofrecer menús del día diferentes, servirlos en "Tuppers" y llevarlos a domicilio a buen precio.
- **reparaciones a domicilio**, si eres "manitas hacer trabajos de carpintería, pintura electricidad, etc.
- **Dar servicio de Internet en zonas rurales**, puedes hacerte distribuidor a través del satélite internet que llega a cualquier lugar.

A Domicilio:

Si tienes un terreno o casa familiar y quieres sacarle rendimiento estas son algunas ideas:

- Casa Rural
- Discoteca para la tercera edad
- Alquiler de fincas



Turismo Rural:

El turismo rural es un motor fuerte de la economía en los pueblos, se pueden aprovechar algunas ideas para diferenciarse de la competencia.

- Casas Rurales para parejas
- Turismo Activo, gastronómico, cultural, de Naturaleza.
- Campamentos de Verano.

Desde casa:

el trabajo en el pueblo no tiene que estar vinculado a trabajos de la tierra, se puede desarrollar cualquier actividad desde casa:

- Tienda Virtual de Productos de la Tierra
- Tiendas on-line de segunda mano
- Asesoría y Gestoría on-line
- Cursos on-line





La preparación de la crema de Aloe Vera tiene como finalidad preservar las *propiedades de la planta del Aloe Vera* y disponer rápidamente de todas las cualidades curativas y nutricionales de la Sábila.

Existen muchas recetas caseras de belleza y salud con Aloe Vera tales como mascarillas para el cabello, mascarillas para la piel, tratamientos naturales para la caspa, recetas caseras para la caída del cabello, e incluso como remedio casero para tratar las **várices**, las **hemorroides**, las **quemaduras** y muchas otras dolencias más.



Preparación de la Crema de Aloe Vera

Tomar unos 400 gramos de hojas de Aloe Vera gorditas, con bastante pulpa. Lavarlas y limpiarlas cortándole las espinas y la punta.

Colocar en la licuadora estas hojas, 500 ml de alcohol medicinal y 500 ml de agua destilada.

Batir todo y guardar en la heladera unos 10 días revolviendo diariamente.

Esta crema de Aloe Vera tiene que considerarse como Aloe Vera pura para usar como ingrediente en alguna receta casera o para emplear directamente en aquellas aplicaciones que indican el uso **directo** de la pulpa del Aloe Vera, pero **NO** puede ser ingerida o usarse en recetas bebibles. En algunos casos puede ser necesario filtrar la preparación. Guardada en la nevera se puede conservar por 30 días.



Teléfono de Ayuda

ATENCIÓN GRATUITA
Y PERSONALIZADA

La Federación de la Mujer Rural tiene a su disposición un TELEFONO de consulta destinado a FAMILIAS DEL MEDIO RURAL y atendido por personal especializado.

TE ESPERAMOS

Información, orientación y apoyo a las familias sobre:

- ✓ Violencia
- ✓ Atención a la Dependencia
- ✓ Relaciones Familiares
- ✓ Drogodependencias
- ✓ Asociacionismo
- ✓ etc.

LLÁMANOS



Castilla y León 921 12 30 06



Andalucía 958 20 04 16



Extremadura 927 42 53 82



FEMUR

C/ Cañada de Buitrago S/N
40363 Hontalvilla – Segovia

Tel: 921 12 30 10/06 Fax 921 12 30 20

www.femur.es



Las Mujeres de la localidad de Cabeza del Caballo (Salamanca), realizan actividades y manualidades en su tiempo libre, y exponen sus fantásticos trabajos, Colección de vestidos de papel, manualidades, recreaciones del pasado etc.

Cursos de Formación Programa Plurirregional 2012

Mujer
Rural

Un año más la Federación de la Mujer Rural, ha organizado cursos de Formación Subvencionados por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, y el Fondo Social Europeo a través del Programa Plurirregional.

Es una ayuda a las mujeres que viven en el medio Rural, ya que gracias a este programa tienen la posibilidad de formarse para acceder a un puesto de trabajo, aumentando así la actividad laboral femenina en los pueblos.

Las mujeres adquieren conocimiento e intercambian experiencias que las ayuda a enriquecerse y participar más en la vida social.



Albuñol



Albuñuelas



Arquillos



Arquillos



Femur

Cursos de Formación Programa Plurirregional 2012



Benahadux



Cañaverall



Castillejar



Chauchina



Colomera



Güejar Sierra



Hijate



Hontalbilla

Cursos de Formación Programa Plurirregional 2012

Mujer
Rural



Itrabo



Izbor



Loja



Mataporquera



Otivar



Pechina



Santiago de Alcántara



Sierro



Sierro



Somontin



Urracal



Vélez de Benaudalla



Zujar



La Algaída

Artesana Carolina Olivares

Mujer
Rural



Mi trayectoria profesional viene previamente avalada por dos títulos académicos: Diseño en artefacto de joyero y Diseño en esmaltes al fuego sobre metal.

Los productos que elabora Carolina Olivares se tratan principalmente de piezas de bisutería y joyería diseñadas y confeccionadas artesanalmente.

Como fe del diseño personalizado y la elaboración propia de cada una de mis piezas, todas ellas están marcadas con mi firma, distintivo, me consta, es conocido y apreciado por mis clientes.

Mis colecciones tratan en todo momento de resaltar la belleza de la mujer del siglo XXI, una mujer moderna, segura de sí misma y con gusto por las creaciones novedosas y vanguardistas.

Por otro lado, la diseñadora de la firma es la propia encargada de la comercialización del producto y, dada la ausencia de intermediarios entre productor y clientela, hace que las creaciones de Carolina Olivares se encuentren en precios muy competitivos y su aceptación en el mercado sea de notoria importancia.





Climatización

Calefacción

La calefacción representa casi la mitad de la energía que consumimos en nuestros hogares.

Existen diferentes sistemas de calefacción:

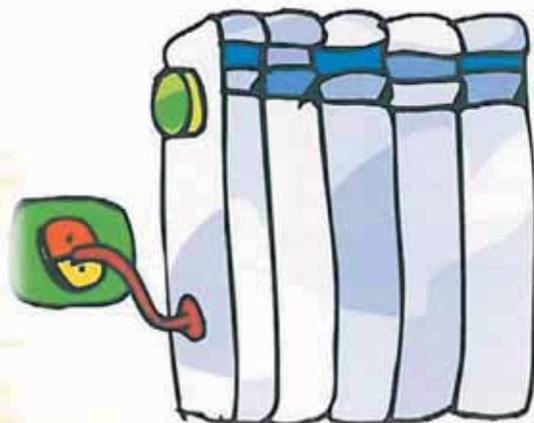
• Caldera

- Los sistemas de calefacción más habituales constan de:
 - **Generador de Calor:** Generalmente una caldera.
 - **Sistema de regulación y control.** Para adecuar el sistema a las necesidades reales.
 - **Sistema de distribución y emisión del calor.** Compuestos por tuberías, bombas y radiadores por cuyo interior circula el agua que distribuye el calor.

Los sistemas de calefacción con caldera pueden ser colectivos (calefacción centralizada) o individuales.

Los sistemas colectivos están perdiendo presencia pese a que presentan ventajas considerables:

- las calderas grandes tienen mayor rendimiento y por tanto menor consumo energético.
- Los combustibles pueden conseguirse con tarifa más económica.
- El coste de la instalación colectiva es inferior a la suma de costes de las instalaciones individuales.



Las calderas, según el tipo de combustión, pueden ser:

Atmosféricas, las calderas atmosféricas realizan la combustión con el aire de la estancia donde se encuentra la caldera.

Estancias, en las calderas estancas, la admisión de aire y la evacuación de gases se realizan en una cámara cerrada sin contacto con el aire de la estancia donde está instalada, teniendo mejor rendimiento.

El sistema más habitual de distribuir el calor son los radiadores:

El agua caliente generada llega a través de tuberías a los radiadores, los cuales transmiten el calor del agua a la estancia.

Preferiblemente deben estar colocados bajo las ventanas y ser de la misma longitud que estas. De esta forma optimizamos la difusión del calor.

IMPORTANTE!!!

Es conveniente no tapar ni obstruir los radiadores para aprovechar al máximo el calor que emiten.



*Con Cariño a Nuestro querido
Amigo Luis Benavides Monje
Recopilatorio de Artículos
escritos por el cocinero.
Once Capítulo*

Mujer
Rural



Cocina Manchega

Imagínese que estas líneas han sido escritas en el trayecto de Valencia a Albacete, y al llegar a este punto, como seguir adelante sin conocer almas de nuestra gastronomía; es pues obligado hablar de esa bonita tierra como es la del Caballero "Don Quijote de la Mancha", que a buen seguro, a lomos de Rocinante y con su fiel escudero Sancho Panza, serían invitados a las celebres bodas de Camacho. ¿Qué donde se celebraron? En tierras manchegas, naturalmente, y en un paraje que aun se puede contemplar a la salida de un pueblecito llamado Munera, en pleno corazón manchego, donde la caza es abundante, como abundantes y copiosas fueron las celebres bodas de Camacho, que, al parecer, estuvieron comiendo durante siete días y siete noches.

No creo que los manjares de aquel evento fueran a base de pescados, más bien serían platos de caza, en estas tierras donde la perdiz, el faisán y, en general, la caza de pluma y pelo son abundantes, y donde la cocina manchega tiene su mejor repertorio; digo, que estos serían los platos confeccionados para tan feliz acontecimiento.

Para todos aquellos que tengan la suerte de ver uno de los parajes naturales más bellos de nuestra geografía, como son las lagunas de Ruidera, les diremos que un gazpacho manchego, degustado a sus orillas, es mucho más exquisito. El conejo, la liebre, la perdiz y la paloma, que son sus principales elementos, constituyen un buen reconstituyente, junto a la Torta del Pastor.

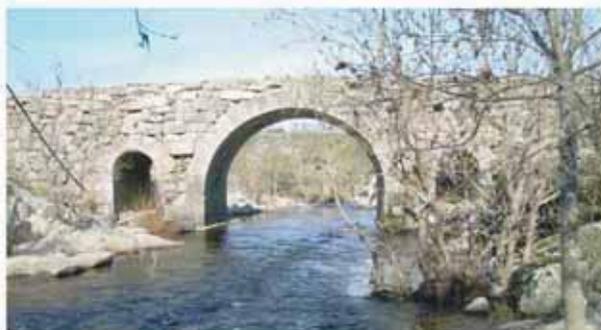




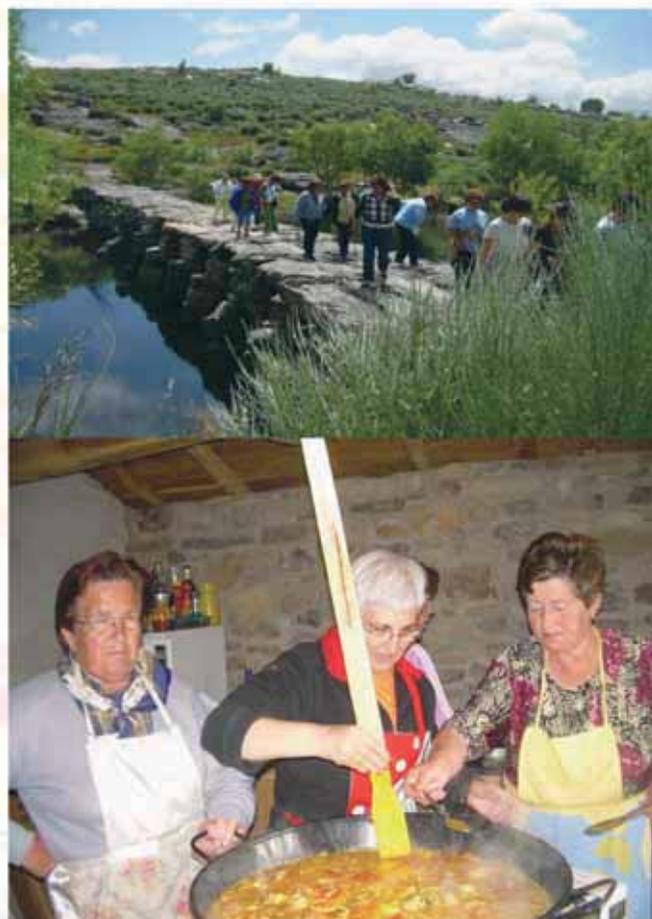
Oliva Martín de Jesús

Presidenta de la Asociación "VEGALLANA" Cabeza del Caballo SALAMANCA

Mi nombre es Oliva Martín de Jesús. Presidenta de la Asociación (VEGALLANA) Cabeza del Caballo. Esta asociación se fundó en el año 1999, por un grupo de mujeres con el objetivo de organizar reuniones, y encuentros con otras asociaciones a nivel comarcal y provincial para cambiar impresiones con ayuda de las CEAS de Vitigudino al que pertenecemos; Todos los años en el mes de Junio tenemos un día de convivencia en el campo y preparamos una paella para todas las socias, también organizamos una excursión, este año visitamos(Portugal) Pertenecemos a FEMUR desde el año 2000 y nos han concedido varios cursos entre ellos;(Restauración de muebles, trajes tradicionales, y fisioterapia). Nuestro pueblo está situado a 96 Km. de Salamanca al nordeste de la provincia, pertenecemos a la comarca de Vitigudino y arribes del Duero, es pueblo agrícola y ganadero, tiene una población de 420 habitantes, pasa el río Uces famoso por sus cangrejos, antiguamente había 3 molinos harineros, uno de uno de ellos llamado el molino de Lucas recientemente ha sido restaurado a cargo del ministerio de cultura.



El ayuntamiento cada año organiza una marcha por el término del pueblo con final de trayecto en el molino, y ese día se pone en funcionamiento. Las fiestas patronales se celebran el primer fin de semana de Octubre en honor a la VIRGEN DEL ROSARIO (llamada también la fiesta de las Madrinan), son cuatro días de fiestas y hay actividades para todas las edades; Nuestra asociación colabora con una exposición cada año diferente y con mucho éxito.





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. Comunicarnos todos vuestros datos completos y a qué Asociación, pueblo y provincia pertenecéis si estáis interesadas en:

- A) TURISMO RURAL
- B) SERVICIO DOMÉSTICO
- C) OTRAS ACTIVIDADES

Todas las mujeres interesadas en trabajar en Ayuda a Domicilio y Servicio Doméstico, pueden ponerse en contacto directamente con la Federación de la Mujer Rural.



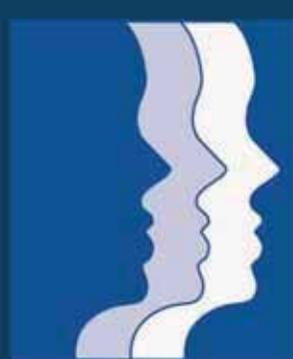
C A S A S
r e s t a u r a n t e

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

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

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.

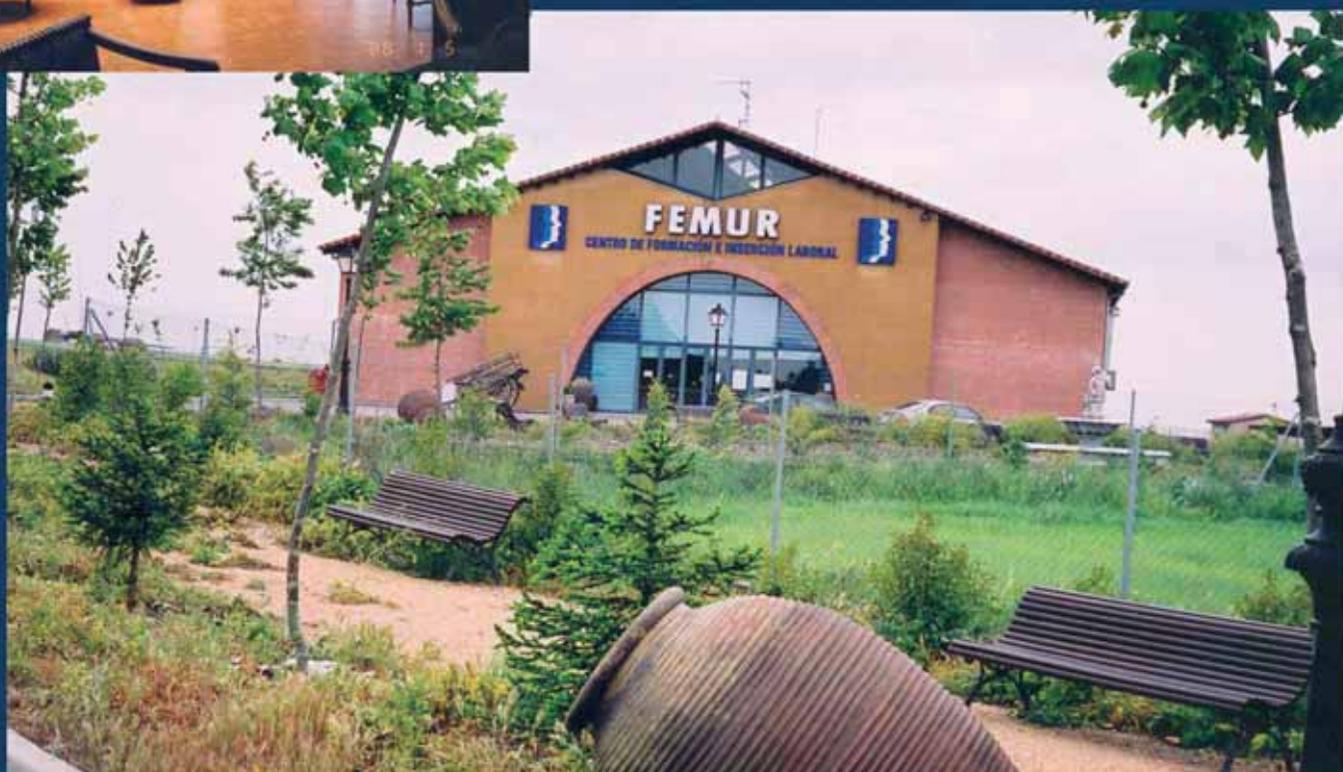
Además podíais participar en la Red de Mujeres Rurales Artesanas que estamos creando.



Centro

de Turismo Rural

FEMUR



FEDERACIÓN
DE LA MUJER
RURAL

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

