

Mujeres Rurales



SUMARIO

	Presentación
1	Jornada: La Mujer en el Desarrollo Rural
2	FEMUR recibe a Técnicos Rumanos en su sede en Hontalbilla
3	Reunión con el Subsecretario del Ministerio de Agricultura, Alimentación, y Medio Ambiente, Jaime Haddad
4	Visita a la Universidad Internacional de La Rioja
4	Firma del Convenio con la Plataforma de ONG de Acción Social
5	Premios Nacionales Mujer 2015
8	Reunión con Waste to Energy y Fosimpe
8	Reunión en Mérida con las Presidentas y Secretarías de Badajoz
9	FEMUR contra la Violencia de Genero
10	FEMUR a favor de la Biodiversidad
11	Concentración Contra la Violencia de Género
11	Nieves Herrero presentó en Cuellar su novela "Como si no hubiera un mañana"
12	Arranca la campaña "X Solidaria" 2016
13	Programa Mixto de Formación y Empleo "Parque Ambiental FEMUR
14	Programa Mixto de Formación y Empleo "Parque Ambiental FEMUR
	Estamos en la Prensa
15	El Medio Ambiente unos de los grandes pilares de FEMUR
16	El Medio Ambiente unos de los grandes pilares de FEMUR
17	Ser Mujer Rural y sobrevivir en el Intento
18	Curso FOD "Actividades Auxiliares en Viveros, Jardines y Centros de Jardinería"
19	Formación y Promoción del Voluntariado con Mujeres Rurales
20	Voluntariado en Don Benito
21	Plataforma Tercer Sector
22	La Plataforma de ONG de Acción Social presenta el Estudio del Tercer Sector de Acción Social en España
23	Programa Plurirregional de Formación
25	Como pasar un invierno Saludable
27	La Botica de FEMUR Remedios caseros para aliviar la tos
28	Artesana Cristina Viciana - AnankeCosmetics
29	Hablan Nuestras Asociadas

Presentación

Queridas amigas:

Una vez más tengo el placer de enviaros la memoria de actividades que realizamos en el tercer trimestre del 2015 de FEMUR, que recoge las principales acciones y proyectos realizados, con el esfuerzo, tesón y responsabilidad de todas las personas que formamos FEMUR: trabajadoras, voluntarias, asociadas y colaboradoras, queremos mantener nuestro mundo rural vivo, ayudando a las personas que nos necesitan y conseguir una igualdad de oportunidad real para las mujeres rurales, mejorando la calidad de vida a las personas cercanas a nosotras.

Se han cumplido nuestros objetivos de todo el año. El trabajo realizado por todas, en estos momentos de grandes dificultades económicas y del incremento de necesidades sociales, es de agradecer. Gracias por vuestra ayuda y comprensión. Sé que juntas conseguimos todos los compromisos, y apoyos necesarios para seguir luchando.



Un cariñoso saludo

Juana Borrego Izquierdo



FEMUR celebró el pasado 12 de septiembre una Jornada: La Mujer en el Desarrollo Rural en la localidad de Marbella.

La Secretaria General de FEMUR, Elena García, dió la bienvenida a las participantes, dando paso a la inauguración que corrió a cargo de Teresa Otero, Senadora, y de Ana Maria Leschiera, Delegada de Igualdad y Diversidad del Ayuntamiento de Marbella.

La Senadora Teresa Otero, habló sobre las "Medidas y Posibilidades que ofrece el Desarrollo Rural para el Trabajo de las Mujeres".

Más tarde Gemma Melé Sola, Presidenta de la Asociación de Mujeres Empresarias, Directivas y Profesionales de Málaga y Andalucía, expuso "Las Nuevas Oportunidades de Empleo para el Futuro Rural".

La Ex vicepresidenta de la Asamblea Regional de Murcia Técnico de la Dirección General de Planificación, Investigación, Farmacia y Atención al Ciudadano, Belén Fernández Delgado, habló sobre "Elaboración de Protocolo Sanitario contra la Violencia hacia la mujer en el Medio Rural.



FEMUR recibe a Técnicos Rumanos en su sede en Hontalbilla



Juana Borrego, Presidenta Nacional de FEMUR junto con Elena Garcia, Secretaria General, recibieron el día 22 de septiembre a un grupo de más de 40 Técnicos del Servicio Público de Empleo de Rumania, que han venido a España para Formarse.

Al encuentro han asistido más de 100 mujeres de Castilla y León para intercambiar experiencias y puntos de vista con los Técnicos Rumanos.

El Alcalde de la localidad de Hontalbilla, Mariano Tejedor, asistió al Encuentro dando la bienvenida al municipio.





El 24 de Septiembre de 2015, acudieron la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego y la Secretaria General, Elena Garcia Gil, al Ministerio de Agricultura Alimentación y Medio Ambiente, para mantener una reunión con el Subsecretario Jaime Haddad, donde le han expuesto todos los Programas, Proyectos y Actividades que realiza la Federación de la Mujer Rural.



El Rector de la Universidad Internacional de La Rioja, recibió el Lunes 26 de Octubre a la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego, y a la Secretaria General, Elena García Gil, en su sede en La Rioja. Ambas quedaron impresionadas por su buena organización.

Firma del Convenio con la Plataforma de ONG de Acción Social



El pasado 27 de Octubre la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego, se reunió en la localidad de Madrid, con el Presidente de la Plataforma de ONG de Acción Social, para la firma del Convenio de las Subvenciones del Tercer Sector.



La Federación de la Mujer Rural, celebró el pasado 22 de Octubre en la localidad de Segovia, una Jornada “Integración de la Mujer en el Medio Rural” “La biodiversidad en Femenino”.

Juana Borrego, Presidenta Nacional de FEMUR, dió la bienvenida a las asistentes y habló sobre “Fortalezas y Retos a Conseguir”, la Secretaria General de FEMUR, Elena García, intervino con “Emprendimiento Rural”.

A continuación se habló a las participantes de “La Biodiversidad del Conocimiento Tradicional en el Desarrollo Rural”.



Premios Nacionales Mujer 2015

Mujer
Rural



En la Inauguración del Acto intervinieron el Ayuntamiento de Segovia, Subdelegada del Gobierno en Segovia, y Esperanza Vázquez, Directora General de la Mujer en Castilla y León.

La Conferencia Inaugural corrió a cargo del Subsecretario del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, Jaime Haddad, que habló sobre "La Mujer Rural Protagonista Comprometida con el medio Ambiente"



A continuación se dio lectura del Acta del Jurado de la Concesión de Premios Nacionales Mujer 2015.

La entrega de Premios estuvo presentada por Consuelo Berlanga.



Las Premiadas de este año 2015 fueron:

Rosa López, Cantante, **Luisa Martín**, Actriz, **Patricia Betancort**, Periodista y **Marta de Mingo**, Doma y Alta Escuela Ecuestre.

Por último tuvo lugar el Almuerzo y un debate con las Mujeres participantes.



Reunión con Waste to Energy y Fosimpe

La Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego y la Secretaria General, Elena García Gil, han mantenido una reunión de trabajo con Marc Basany de la empresa Waste to Energy y Marta Arroyo de Fosimpe, para la posible colaboración en Proyectos de Medio Ambiente.



Reunión en Mérida con las Presidentas y Secretarias de Badajoz



Miembros de la Junta Directiva de FEMUR, con Juana Borrego, y Elena García Gil, mantuvieron una reunión el pasado día 21 de Noviembre en la localidad de Mérida con las Presidentas y Secretarias de las Asociaciones de Badajoz.



FEMUR conmemoró el día 25 de Noviembre el Día Contra la Violencia de Género en el centro de Formación e Inserción Laboral de Hontalbilla (Segovia).

La bienvenida e inauguración corrió a cargo de la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego, acompañada por la Secretaria General, Elena Garcia Gil, y el Alcalde del Ayuntamiento de Hontalbilla, Mariano Tejedor.



Tuvo lugar una mesa de Violencia de Género en el Mundo Rural, donde participaron Fernando Gil Llorente, Teniente Coronel Jefe de la Comandancia de la Guardia Civil de Segovia, que habló sobre “Normativa y datos estadísticos del fenómeno de la Violencia de Género” y Mercedes Brunete, Guardia Civil, equipo Mujer y Menor de la Comandancia de la Guardia Civil de Segovia, que explicó a las asistentes el “Procedimiento de Actuaciones de las Unidades de Género en el Mundo.”



La Federación de la Mujer Rural, celebró el día 25 de Noviembre una Jornada de Biodiversidad, donde participó Teresa Borregon, Jefe de Sección Territorial IIIª de Ordenación y Mejora del Servicio Territorial de Medio Ambiente de la Junta de Castilla y León y Jose Luis Herrero, Director de Medio Ambiente de FEMUR.

En la Jornada se habló de la “Biodiversidad en España, de los Aprovechamientos Forestales Sostenibles y de los Conocimientos tradicionales sobre la Biodiversidad.





La Federación de la Mujer Rural ha sido la encargada de organizar el día 4 de Diciembre la Concentración contra la Violencia de Género que el Consejo Municipal de la Mujer de Segovia, organiza cada primer viernes de mes, en el Colegio Marista “Nuestra Señora de la Fuencisla” en Segovia.

A Asistido el Presidente del Consejo, Andrés Torquemada y una amplia representación de FEMUR.

Nieves Herrero presentó en Cuellar y en Miajadas su novela “Como si no hubiera un



Nieves Herrero, que fue presentada por la Presidenta de FEMUR, Juana Borrego en la sala Alfonsa de la Torre en Cuellar. Presentó su último libro “Como si no hubiera un mañana”. Una novela en la que refleja una de las historias más comentadas en la España de los cincuenta, el amor entre la actriz AVA Garder, “el animal más bello del mundo”, y el que se autoproclamó como número uno del toreo en la España de la posguerra, Luis Miguel Dominguín.



También realizó la presentación de su libro a las Mujeres Rurales de la localidad de Miajadas Cáceres, donde la acompañó la Presidenta de la Asociación de Mujeres, Francisca Parejo.

Arranca la campaña "X Solidaria" 2016

Mujer
Rural

Marcar la casilla solidaria es un pequeño gesto pero una gran oportunidad para mejorar la vida de las personas. Los proyectos desarrollados en este marco atienden realidades concretas: tele asistencia; residencias; centros de día; ayuda a domicilio para personas con discapacidad física; apoyo a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias; atención a personas sordas en su entorno socio familiar; a personas sin hogar; transporte en vehículos adaptados; educación para la salud; atención a mujeres en dificultad social; erradicación violencia de género e integración laboral de la mujer; centros de atención integral para las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama; de atención psicosocial a niños diagnosticados de cáncer; atención a la población rural desfavorecida y programas de voluntariado, entre otros muchos.

En tu declaración de la renta marca **"Fines Sociales"**



SOLIDARIA

www.xsolidaria.org

Síguenos en   #xsolidaria

Con el objetivo de aumentar el número de personas que marquen la casilla de Actividades de Interés Social en su declaración de la Renta, se definen dos líneas de actuación para el 2016, por un lado, convencer a personas contribuyentes que no marcan ninguna casilla para que marquen la casilla solidaria, y por otro, informar a las personas que marcan la casilla de la Iglesia Católica de que también pueden marcar la casilla "X Solidaria" y ayudar el doble; pues las dos "X" se pueden sumar y con este gesto no se pagan más impuestos sino que se elige el destino de los mismos.

Actualmente, se estima que el 47% de personas contribuyentes no marcan la casilla de Actividades de Interés Social. Este dato, supone una motivación para seguir trabajando con el fin de lograr difundir la mayor información posible sobre los resultados obtenidos con los recursos procedentes de la "X Solidaria"

Gracias a la solidaridad de las personas contribuyentes que si marcaron la casilla de Actividades de Interés General consideradas de Interés Social, más de 6 millones de personas en riesgo de exclusión social en nuestro país se han beneficiado durante 2015 de 1.236 proyectos realizados por 469 entidades de acción social.



La Federación de la Mujer Rural inició el día 1 de Noviembre un **Programa Mixto de Formación y Empleo “Parque Ambiental FEMUR III”** dirigido a formar a 7 personas desempleadas del medio rural. El proyecto se realiza en el Centro de Formación e Inserción Laboral de de la Mujer Rural en Hontalbilla – Segovia.

Este Programa es la continuación de las dos fases anteriores los alumnos tienen un contrato de Formación por 6 meses y 37,5 horas semanales.

FEMUR a través de este proyecto desea llevar a cabo la especialidad de Instalación y Mantenimiento de Jardines y Zonas Verdes, conforme al certificado de Profesionalidad.



Programa Mixto de Formación y Empleo

“Parque Ambiental FEMUR

Mujer Rural

En el Programa formativo se impartirán tanto conocimientos teóricos como práctica profesional. Las clases teóricas supondrán como mínimo un 50% del tiempo total de la duración del programa.

El Programa formativo abarca además de la cualificación profesional los siguientes módulos:

- Seguridad e Higiene en el trabajo
- Sensibilización ambiental
- Orientación laboral y profesional. Formación en torno a la empresa del futuro trabajador.
- Igualdad de oportunidades entre Hombres y Mujeres.



Femur

NO SOMOS NADIE

ORCAJO

Asociación de mujeres agricultoras y campesinas de España visitará Segovia este fin de semana.

Los trabajos se podrán seguir disfrutando hoy todavía en los Páramos de San Francisco

SEGOVIA / PUEBLOS Y COMARCAS



Entre vainicas y boillos

Escucharon y colaboraron también el campo de la mano de las Productoras Comarcas de Valladolid.



El futuro del empleo está ligado a la nueva revolución tecnológica

La directora de BBVA España, Cristina Parra, anima a las empresas a su transformación digital.

La Femur premia a la cantante Rosa López y a la actriz Luisa Martín

La periodista Patricia Betancort, la diseñadora Gemma Melé y la emprendedora segoviense Marta de Mingo completan el jurado de los Premios Nacionales Mujer 2015.



La cantante Rosa López y la actriz Luisa Martín, premiadas por Femur.

HONTALBILLA

INFRAESTRUCTURAS

Femur ofrece un programa mixto de formación y empleo

El Adelantado / Segovia. La Federación de la Mujer Rural (Femur) ha comenzado el pasado 1 de noviembre un curso de formación, subvencionado por el Servicio Público de Empleo...



La Audiencia da carpetazo a la denuncia contra Arahuets por el caso de la grúa

Medidas con presupuesto

HONTALBILLA. Técnicos de empleo de Rumanía se interesan por la formación en Femur



La delegación rumana, instalada en Hontalbilla, se interesa por la formación en Femur.

HONTALBILLA

EL ADELANTADO DE SEGOVIA

Femur ofrece un programa mixto de formación y empleo

El Adelantado / Segovia. La Federación de la Mujer Rural (Femur) ha comenzado el pasado 1 de noviembre un curso de formación, subvencionado por el Servicio Público de Empleo...

16 SEGOVIA PANORAMA

FORMACIÓN

El centro de formación de FEMUR acoge un curso sobre jardinería

El Adelantado / Segovia. El Centro de Formación e Inserción Laboral de la Mujer Rural de FEMUR, en Hontalbilla de Segovia, acoge un curso subvencionado por el ECVL...



Mariano Tejedor y Juana Borrego, tras la firma del convenio.

La Sala confirma que el malestar no provocó el retraso de la grúa

El futuro del empleo está ligado a la nueva revolución tecnológica

La Audiencia da carpetazo a la denuncia contra Arahuets por el caso de la grúa

Medidas con presupuesto

HONTALBILLA. Técnicos de empleo de Rumanía se interesan por la formación en Femur

La delegación rumana, instalada en Hontalbilla, se interesa por la formación en Femur.

16 SEGOVIA PANORAMA

FORMACIÓN

El centro de formación de FEMUR acoge un curso sobre jardinería

El Adelantado / Segovia. El Centro de Formación e Inserción Laboral de la Mujer Rural de FEMUR, en Hontalbilla de Segovia, acoge un curso subvencionado por el ECVL...



Mariano Tejedor y Juana Borrego, tras la firma del convenio.

La Sala confirma que el malestar no provocó el retraso de la grúa

El futuro del empleo está ligado a la nueva revolución tecnológica

La Audiencia da carpetazo a la denuncia contra Arahuets por el caso de la grúa

Medidas con presupuesto

HONTALBILLA. Técnicos de empleo de Rumanía se interesan por la formación en Femur

La delegación rumana, instalada en Hontalbilla, se interesa por la formación en Femur.

Nieves Ho su nueva

La afamada periodista pu para este miércoles, con

CHANTAL NÓRDEZ / CUÉLLAR. La villa cuellarense tiene una novedad de lujo esta semana: Nieves Ho presentará su nueva novela en la sala cultural 'Alfonsa de la Torre'...

La Sala confirma que el malestar no provocó el retraso de la grúa

El futuro del empleo está ligado a la nueva revolución tecnológica

La Audiencia da carpetazo a la denuncia contra Arahuets por el caso de la grúa

Medidas con presupuesto

HONTALBILLA. Técnicos de empleo de Rumanía se interesan por la formación en Femur

La delegación rumana, instalada en Hontalbilla, se interesa por la formación en Femur.

El futuro del empleo está ligado a la nueva revolución tecnológica



El Medio Ambiente unos de los grandes pilares de FEMUR



El 22 de Octubre, FEMUR celebró en Segovia una Jornada sobre Medio Ambiente “La Biodiversidad en Femenino: Juntas buscamos el Desarrollo del Medio Ambiente” y que contó con la asistencia de 400 personas procedentes de diferentes puntos de España.

Las asistentes mostraron interés e inquietudes con este tema y han solicitado y recibido asesoramiento, información y educación medioambiental.

Se habló de “Fortalezas y Retos a Conseguir” y de “La Mujer Rural protagonista comprometida con el Medio Ambiente”

La Federación de la Mujer Rural, ha venido realizando actividades de formación, educación, sensibilización, difusión, asesoramiento y orientación a la población a lo largo de todo el año en un proceso de concienciación sobre la importancia en la conservación del medio ambiente en el ámbito rural. Desde el inicio se han realizado actuaciones encaminadas a la mejora del medio ambiente llegando a multitud de personas por las comunidades de España.

Se ha concienciado a la población rural de la importancia del medio ambiente, su cuidado y respeto.



El Medio Ambiente unos de los grandes pilares de FEMUR

Mantenimiento del Parque Ambiental de FEMUR, durante todo el año un persona (Personal de FEMUR) se ha dedicado exclusivamente al mantenimiento y mejora del Parque Ambiental.

El jardín es la columna vertebral del Parque Ambiental FEMUR; ocupa una superficie de 5.575m² y está distribuido en 18 parterres. Su vocación es doble, por una parte es un muestrario de plantas aromáticas y medicinales de la comarca con un fin didáctico y por otra, un jardín dedicado al descanso y a la contemplación. En el se han plantado árboles de 15 especies diferentes, arbustos de 18 especies y más de 3.000 ejemplares de plantas aromáticas y medicinales de 18 especies diferentes. Además está dotado de sistema de riego programable y, de una red de senderos que permite la contemplación y el disfrute de toda la vegetación del jardín, con la existencia de bancos de obra para el descanso de los visitantes.



“Conocimientos Tradicionales sobre la Biodiversidad” es otra de las Jornadas de Medio Ambiente que ha llevado a cabo FEMUR.

Donde se habló sobre “Aprovechamientos Forestales Sostenibles” y Conocimientos tradicionales sobre la Biodiversidad”.

Los objetivos conseguidos son:

- Sensibilizar a las personas participantes, informándolas, educándolas, formándolas en temas medioambientales para su cuidado.
- Informar a la población en temas medioambientales para que puedan aplicarlos en la mejora de su entorno.
- Contribuir a una mejora del medio ambiente a través de los participantes de España e implicar a través de FEMUR, a medios de comunicación y redes sociales para que lleguen a un amplio número de población lo que incluye desde personas mayores, jóvenes hasta las entidades locales.
- Concienciar a la población de la necesidad de cuidar su entorno.





La Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego, Inauguró la Primera Edición de la Feria Entre Costuras y Tradición que se celebró en la localidad de Cuellar. 80 Encajeras y costureras se dieron cita en esta Feria que organizó la concejalía de Cultura de Cuellar junto con las Asociaciones Amas de Casa “Virgen del Henar”, “La Piñuela”, “Los Molinos” y el Grupo de Danzas Villa de Cuellar.

Participaron encajeras de diferentes municipios de Segovia y Valladolid, pero también de otras provincias como León o Madrid.



El 22 de Diciembre se ha iniciado en el Centro de Formación e Inserción Laboral de FEMUR un curso FOD especialidad “Actividades en Viveros, Jardines y Centros de Jardinería”.

El curso tendrá una duración de 5 meses, un total de 330 horas, de las cuales 80 horas son de prácticas profesionales no laborales. Para la realización de las prácticas, la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego, ha firmado un convenio con el Alcalde de Hontalbilla, Mariano Tejedor, para que las prácticas se realicen en los jardines de la localidad de Hontalbilla.

En el curso participaran 15 alumnos que obtendrán el Certificado de Profesionalidad de Nivel 1.

Los módulos que contiene el Certificado de profesionalidad son:

- Operaciones básicas en viveros y centros de jardinería.
- Operaciones básicas para la instalación de jardines, parques y zonas verdes.
- Operaciones básicas para el mantenimiento de jardines, parques y zonas verdes.
- Modulo de prácticas profesionales no laborales.





Formación y Promoción del Voluntariado con Mujeres Rurales

La Federación de la Mujer Rural ha realizado diferentes actuaciones de “Formación y Promoción del Voluntariado con Mujeres Rurales”

Ha celebrado varias Jornadas en las comunidades de Castilla y León, Murcia y Andalucía.

En las jornadas se ha hablado de “El Voluntariado en los Pueblos”, “Difusión del Voluntariado en el Mundo Rural”, “El Voluntariado en tiempos de crisis” “Conciliación, voluntariado y familia” etc.



El principal objetivo de estas Jornadas es concienciar, sensibilizar y fomentar los valores étnicos, sociales y culturales que favorezcan la construcción de una sociedad más solidaria, más justa y participativa a la vez, que se impulsan procesos comunitarios en las personas participantes para que consideren la tarea del voluntariado como un objetivo en sus vidas y puedan realizar acciones de ayuda a la población más necesitada, promoviendo la defensa y respeto de los derechos e intereses de las personas para contribuir a una igualdad real y a la eliminación de cualquier tipo de discriminación, violencia, exclusión o marginación que la obstaculicen y entre todos hagamos un mundo más justo y solidario.

Voluntariado en Don Benito



La Asociación de Mujeres Rurales “La Alegría” de Don Benito, colaboró con la Fundación Banco de Alimentos de Badajoz. Los días 27 y 28 de Noviembre grupos de nuestras asociadas estuvieron pidiendo para la “Operación Kilo”, llegando a conseguir 18 contenedores repletos de alimentos (unos 9.000 kg) entre los cuatro grandes supermercados de la localidad.

Estos van al banco de alimentos de la capital, que los distribuye a toda la provincia de Badajoz.

“Aunque acabamos cansadas, nos reconforta la satisfacción y el orgullo de haber ayudado amuchas familias a pasar unas Navidades algo mejor”





La Plataforma del Tercer Sector es una organización de ámbito estatal sin ánimo de lucro que nació en enero de 2012, a la que pertenece FEMUR, y que nace con la intención de unir y amplificar la voz del Tercer Sector.

Su labor es generar propuestas a favor de todas las personas, en especial de las más vulnerables. Profundizar en la cohesión interna del tejido asociativo en España. Fomentar la participación ciudadana y el voluntariado. Asegurar la interlocución social ante las administraciones públicas. Impulsar mejoras dentro del tercer sector. Reforzar el papel de las organizaciones que operan en el ámbito autonómico y local. Apoyar y proponer políticas, a nivel europeo, estatal y autonómico, que favorezcan la igualdad de toda ciudadanía.

La Plataforma del Tercer Sector convoca dos Asambleas anuales en las que se tratan temas como:

- Información de la grave situación generada por la sentencia del Supremo sobre subvenciones de mantenimiento.
- Análisis de la situación del Tercer Sector ante los nuevos escenarios políticos.
- Situación de la tramitación parlamentaria de los proyectos del Tercer Sector de Acción Social y del Voluntariado.
- Desarrollo a futuro de la Ley del Tercer Sector de Acción Social.
- Propuestas de la Plataforma del Tercer Sector a los partidos y formaciones políticas en materia de inclusión y derechos sociales etc.



La Plataforma de ONG de Acción Social presenta el Estudio del Tercer Sector de Acción Social en España

Mujer Rural



La Plataforma de ONG de Acción Social, presentó el pasado 27 de noviembre el Estudio del Tercer Sector de Acción Social, donde asistió una representante de FEMUR. Un sector que trabaja en red y que está al lado de las personas más vulnerables en nuestro país, cifrándose en 53 millones el número de atenciones directas.

El objeto de esta investigación cuantitativa y cualitativa ha sido describir, con la mayor precisión posible, la situación y los retos de futuro de las entidades del Tercer Sector de Acción Social.

Un sector consolidado y constituido por organizaciones sociales que cuentan con muchos años de experiencia, y a la vez un sector feminizado que cuenta con un gran altruismo en sus órganos de gobierno.

Este estudio también confirma que ha aumentado el número de personas que colaboran con el Tercer Sector de manera altruista y solidaria, actualmente 1.3 millones de personas, concluyéndose que ha aumentado el voluntariado como respuesta de la crisis.

El Tercer Sector de Acción Social de España, participa en el desarrollo de políticas sociales de inclusión y apoyo a las personas más vulnerables, a la vez que desarrolla nuevas formulas de economía social y solidaria como respuesta a las necesidades cada vez más complejas.



La Federación de la Mujer Rural, ha llevado a cabo durante el año 2015, la realización de Cursos de Formación a través del Programa Plurirregional de Formación, subvencionado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y el Fondo Social Europeo.

Gracias a estos cursos que se imparten en localidades de toda España, las mujeres asistentes adquieren conocimientos e intercambian experiencias que las ayuda a enriquecerse y participar en la vida social y laboral.

Las mujeres que viven en las zonas rurales tienen gracias a estos cursos la oportunidad de formarse en su localidad sin necesidad de desplazarse, y así aumentar la posibilidad de incorporarse al mundo laboral.



Programa Plurirregional de Formación

Mujer
Rural





Llegan las bajas temperaturas, la lluvia y en varios rincones del país, la nieve. Durante el invierno, las personas son más propensas a sufrir enfermedades respiratorias, aumentar de peso y hasta sufrir depresiones y cuadros de estrés. Por eso, es recomendable adoptar algunos consejos para sobrellevar de mejor manera la temporada de frío que ya se instaló entre nosotras.

Mantener u reforzar los hábitos de higiene: en invierno, los virus que causan los resfríos y la gripe circulan con mayor frecuencia y la tasa de contagio aumenta por el hecho de estar en ambientes cerrados y mal ventilados, para ello, lavarse las manos sigue siendo una de las mejores formas de evitar contagio. Además, es recomendable taparse la boca o cubrirse con el brazo al momento de estornudar o toser para evitar la propagación de los gérmenes. Asimismo, hay que evitar tocarse los ojos, la boca, la nariz ya que de este modo es como se propagan los virus presentes en sus manos.



Evitar cambios bruscos de temperatura: los extremos de temperatura son perjudiciales en esta época del año. Por eso, se debe tomar en cuenta que la temperatura de la vivienda debe estar en torno a los 22°C y es aconsejable ventilar periódicamente los ambientes.

Estar atentos a la protección del hogar: El invierno es la estación donde ocurren más incendios en el hogar. En este sentido, es aconsejable agudizar la atención sobre este aspecto y enseñarles a los chicos que hacer en casos de accidente doméstico.

No desatender la protección solar: los rayos de sol pueden quemar la piel durante esta época del año, especialmente para aquellos que practican deportes invernales o al aire libre o en lugares con alto reflejo de rayos del sol (como agua y nieve). Por eso, es necesario aplicar protección solar con altos índices de protección UV en las zonas de la piel que no se encuentren cubiertas por la ropa.



Como pasar un invierno Saludable

Reforzar el cuidado de la Piel: durante esta época del año, la piel lucha contra los efectos del frío y los cambios bruscos de temperatura. Para afrontar estas variables es aconsejable estar pendientes e hidratar, proteger y nutrir la piel para evitar descamaciones, paspaduras y grietas.



Cuidar de la alimentación: en invierno, el cuerpo necesita más calorías para afrontar el frío, lo cual suscita la probabilidad de aumentar de peso durante la temporada. Para evitar esta situación, es recomendable mantener los horarios de alimentación, modificar la temperatura de las comidas con alimentos tibios y añadir a la dieta una variedad de frutos secos.



Aumentar la ingesta de vitaminas: para combatir los malos efectos del invierno es necesario aumentar la ingesta de vitaminas A, C y D mediante los alimentos apropiados (cítricos, verduras de hoja, lácteos, etc.). La vitamina A evita la resequead del cutis y las grietas en los labios. Por su parte, la vitamina C ayuda a aumentar las defensas y a prevenir resfríos.



Cuidar el estado de ánimo: los meses de frío representan para muchos tiempos de estrés y tristeza. De hecho, algunas personas son diagnosticadas con el denominado Trastorno Afectivo Estacional. Por eso, es importante mantener una actitud y una disposición mental positiva. Por otro lado, resulta de gran ayuda descansar y dormir en un ambiente agradable y con temperatura adecuada.

Persistir con el deporte, aun en tiempos de frío: practicar ejercicio físico ayudará a entrar en calor y combatir el frío. Por eso es ideal programar actividades físicas adecuadas para la época del año en espacios cubiertos y bien ventilados; además es aconsejable realizar una rutina de precalentamiento y a conciencia.



La causa más común de la tos es el resfriado y la gripe. Estos virus inflaman e irritan las vías respiratorias superiores y la mayor parte de veces producen mucosidades.

Si la tos es productiva, no hay que intentar pararla ya que el organismo se está deshaciendo de las mucosidades por este medio. Si la tos es seca usted querrá aliviar la garganta y el cosquilleo.

Pimienta picante: haga una mezcla de dos cucharadas de limón con una de miel y agregue una pizca de pimienta picante. Esto le ayudará a expulsar las flemas.

Remedio de cebolla: pele y pique seis cebollas medianas. Échelas en un recipiente con cuatro cucharadas de miel, cúbralas y déjelas en baño maria dos horas. Cuele la preparación y tome una cucharada cada tres horas.

Cataplasma de mostaza: mezcle una parte de polvo de mostaza con dos partes de harina. Agregue agua poco a poco hasta formar una pasta. Úntela en una servilleta y doble a la mitad. Aplique vaselina para proteger la piel y aplique el cataplasma. Si se irrita la piel, remueva de inmediato.



Coca-Cola: en una taza con Coca-Cola ponga unos trocitos de cebolla y hierva por tres minutos. Tome antes de acostarse. La receta de la Coca-Cola inicialmente era de un jarabe para la tos.

Jarabe de rábano: licúe 10 rábanos en una taza de jugo de limón y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Cuele y agregue 8 cucharas de miel. Hierva a fuego lento por media hora. Tome tres cucharadas cada cuatro horas.

Expectorante natural: el té es un expectorante natural. También alivia la tos, alivia los bronquios y sana vías respiratorias.





AnankeCosmetics es un taller artesanal de jabones y otras delicias cosméticas naturales ubicado en los montes orientales de Deifontes, Granada.

Mi trabajo consiste en la elaboración de jabones naturales, tradicionales y de glicerina, además de otros productos perfumados sutilmente con esencias y aceites esenciales.

Para mis productos escojo ingredientes de una gran calidad, ya que no sólo apuesto por el diseño y la fantasía, sino que el objetivo principal de mi proyecto es la creación de cosméticos terapéuticos que ofrezcan distintas propiedades beneficiosas para la piel junto con un olor embriagador.

En la composición no utilizo elementos de origen animal ni químico; creo en la fuerza de los ingredientes naturales de origen vegetal que nos acercan a tradiciones milenarias del cuidado de la piel y a remedios naturales para el tratamiento de diversos problemas cutáneos: acné, eccemas, dermatitis, psoriasis, manchas cutáneas...

Trabajo con toda la gama de aceites vegetales existentes en el mercado: manteca de karité, jojoba, germen de trigo, primula, aguacate, almendras dulces, etc... aunque siento especial debilidad por el aceite de oliva virgen extra, típico de los olivos de nuestra tierra, Andalucía, procedente de pequeñas cooperativas de Granada y Jaén.

El cariño y el detalle con el que elaboro toda mi gama convierten a AnankeCosmetics en un proyecto artesanal que ofrece diseño, aroma, y color para la creación de un nuevo concepto de cosméticos artesanales, frescos y "Cruelty Free"





Yolanda Rubio
Secretaria de la
Asociacion
"Francisca Cuellar"
Olula del Rio
(Almería)

La Fiesta Mayor de Olula del Rio está dedicada a sus patronos San Sebastián y San Idelfonso, y se celebra entre el 19 y el 23 de enero. Es conocida también como "Fiesta del Pan y las Carretillas".

La directiva de la asociación está formada por un grupo de mujeres, donde trabajamos de manera totalmente voluntaria para dar una atención y asesoramiento integral a la mujer, realizamos todo tipo de actividades: formativas, lúdicas, culturales, de sensibilización, concienciación y conmemoración, todas en pro de conseguir la igualdad entre hombres y mujeres. Sin duda, la tarea más difícil que realizamos dentro de la Asociación es la atención, apoyo y acompañamiento a mujeres víctimas de violencia de género o mujeres que tienen una situación de vulnerabilidad social o económica. Labor de la que nos sentimos tremendamente orgullosas.

Pertenece a FEMUR desde hace varios años, organización a la que agradecemos enormemente la cantidad de cursos formativos que nos han ofrecido a lo largo de estos años, en diversas modalidades.

Acercando y facilitando la formación de las mujeres que vivimos en el ámbito rural y que tan importante es que las mujeres estemos más y mejor formadas, sobre todo para la inserción laboral.

Mi nombre es Yolanda Rubio, soy la secretaria de la Asociación de Mujeres "Francisca Cuellar" de Olula del Rio, municipio ubicado en la zona norte de la Comarca del Almanzora, provincia de Almería, se encuentra enmarcado en la Comarca del Mármol, nuestra asociación se fundó el 17 de noviembre de 1998 y actualmente cuenta con 183 socias.



Acercando y facilitando la formación de las mujeres que vivimos en el ámbito rural y que tan importante es que las mujeres estemos más y mejor formadas, sobre todo para la inserción laboral.

Dos citas ineludibles cada año en el calendario de la Asociación son el 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer y el 25 de Noviembre Día Internacional de la Lucha contra la Violencia de Género.

Quiero aprovechar la oportunidad que nos ofrece las páginas de esta revista para mandar un cordial saludo y mostrar nuestro agradecimiento a la Federación de la Mujer Rural en nombre de la Directiva, quedáis todas invitadas a nuestro precioso pueblo.





ASESORAMIENTO

- Constitución de Asociaciones
- Emprendedoras y Empresarias
 - Planes de Viabilidad
 - Búsqueda de Subvencione
 - Microcréditos
 - Fiscalidad
 - Laboral

Enviar E-mail:

administracion@femur.es



T A B E R N A
R E S T A U R A N T E
C A Z A K E S
A C U E D U C T O

Av. Padre Claret, 2
40001 Segovia
Tel. 921 04 77 12

PRIMAGAS[®]

energía

Parte del grupo SHV Energy,
líder mundial en gas licuado

¡Ahorra energía y gana 200€ en gas!



El cambio
más natural

En Primagas Energía trabajamos para mejorar las condiciones de vida de las zonas rurales ofreciendo soluciones con gas.

¡Cámbiate ahora a Primagas Energía!

Te ayudamos a conseguir un negocio más rentable con:

- ✓ Una energía moderna y limpia
- ✓ Un ahorro en tu factura energética

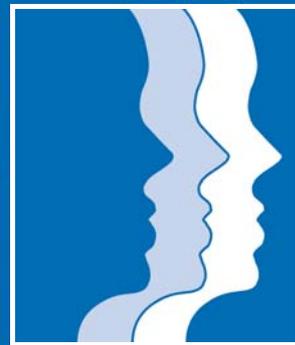
**¡Y por ser miembro de FEMUR,
te regalamos* 200€ en gas!**

*Promoción válida hasta 30/12/2015 y limitada a clientes mayores de 18 años residentes en España. El disfrute del premio está sujeto a la formalización de un contrato de suministro con PRIMAGAS ENERGÍA, SAU. Los 200€ se aplicarán en la primera factura del gas.

Para participar, envíanos un email con un teléfono de contacto a info@primagas.es o llámanos al **900 920 120** y concertaremos una visita para diseñar una propuesta a tu medida para ahorrar energía.

¡Descubre ya cuánto puedes ahorrar con gas!

Ven a visitarnos
Te esperamos!!!



Disfruta de multitud de
actividades en un
Mar de Pinares

Hotel

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

