



Mujeres Rurales



COLONIA DEL MAÍZ

Presentación

Es grato para mí, y al mismo tiempo, un gran honor, poder escribir hoy aquí como Presidenta Nacional de la Mujer Rural.

En primer lugar me gustaría recordar a todas aquellas personas que con enorme ilusión, pusieron su granito de arena en nuestra Federación.



Mucho tiempo ha pasado desde que comenzamos nuestra andadura para crear lo que hoy somos una gran familia que lucha por los mismos ideales.

En estos 25 años de historia, la Federación Nacional de la Mujer Rural que actualmente presido, ha jugado un papel vital en el apoyo al desarrollo rural, que aunque joven, es ya un referente social.

En este sentido, hemos apostado y seguimos haciéndolo por el desarrollo, la igualdad, la solidaridad y mejora de la calidad de vida de nuestros pueblos.

La actividad de la Federación Nacional de la Mujer Rural, ha sido intensa en los últimos años, seguiremos trabajando para poder mejorar el futuro de nuestros pueblos y afianzar nuestras raíces.

Afrontamos esta nueva etapa con ilusión y ganas de trabajar en todos los ámbitos para crear una mayor relevancia de nuestra entidad y poder solventar todos los problemas que surjan en el recorrido de nuestro camino.

Quiero en nombre propio y en nombre de todas las que formamos esta gran familia agradecer vuestra confianza y colaboración porque sin vosotras nada de esto hubiera sido posible.



Una representante y un Asesor de FEMUR asistieron al taller para formación de Grupos Operativos AEI en el marco del Programa Nacional de Desarrollo Rural 2014-2020, celebrado en Madrid el 19 de Julio de 2016.

Jornada de Violencia de Género y Maltrato en Personas Mayores



FEMUR asiste a la Jornada de Violencia de Género y Maltrato en Personas Mayores, celebrada el día 20 de Septiembre en Valladolid, y en la que estaba presente la Ilma. Consejera de Familia e Igualdad de Oportunidades la Sra. D^a Alicia García.

FEMUR Construye un Voluntariado Rural – Roquetas de Mar Almería

Mujer Rural



La Federación de la Mujer Rural, celebró el pasado 9 de Septiembre una Jornada “FEMUR construye un Voluntariado Rural” en la localidad de Roquetas de Mar (Almería).

Fue inaugurada por el Presidente de la Excma. Diputación de Almería y Alcalde de Roquetas de Mar, D. Gabriel Amat-, la Excma. Senadora por la Comunidad Andaluza y Portavoz C. Empleo, D^a Rosario Soto, la Excma. Senadora por Almería, D^a M^a del Mar Agüero y la Excma. Sra. D^a Juana Borrego, Presidenta Nacional de FEMUR.

Tuvieron lugar dos mesas, en la primera se habló sobre el “Voluntariado en los Jóvenes”, “Procesos para ejercer el Voluntariado”, “El Voluntariado la sociedad actual de crisis”, en ella participaron, la Sra. D^a Elena García Gil, Economista y Secretaria General de FEMUR, la Sra. D^a Francisca González Quero, Presidenta de la Asociación de los Noguerones, Excma. Diputada Nacional, D^a Eloísa Cabrera, y la Excma. Senadora de la Comunidad Andaluza y Portavoz C. Empleo, D^a Rosario Soto.

En la segunda Mesa se trataron los temas “Habilidades y Competencias de la Persona Voluntaria en el Mundo Rural”, “La Ley del Voluntariado” y “El Voluntariado en las Asociaciones y en las empresas”, intervinieron, D^a Remedios Serrano, Periodista y Vicepresidenta 2^a de FEMUR, D^a Concepción Romero, Asistente Social, D^a Matilde Ortiz, Presidenta de la Asociación de Mujeres de Loja.

La Jornada fue clausurada por la Excma. Senadora de la Comunidad Andaluza y portavoz C. Empleo, D^a Rosario Soto.



FEMUR organizó el 12 de septiembre una Jornada con el lema "FEMUR construye un Voluntariado Rural en el municipio de Fortuna (Murcia).

La Directora de la Mujer de la Región de Murcia, la D^a Alicia Baquero, la Excm. D^a Belén Fernández-Delgado, Ex Vicepresidenta 1^a de la Mesa de la Asamblea de las Cortes y la Excm. D^a Juana Borrego Izquierdo, Presidenta Nacional de FEMUR, inauguraron el acto.

D^a Elena García Gil, Economista y Secretaria General de FEMUR junto con la D^a Catalina Herrero, Concejala del Ayto. de Fortuna, hablaron sobre "El voluntariado en los jóvenes" y "El voluntariado la sociedad actual de crisis".

Más tarde intervinieron D. José Toral, voluntario de Protección Civil, hablando de las "Habilidades y competencias de la persona voluntaria en el mundo rural", D^a. Antonia Herrero, Voluntaria de Caritas, que habló sobre "La ley de Voluntariado" y D^a. Maria Oliva, Presidenta de la Asociación de Mujeres de La Arboleja, "El voluntariado en las Asociaciones y en las empresas".





La Presidenta Nacional de FEMUR, la Excma. D^a Juana Borrego, acompañada por la Secretaria General, D^a Elena García, y la Junta Directiva estuvieron presentes acompañando a la Presidenta Provincial, D^a Francisca Parejo, el día 1 de Octubre a la Asamblea General de FEMUR Cáceres, que se celebró en la localidad de Membrio, escuchando las necesidades, actividades realizadas y los nuevos proyectos a ejecutar

Al final se celebró una Comida Compartida en la que participaron más de 600 personas, dando la bienvenida al Alcalde y la Presidenta de la Asociación de Mujeres de Membrio.

Cruz Roja celebra el día de la Banderita en Segovia en defensa de la Infancia

La Presidenta Nacional de FEMUR, la Excma. D^a Juana Borrego, y la Secretaria General, D^a Elena García Gil, como voluntarias de FEMUR, colaboraron con los voluntarios y trabajadores de Cruz Roja Española el pasado día 5 de Octubre, en la celebración del día de la Banderita a favor de la infancia, la recaudación obtenida es destinada a proyectos de apoyo a la infancia, pobreza y desprotección de familias.





Foro Igualdad y Corresponsabilidad



El Foro celebrado de igualdad y Corresponsabilidad en el Centro de Formación e Inserción Laboral de FEMUR en Hontalbilla, fue Inaugurado por la Consejera de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León, Ilma. D^a. Alicia García, junto con la Presidenta Nacional de FEMUR, Excm. D^a. Juana Borrego.

D^a. Teresa Gema Martín, Profesora de la UVA, presentó un estudio realizado por FEMUR para la elaboración de la Guía de Corresponsabilidad en el Medio Rural de Castilla y León.



Seguidamente tuvo lugar una Mesa con el título: "Protagonismo de la Mujer Rural en la Corresponsabilidad", en la que participaron, la D^a. Marisi Miñaminbres, Diplomada en Trabajo Social de la Gerencia de salud, el Ilmo. D. Antonio Silva, Fiscal Jefe de Segovia, (Ministerio de Justicia), y D^a Milagros Alario, Profesora Titular de UVA y miembro de la Cátedra de Estudios de Género.

El Foro ha sido presentado por la Secretaria General de FEMUR, D^a Elena García Gil.

Fue todo un éxito, las mujeres realizaron con los ponentes propuestas para mejorar la guía de corresponsabilidad.





La Asociación PRONATURA-FEMUR, celebró el 13 de Octubre de 2016 en Segovia, un Taller: Igualdad de Oportunidades y corresponsabilidad para la ciudadanía de Segovia.

El acto fue inaugurado por el Concejal de Servicios Sociales, Igualdad, Sanidad y Consumo, Ilmo. D. Andrés Torquemada, y la Presidenta Nacional de FEMUR, Excma. D^a. Juana Borrego. En el taller intervinieron, la Secretaria General de FEMUR y Presidenta de la Asociación PRONATURA – FEMUR, D^a Elena García, D^a Teresa Gema Martín, Profesora y Miembro de la Catedra de Estudios de Género de la UVA y D^a Eulalia Herrero, Presidenta de la Asociación de Mujeres de Santo Tomas – Segovia.





Como todos los años la Federación de la Mujer Rural celebró el pasado 21 de Octubre de 2016, el Día Internacional de la Mujer Rural, he hizo entrega de los Premios Nacionales Mujer 2016, en su XI Edición.



El Acto tuvo lugar en el Convento de Mínimos en la localidad de Segovia, donde asistieron más de 250 mujeres de toda España.

La Presidenta Nacional de FEMUR, la Excm. D^a Juana Borrego, y la Secretaria General de FEMUR, D^a Elena García, dedicaron unas palabras de bienvenida a todas las mujeres asistentes e invitados.

D^a Maria de Pablos, Presidenta de la Asociación de ASPACE Segovia, nos informó de la batalla diaria de la Madres que tienen los hijos con enfermedades raras.

La Secretaria General de FEMUR, D^a Elena García, leyó el Acta del Jurado de la Concesión de los Premios.



Las Galardonadas del 2016 han sido:

- **Colores del Mundo**, Asociación Senegalesa, por su trabajo emprendedor, solidario y buen hacer.
- **Mercedes Dúran**, Cantante, por su trayectoria en el mundo de la canción y su arte en el escenario.
- **Miryam Gallego**, Actriz, por su destreza y arte en el campo de la interpretación.
- **Isabel San Sebastián**, Escritora y Periodista, por su profesionalidad y dedicación al mundo de la comunicación.

Por último la escritora y galardonada D^a Isabel San Sebastián, presentó su última novela, “Lo último que verán tus ojos”.

Las galardonadas, recibieron sus premios con mucha ilusión, agradeciendo a FEMUR su reconocimiento.





El Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, la Red Rural Nacional y FEMUR, han llevado a cabo en el Centro de Formación y Hotel Rural de FEMUR en Hontalbilla (Segovia), una Jornada sobre Emprendimiento Femenino. El Cultivo de Plantas Tintóreas con Métodos Sostenibles.

D^a M^a Dolores Chiquero, Subdirectora General de Modernización de Explotaciones. Dirección General de Desarrollo Rural y Política Forestal. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, inaugurando la Jornada junto con la Presidenta Nacional de FEMUR, la Excm. D^a Juana Borrego.



Jornadas sobre Emprendimiento Femenino. El cultivo de las Plantas Tintóreas con Métodos Sostenibles

Mujer Rural



D^a Isabel Sánchez, Presidenta de la Asociación de empresarios Norte de Gredos, ha hablado de la Generación de conocimiento sobre emprendimiento por mujeres en el Medio Rural.

D. Julio Campos, Gerente de la Fundación Andanatura y Lola Alcón, Técnico de la Fundación Andanatura, ha expuesto el Análisis de modelos de negocio regentados por mujeres del medio rural: Aspectos a considerar al llevar a cabo un proyecto/idea de negocio o una innovación o diversificación de un negocio existente.

D^a Elena García Gil, Secretaria General de FEMUR, ha hecho mención de la Importancia del Emprendimiento.

D^a Alicia Mediavilla, Promotora del Proyecto Cultivo de plantas tintóreas con métodos sostenibles. FEMUR, ha expuesto su proyecto.

D. Jose Luis Herrero, Ingeniero agrícola de FEMUR, ha hablado sobre la Investigación y Desarrollo sobre las Plantas.

Por último, D^a Rosa González, Administracion de Confianza S.L. y D^a Concepción Bayón, empresaria de indumentaria tradicional, mostraron a las asistentes el funcionamiento de sus negocios.





La Presidenta Nacional de FEMUR, la Excm. D^a Juana Borrego, y la Secretaria General, D^a Elena García, asistieron los días 14 y 15 de Noviembre de 2016, a la Conferencia Internacional celebrada en Túnez, "Mujeres del Sur, Mujeres del Norte, Atrevámonos al Éxito".



Conferencia Internacional Túnez “Mujeres del Norte, Atrevámonos al Éxito”

Mujer
Rural



La Conferencia “Mujeres del Sur, Mujeres del Norte, Atrevámonos al Éxito”, es una hermosa aventura humana y profesional que comenzó en Túnez con una experiencia de formación de 350 mujeres en el marco de un programa quincenal tunecino-alemán. Esta formación tenía como objetivo una mejor gestión del futuro personal y profesional hacia un mayor éxito de las mujeres emprendedoras.

La Excm. D^a Juana Borrego, intervino en la conferencia en el Panel 1 “Ellas se han atrevido”.

Y D^a Elena García en el panel de Emprendedoras.





Femur

HONTALBILLA

Femur apuesta por la mujer con iniciativa y la fijación de población

La sede de la Federación femurina acogió una jornada de emprendimiento, con la participación de María Dolores Chigero en representación del Ministerio de Agricultura



«Crear recursos específicos en cada localidad para las víctimas inmediatas de las víctimas de violencia sexual es uno de los objetivos nacionales que Femur trabaja con el milite de asociadas».

Juana Borrego ensa... agente clave en el d...

Más de un centenar de personas han pasado el formativo de Femur para favorecer la orientación...



Femur pide más apoyo para las emprendedoras que fijan población rural

El Consejo Nacional... la Comisión Nacional... el apoyo de las autoridades...



Un taller ofrecido por Femur busca reducir la brecha digital en la región

La directora general de la M... el taller... para que las mujeres...



Malestar entre los padres por el "secretismo" sobre la meningitis

Un caso... un joven de catorce años está ingresado en el Hospital Central... a la espera de los resultados del cultivo...



El TSJ... la profesión de curar la pleurovitis por la Chancaca... La Comisión de la FES...

Trayectorias ejemplares para las mujeres rurales

Las mujeres rurales... el premio 'Mujer 2018'...



Admiración desbordada

Las mujeres rurales... el premio 'Mujer 2018'...



Copla, hitos y legirritus

«Dedico el premio a mi madre y a las mujeres sonoras. Gracias a seguir trabajando para que ellas puedan levantarse por ellas y digan '¡lo que hago!'»

«Es mi primer premio y por mí es un orgullo que sea de Femur»

«Lo recibí en nombre de las mujeres de mi tierra»

«Me gusta mucho cantar de donde venimos, riles y acapar y cantar que de este gran colectivo de grandes luchadoras»

«Este premio me honra por quien lo otorgan estas mujeres están increíbles, de valores y encarnan la mejor femurina»

Estamos en la Prensa

Mujer Rural

Alza a la mujer como desarrollo rural

Este año por los cursos del programa laboral y el empleo en los pueblos



Aprendizaje remunerado en medio rural abre vías con Femur

El año de la mujer 2008 una apuesta con objetivos claros de abrir vías de desarrollo en los pueblos



El aprendizaje remunerado en el medio rural abre vías de desarrollo con Femur. Este programa, impulsado por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social, tiene como objetivo mejorar las condiciones laborales y de empleo en los pueblos. A través de cursos de formación y prácticas remuneradas, se busca capacitar a las mujeres para que puedan acceder a puestos de trabajo en zonas rurales. El programa incluye cursos de formación en áreas como agricultura, turismo y servicios, así como prácticas remuneradas en empresas de estas zonas. Este tipo de formación es fundamental para mejorar la empleabilidad de las mujeres en el medio rural y promover el desarrollo sostenible de estas zonas.

La periodista Isabel San Sebastián y la actriz Miryam Gallego, entre las premiadas por Femur

La Federación de la Mujer Rural distingue también a la cantante Mercedes Durán y a la Asociación Solidaria Colores del Mundo



Isabel San Sebastián, una de las premiadas por Femur.



La actriz Miryam Gallego, también premiada por Femur.



Segovia abandera la lucha de las 500.000 mujeres rurales federadas en España

La Federación de la Mujer Rural de Segovia, presidida por Alicia García, ha sido reconocida por su labor en la defensa de los derechos de las mujeres rurales. Este reconocimiento es un reflejo del trabajo que realiza la Federación a nivel nacional para mejorar las condiciones de vida y trabajo de las mujeres en zonas rurales. La Federación trabaja en áreas como formación, asesoramiento y defensa de los derechos, promoviendo la participación activa de las mujeres en la vida social y económica de sus comunidades.

La Federación de la Mujer Rural de Segovia, presidida por Alicia García, ha sido reconocida por su labor en la defensa de los derechos de las mujeres rurales. Este reconocimiento es un reflejo del trabajo que realiza la Federación a nivel nacional para mejorar las condiciones de vida y trabajo de las mujeres en zonas rurales. La Federación trabaja en áreas como formación, asesoramiento y defensa de los derechos, promoviendo la participación activa de las mujeres en la vida social y económica de sus comunidades.

Miryam Gallego e Isabel San Sebastián, Premios Femur

La actriz y periodista se llevará el premio 'Colores del Mundo', también galardonados



La actriz y periodista se llevará el premio 'Colores del Mundo', también galardonados. Este premio reconoce el trabajo que realizan estas mujeres en sus respectivos campos. Miryam Gallego, por su labor en el mundo del cine y la televisión, e Isabel San Sebastián, por su trayectoria en el periodismo y su compromiso con la defensa de los derechos de las mujeres.

Este premio reconoce el trabajo que realizan estas mujeres en sus respectivos campos. Miryam Gallego, por su labor en el mundo del cine y la televisión, e Isabel San Sebastián, por su trayectoria en el periodismo y su compromiso con la defensa de los derechos de las mujeres.



Nuevas y mayores oportunidades para las mujeres rurales

El programa de formación y prácticas remuneradas ofrece nuevas oportunidades para las mujeres rurales. Este programa, impulsado por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social, tiene como objetivo mejorar las condiciones laborales y de empleo en los pueblos. A través de cursos de formación y prácticas remuneradas, se busca capacitar a las mujeres para que puedan acceder a puestos de trabajo en zonas rurales. El programa incluye cursos de formación en áreas como agricultura, turismo y servicios, así como prácticas remuneradas en empresas de estas zonas. Este tipo de formación es fundamental para mejorar la empleabilidad de las mujeres en el medio rural y promover el desarrollo sostenible de estas zonas.

La consejera de Familia apuesta por la formación y la igualdad en Femur

Alicia García apuesta al Foro de Igualdad y Corresponsabilidad, donde destacó el importante papel que desempeña la mujer rural como agente de desarrollo social



Alicia García, consejera de Familia, durante su intervención en el Foro de Igualdad y Corresponsabilidad.



La Presidenta Nacional de FEMUR, la Excm. D^a Juana Borrego, se reunió el pasado 31 de octubre de 2016, con el Vicepresidente y Consejero de la Presidencia de la Junta de Castilla y León, Ilmo. D. Jose Antonio de Santiago-Juárez López y con el Secretario General de la Consejería de Presidencia, el ilmo. D. Jose Manuel Herrero Mendoza, y hablaron de proyectos innovadores para FEMUR y Castilla y León.



Firma del Convenio con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Mujer
Rural



El pasado 14 de Diciembre de 2016, la Presidenta Nacional de FEMUR, la Excm. D^{ña} Juana Borrego, firmo el convenio que se realiza con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, del programa de IRPF, con la presencia de la Subdirectora General de ONG y Voluntariado, D^{ña} M^{ña} Isabel García Ruiz.



El 23 de Noviembre la Consejera de Familia e Igualdad de Oportunidades, Ilma. D^a Alicia García, Presidió la reunión de la Sección de Género del Observatorio de Castilla y León, en la que estuvo presente FEMUR, en la semana en la que se conmemoró el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer.

La Sección de Género es un órgano de participación y dialogo con los principales implicados en la lucha contra la violencia de género y la promoción de la igualdad. En la reunión se realizó un seguimiento y un balance de actuaciones y se han analizado los avances en la implantación del nuevo modelo integral de actuación contra la violencia de género, "Objetivo Violencia Cero", así como las actuaciones en materia de promoción de igualdad.

Para potenciar e impulsar todos los esfuerzos en la erradicación de la violencia de género a través del modelo "Violencia Cero" se destinaron en 2016 más de cuatro millones de euros, lo que supone un incremento del 3,3% del presupuesto.

El modelo "Violencia Cero", cuyas directrices se aprobaron en septiembre y en el que ya se está trabajando para su desarrollo y futura puesta en marcha, tiene como finalidad erradicar la violencia de género y garantizar la atención integral a todas las víctimas en Castilla y León. Se sitúa en un marco de actuaciones amplio, que abarca desde la sensibilización y prevención contra la violencia de género hasta la atención individualizada para la seguridad, autonomía y plena participación de las víctimas en la vida económica y social de la Comunidad. Es un modelo estudiado y consensuado entre las organizaciones del sector, instituciones, organismos públicos y entidades privadas del tercer sector, que han valorado conjuntamente las necesidades, recursos, servicios existentes y las oportunidades de mejora.

Un equipo multidisciplinar formado por 75 profesionales de 24 corporaciones locales y las 9 gerencias territoriales de servicios sociales trabaja para desarrollar los protocolos y guías que permitirán implantar el cambio organizacional en la atención y el nuevo modelo de trabajo en red que se pondrá en marcha con el modelo "Violencia Cero"





MANIFIESTO

FEMUR celebró el día Internacional de la Contra la Violencia en Hontalbilla con mujeres que voluntariamente quisieron acercarse hasta la sede.

Se celebró un taller para hablar de los problemas y situaciones que conocían. A continuación se leyó el manifiesto.

Hoy quiero hacer una mención especial a todas las mujeres incansables luchadoras, que sin saber porque no saben evitarlo, sufren cada día vejaciones, insultos y maltratos de aquellos que dicen quererlas.

La situación en el medio rural es preocupante, debido a la dependencia de la mujer hacia el hombre motivada la falta de oportunidades laborales y por la estacionalidad del empleo femenino.

La violencia de género no puede considerarse un problema exclusivo de las mujeres, todas las administraciones públicas y privadas. Y toda la sociedad en general, deben participar en la erradicación de esta lacra social. No es un delito invisible, es un rechazo social y colectivo.

La violencia de género afecta a la mujer y a los hijos, que son los que no se nombran. Por lo que están solos e indefensos y ven directamente muchas veces el crimen o el maltrato directo. Ni la mujer ni el maltratador se dan cuenta que los hijos se enteran del problema que existe en el ámbito familiar, y empiezan a sufrir desde el primer momento. Deberíamos decir a los hijos que pidan ayuda? Hay que saber que la falta de denuncia, mantiene que la violencia permanezca en la familia.

Día Internacional Contra la Violencia de Género

Mujer
Rural

La mejor forma de proteger a las hijas e hijos de la violencia es alejarlos de la persona que la produce y así podrán desarrollarse como personas normales ayudándoles a que sepan respetar, a ser responsables y a ser libres.

En la educación de los menores, tienen que invertir todos los gobiernos, para poder erradicar la violencia.

La falta de denuncia trae como consecuencia que la violencia en la familia permanezca oculta y que no se actúe por no valorarse la situación familiar a la hora de tomar una decisión en el momento adecuado.

Queremos modelos de convivencia basados en la educación, en el respeto, en la bondad y sobre todo en igualdad. Por ello pedimos a los gobiernos y a la sociedad, que tenemos que:

- Dar ayuda y apoyo a las mujeres víctimas de violencia y a sus hijos e hijas.
- Participar socialmente para erradicar las mentalidades machistas que son las que discriminan a las mujeres y se imponen a los menores.
- Promover una educación igualitaria con valores de respeto, y responsabilidad para todas las personas.
- Analizar los discursos insultantes y violentos difundidos por los medios de comunicación.
- Considerar que todas las personas –Mujeres y Hombres- somos iguales en derechos y oportunidades para poder vivir.
- Se deberá abordar la supresión de la patria potestad por ley a los maltratadores que hayan sido condenados.
- Se podrá suspender el régimen de visitas cuando existan causas graves o haya una situación de riesgo como la violencia.





El pasado 1 de Noviembre de 2016, dio comienzo una nueva fase para nuestro jardín, el Programa Mixto de Formación y Empleo "Parque Ambiental FEMUR IV", en el que cuatro alumnos, (dos mujeres y dos hombres) reciben formación en jardinería, con el propósito de obtener un certificado de profesionalidad de nivel II en "Instalación y mantenimiento de Jardines y Zonas Verdes", y obtener los conocimientos precisos que les capaciten para trabajar como oficiales de jardinero. Es una acción formativa remunerada gracias al ECYL, que concedió el proyecto

Como parte de su formación, se lleva a cabo la construcción de un nuevo jardín dentro de las instalaciones de FEMUR, en este caso bautizado con el nombre de "El Jardín de la Reunión". Este nuevo espacio, nace con la vocación de dotar a FEMUR de una zona al aire libre, donde se puedan desarrollar actividades capaces de aglutinar un elevado número de personas, en un área rodeado de vegetación.





El jardín ocupará una superficie de alrededor de 2.400 m². Estará formado por cuatro plazas circulares provistas de asientos corridos, en el que se puedan llevar a cabo los diferentes eventos, y de una serie de parterres sobre elevados, dotados también de asientos, que proporcionaran el verdor al jardín.

Se completará el ajardinamiento con una fuente central y arbolado que proporcione sombra a todo el espacio, así como un seto que proteja de los vientos del norte.

Al igual que en el resto de los jardines de FEMUR, la sostenibilidad y el bajo mantenimiento será una de sus señas de identidad.





En un clima como el invierno para muchos es inevitable experimentar algunos síntomas que les impiden realizar sus actividades diarias con normalidad y que los hace sentir cansados a tal punto de sentir el deseo de quedarse todo el día en la cama. Cuando el clima es frío, nuestro sistema inmunológico se debilita y nos hace más propensos a sufrir de gripes, resfriados, tos, o dolores musculares, entre otros.

7:00 a.m. – Tomar ducha caliente

Si a causa del clima frío te has despertado con una sensación muy molesta en tus articulaciones e incluso sientes dolores de cabeza, una ducha de agua caliente podría ser la mejor forma de iniciar el día. El agua caliente te ayuda a relajarte y el vapor ayuda a despejar los senos paranasales para evitar la congestión y problemas como la sinusitis.

8:00 a.m. – Un desayuno saludable

La buena alimentación es esencial en el proceso de recuperación de los resfriados. El desayuno es clave para empezar bien el día y luchar contra los molestos síntomas del resfriado. Puedes consumir un zumo natural de naranja y comer una taza de bayas ricas en antioxidantes con un poco de avena para tener más energía. Otra buena opción es empezar tu día desayunando un caldo de verduras o de pollo.



10:00 a.m. – Vaporización

Durante los resfriados, nuestra nariz se congestiona y tenemos exceso de mocos, que nos impiden respirar con normalidad. Cuando los senos paranasales se ven obstruidos, lo más probable es que experimentemos una sinusitis, que viene acompañada de un terrible dolor de cabeza. En este caso es bueno consumir un medicamento de venta libre o algún remedio natural para descongestionar.

También puede hacerse una vaporización colocando la cabeza cubierta con alguna toalla sobre un tazón con agua hirviendo, durante 5 minutos. Esto es ideal para calmar y despejar las vías respiratorias.

Mediodía – Dar un paseo

Aunque parezca todo un reto desafiar el frío al aire libre, lo cierto es que un paseo antes de la hora del almuerzo puede ayudar a mejorar nuestro humor y puede estimular el sistema inmunológico. Por lo tanto, no creas que le haces mal a tu cuerpo si sales cuando tienes resfriado. Un pequeño paseo podría ser de gran ayuda.



13:00 – Hora del Almuerzo

En lugar de comer fritos y alimentos pocos saludables en el almuerzo, lo ideal es preparar un poco de pollo a la plancha con ensalada. Las proteínas del pollo ayudan a producir células inmunes e impulsan la respuesta inmune. Por su parte, los vegetales de la ensalada son ricos en antioxidantes y nutrientes esenciales para combatir los resfriados.

15:00 – Una bebida saludable

En la hora de la merienda lo ideal es consumir un té caliente de hierbas para diluir la mucosidad y expulsarla fácilmente. También puedes sustituir el té por un vaso de zumo de naranja recién exprimido que, por sus altos contenidos en vitamina C, es bueno para el proceso de recuperación del resfriado.

18:00 – Hora de la cena

A la hora de la cena es muy bueno consumir un alimento picante como el curry picante o un chili con carne. Este tipo de alimentos te ayudara a subir la temperatura del cuerpo y esto contribuirá a la disminución de los síntomas del resfriado. Otros ingredientes que puedes tener en cuenta en tu cena son el jengibre, el ajo y los pimientos, que son conocidos por sus propiedades antivirales y antibacterianas, que nos ayudan a combatir el resfriado y despejar los senos paranasales.

20:00. – Baño relajante.

Al final del día es muy probable que sientas los músculos cansados y doloridos como consecuencia del resfriado. Para dormir bien y relajar los músculos, lo ideal es tomar un baño de agua caliente una o dos horas antes de ir a dormir. A este baño le puedes agregar unas gotas de aceite esencial de eucalipto para potenciar sus efectos contra síntomas del resfriado.

22:00 – Hora de descansar y dormir 8 horas

Es muy importante ir a descansar temprano y tener una buena noche de sueño para recuperar fuerzas rápidamente. Una buena calidad de sueño refuerza el sistema inmunológico y nos ayuda a combatir los síntomas del resfriado. Debes evitar el consumo de bebidas como el café o el alcohol antes de ir a dormir, ya que estas pueden impedir que duerma bien.





La Federación de la Mujer Rural, celebró en la localidad de Segovia la tercera Jornada "Construye un Voluntariado Rural", llegando así a mujeres de toda España.

La Presidenta Nacional de FEMUR, la Excm. D^a Juana Borrego, inauguró la Jornada, y dio la bienvenida a todas las asistentes.



Los principales objetivos de estas Jornadas han sido:

- Facilitar Conocimientos, formulados en un lenguaje comprensivo y preciso, fáciles de identificar por todas las mujeres rurales en voluntariado.
- Proporcionar actividades para las mujeres rurales y que puedan desarrollar, participar y adquirir una experiencia de voluntariado de forma eficaz, profunda y útil.
- Promover la participación social y de Voluntariado de la Mujer Rural y de toda la Sociedad.
- Modificar la visión del voluntariado en las Empresas y que se hagan más participativas.



ARTESANA

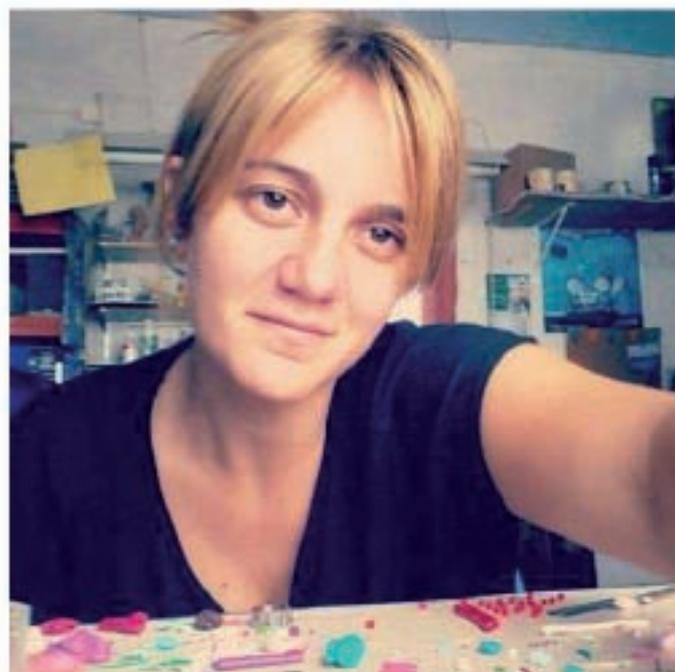
Tania Maria Calvo

Mi nombre es Tania, tengo 36 años, y nací en Fene-A Coruña, por la profesión de mi padre he vivido en varios sitios, en 1995 nos trasladamos a vivir a Marín –Pontevedra.

Es allí, cuando en 2001 de mano de Marcelo y Adriana que formaban Taller Sur, descubro el mundo de la artesanía trabajando con ellos en su taller, donde realizaban piezas de cerámica creativa y también me dan la oportunidad de empezar a crear mis propias piezas y abrirme un hueco en el mundo de las ferias de artesanía junto a ellos.

En 2003 abrí mi propia tienda de artesanía, Tienda Escondida, empiezo mi andadura como autónoma.

En 2004 me traslado a Albacete y con Antonio Oliva, creamos Crisol, en el taller nos dedicamos al fusing, elaboramos piezas de joyería siempre con base de plata.



Nos metemos de lleno en el mundo de las ferias de artesanía con dedicación exclusiva a ellas, recorriendo toda España.

En 2005, nace mi hija, Abril, y es un empujón para querer conseguir algo más en el mundo de la artesanía.

El taller se nos quedaba pequeño para poder combinar la cerámica y el vidrio, entonces descubro un nuevo material, la arcilla polimétrica, es una buena alternativa para poder volver al mundo del modelaje, esta vez aplicándolo al trabajo que desarrollamos en Crisol, así creo una línea infantil juvenil de pendientes, pulseras, colgantes... al cabo del tiempo, también piezas más grandes, como figuras personalizadas, espejos, relojes de parad... nace así Crisol de Abril y con este nombre entramos en las redes sociales www.crisoldeabril.es.

En 2008 vuelvo a Fene, adapto una bodeguita en la casa y es allí cuando Crisol de Abril toma la forma definitiva, empiezo a moverme para conseguir todo lo necesario para ser reconocida como artesana en mi tierra.

En 2015, conseguí la carta de artesanía de la Xunta de Galicia, registré el taller y conseguí la marca registrada de Artesanía de Galicia.



Eulalia Herrero
Presidenta de la
Asociación de Mujeres
"Santo Tomas"
Segovia

Nuestra asociación ha cumplido 20 años y desde aquí agradecer a las personas que ayudaron a que esta asociación llegara a ser lo que es hoy.

Recordar a nuestro párroco don Julio (fue el impulsor de que esta fiesta la estemos celebrando). Llegó a esta parroquia en septiembre de 1995 y en tan solo 4 meses ya las propuso a las mujeres esta fiesta que fue acogida con gran entusiasmo.

El 5 de febrero de 1996 D. Julio hizo un llamamiento animando a las mujeres presentes en la misa para formar un grupo. Ese mismo día se inscribieron 24, comenzaron a trabajar y fueron dando sus primeros pasos. Crearon el estandarte, le pintaron, cosieron hasta darle la forma que conocemos.

El 24 de septiembre D^{ña} Teresa García convocó una reunión a la que asistieron 30 mujeres.

El 8 de enero de 1997 se comenzaron los trámites para legalizar la asociación. La inscribimos en la Junta de Castilla y León con el nombre de "Asociación de Mujeres de Santo Tomas" como presidenta Teresa García Marcos.

En 1997 tuvimos la primera alcaldesa D^{ña} Rosario Díaz junto con M^{ña} Ángeles Ruiz y Mercedes Caballero como mayordomas. Se escribió un romance para esta fiesta al que llamamos "Romance de Santa Águeda".

Este mismo año acordamos elegir 2 mayordomas y 2 alcaldesas. Ellas preparaban la fiesta, el Triduo, ofrenda de flores, misa, la típica taja, pelele y el restaurante donde nos juntamos todas para dar por finalizada la fiesta.

Tina Martín ese año regalo a la santa una montera que actualmente preside la fiesta junto a la santa.

El 28 de enero de 1998 se reunió la junta y se crearon las normas, estatutos para la celebración de esta asociación.

Esta asociación además de esta fiesta, prepara charlas, conferencias, cursos, hacemos excursiones, vamos al teatro, zarzuela...

En este momento la asociación está formada por 80 mujeres, cada cual participa en ella de la forma que quiere o puede.

Esta asociación se mantiene con la misma cuota que cuando empezamos hace 20 años.

Pertenece a FEMUR desde hace muchos años y participamos en las actividades que realiza, en el año 200 fue Pregonera de la Fiesta de Santa Águeda, nuestra Presidenta Nacional de FEMUR- Juana Borrego.





ASESORAMIENTO

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

Enviar E-mail:

administracion@femur.es



TABERNA
RESTAURANTE
CAZABES
ACUEDUCTO

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!



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

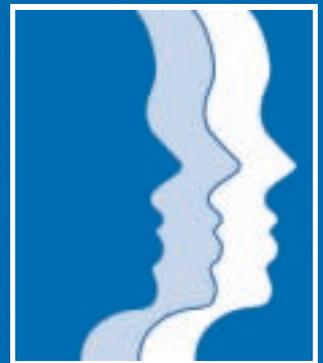
**¡Y por ser miembro de FEMUR,
te regalamos* 200€ en gas!**

*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.

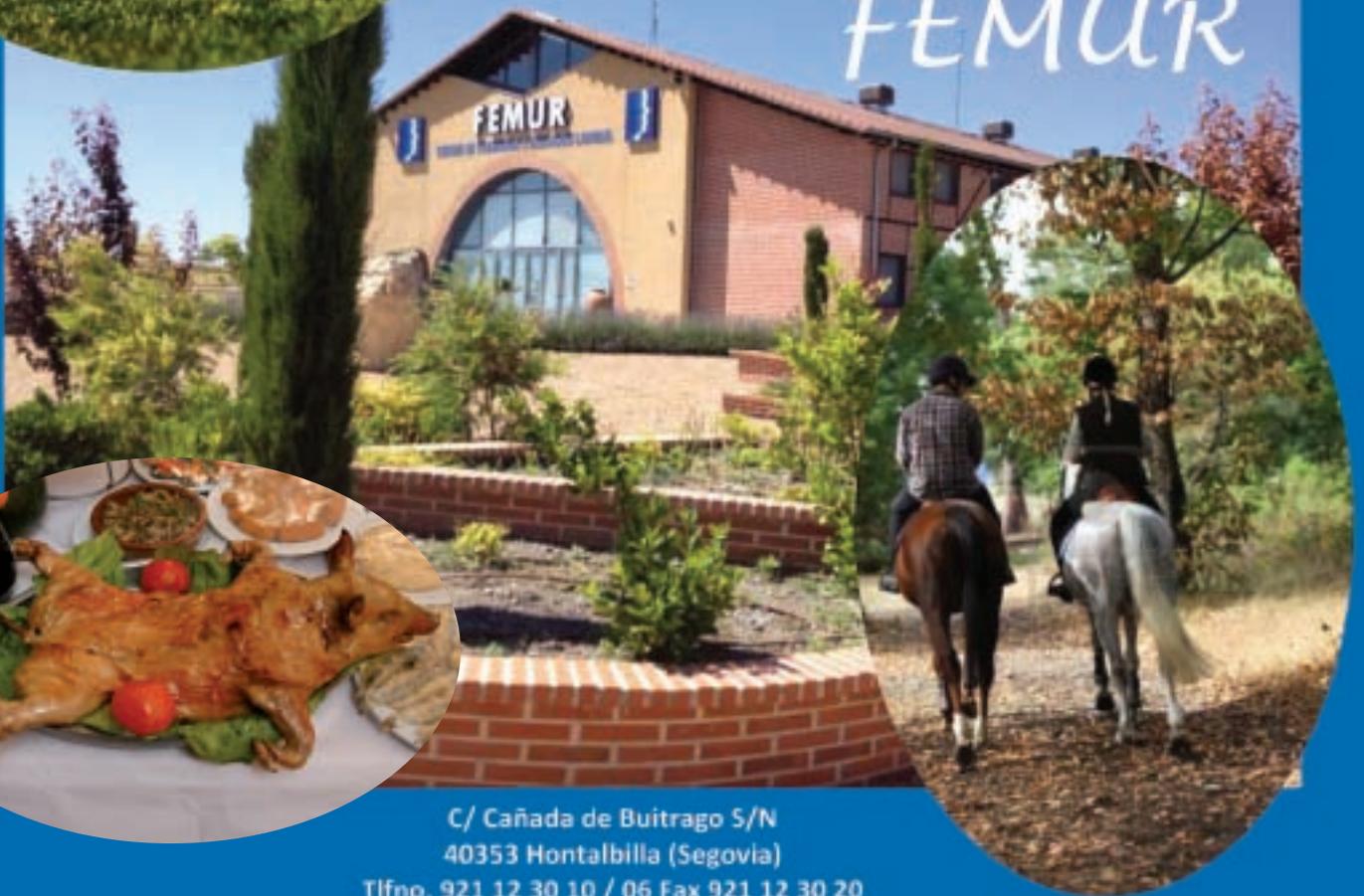
¡Descubre ya cuánto puedes ahorrar con gas!

Ven a visitarnos
Te esperamos!!!



Disfruta de multitud de
actividades en un
Mar de Pinares

H otel de Turismo Rural FEMUR



C/ Cañada de Buitrago 5/N
40353 Hontalbilla (Segovia)
Tlfno. 921 12 30 10 / 06 Fax 921 12 30 20
e-mail: administracion@femur.es
www.femur.es