



# Mujeres Rurales



# SUMARIO

	Presentación
<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	
<b>7</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	
<b>11</b>	
<b>12</b>	
<b>13</b>	
<b>15</b>	
<b>16</b>	
<b>17</b>	
<b>18</b>	
	Estamos en la Prensa
<b>19</b>	
<b>21</b>	
<b>23</b>	
<b>24</b>	
<b>25</b>	
<b>26</b>	
<b>28</b>	
<b>30</b>	
<b>32</b>	
<b>34</b>	

# Presentación

## **PROGRESO PARA LA MUJER RURAL**

FEMUR está trabajando para aumentar la participación de las Mujeres Rurales en el mercado laboral y conseguir que tengan sus Títulos Formativos, en nuestro centro de Formación homologado, recibiendo una Formación Profesional de 1º y 2º grado. Este año han sido 18 jóvenes los que han obtenido el título de FP - 2º grado y 12 de ellos ya están trabajando.



Somos pioneras trabajando en un Proyecto Innovador sobre la salud de la Mujer Rural a través de distintas variables físicas, sociodemográficas, psicológicas y psicosociosanitarias, con el fin de afrontar un profundo conocimiento de la Mujer Rural. A todas las que habéis estado en los seminarios y foros quiero agradecer vuestra participación. Ha sido importante colaborar con I+D+I para la salud de la Mujer Rural, algo desconocido hasta ahora.

Tenemos que concienciarnos para llegar al equilibrio familiar y conciliar la vida laboral y familiar y terminar de una vez con la violencia sexista, que es un grave problema social y nos atañe mucho más a las Mujeres Rurales, luchamos porque todas las mujeres consigan su independencia económica, la igualdad en el trabajo, la igualdad en el salario y poder estar presentes en puestos de dirección.

FEMUR intensifica sus esfuerzos para empoderar a todas las mujeres que viven y trabajan en el medio rural, para ser arquitectas necesarias en el desarrollo sostenible y consolidar, no solo el desarrollo de los pueblos, sino evitar problemas endémicos como el envejecimiento y el éxodo de los jóvenes a las grandes ciudades.

Nuestra Feria Internacional fue todo un éxito y cada vez es de mayor interés tanto en España como a nivel internacional. Tenemos que mejorar nuestra situación, todas unidas demostrando nuestra fuerza y eficacia, para realizar el progreso necesario, siendo las protagonistas de un mundo nuevo y necesario.

**Juana Borrego Izquierdo**  
**Presidenta Nacional de FEMUR**



## Proyecto de Mujer Rural: Salud y



Desde la Federación Nacional de la Mujer Rural (FEMUR), se ha desarrollado un ambicioso e innovador Proyecto de Investigación, contando con el respaldo y financiación del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Su finalidad ha sido analizar la situación psicosocial de este nicho poblacional, a la vez que ofrecer asesoramiento y apoyo a partir de la intervención de diversos especialistas de distintos ámbitos socio-sanitarios.

De este modo, FEMUR amplía su ya dilatado espectro de intervención que, como ONG de acción social, sin ánimo de lucro y totalmente independiente, viene materializando en campos como la lucha por la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, la equidad laboral, social y económica, junto al reconocimiento del trabajo de las mujeres rurales.

Este proyecto ha permitido conocer diversos indicadores de salud, calidad de vida y bienestar que pueden afectar directa y específicamente a las mujeres que viven diariamente en nuestros pueblos, gracias a la Farmacéutica y Óptica-Optometrista Rut Muñoz Balbás, y el Fisioterapeuta y Osteópata Javier Sáiz Obeso, liderados por el Profesor de Universidad, Psicólogo y Neurocientífico, Carlos Valiente Barroso. Estos especialistas realizaron prácticas sanitarias con las personas voluntarias que quisieron conocer su estado de salud en las distintas jornadas, para después realizar unas evaluaciones y disertar sobre aquellas con mayor incidencia para la mujer.



# Investigación. Empoderamiento

Andalucía y  
Extremadura

Mujer  
Rural

Se realizaron un total de 3 jornadas:

El día 3 de Marzo en Málaga, participaron en la inauguración la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego Izquierdo, la Secretaria General de FEMUR, Elena García Gil, y la Vicepresidenta Segunda y Diputada de Igualdad e Innovación Social de la Diputación Provincial de Málaga, Ana Carmen Mata Rico. Además, intervinieron en la jornada el Profesor de Universidad, Psicólogo y Neurocientífico, Carlos Valiente Barroso, la Experta en Plantas Medicinales, Sheila Sequera y una representante de FEMUR, Concepción Romero.

La segunda jornada se celebró el 26 de Mayo en Miajadas (Cáceres), con la inauguración de la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego Izquierdo, la Diputada de Igualdad y Políticas Sociales de la Diputación de Cáceres, María Fe Plata Herrero, y la Concejala-Delegada de Mujeres y de Bienestar Social del Ayuntamiento de Miajadas, Isabel Ruiz Correjero. Participaron además el Profesor de Universidad, Psicólogo y Neurocientífico, Carlos Valiente Barroso, la Licenciada en Derecho y Diplomada en Derecho Internacional Privado, Laura Torme Pardo, la Técnico Profesional en Coaching Personal, M<sup>ra</sup> Felicidad Moliner Cebollada, y la Presidenta de la Federación Provincial de Mujeres Rurales de Cáceres, Francisca Parejo Cuevas. También contribuyeron en la jornada contando sus propias experiencias Cándida Pérez Pérez y Pilar Sánchez Medina.





# Femur

Castilla y León

## Proyecto de Investigación.

# Mujer Rural: Salud y Empoderamiento



La última jornada tuvo lugar en Segovia el día 9 de Junio y estuvo inaugurada por la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego Izquierdo, la Secretaria General de FEMUR, Elena García Gil, la Presidenta de Mujeres Rurales Latinoamericanas y del Caribe, Luz Haro Guanga, y diferentes autoridades de Segovia.

Intervinieron en ella el Profesor de Universidad, Psicólogo y Neurocientífico, Carlos Valiente Barroso, la periodista Remedios Serrano Carrión, la Técnico Profesional en Coaching Personal, M<sup>a</sup> Felicidad Moliner Cebollada, y una coordinadora de FEMUR, Eulalia Herrero.

La finalidad de estos estudios elaborados es su presentación en una revista especializada en el ámbito de la psicología medicina, que servirán para el estudio y publicación de un libro final a nivel nacional.



# 8 de Marzo – Día Internacional de la Mujer Trabajadora

Mujer  
Rural



El día 8 de Marzo, Día Internacional de las Mujeres, Femur reafirma nuestro compromiso para combatir la eliminación de todas las formas de discriminación y violencia contra las mujeres.

Presidentas y Secretarias de distintas asociaciones, realizaron una exposición en el Centro de Formación de FEMUR en Hontalbilla de las formas y maneras de vivir y trabajar en el mundo rural antes y ahora, cómo han cambiado las cosas, y la falta de población en el medio rural.

Este día conmemoramos la lucha de la mujer por su participación en pie de igualdad con el hombre, la sociedad y en su desarrollo como persona. La ONU rindió homenaje a las activistas rurales y urbanas que han transformado las vidas de las mujeres en todo el mundo.



# Femur

## FEMUR participa en la Jurídica y Social de la

El Sexagésimo segundo periodo de sesiones de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer tuvo lugar de los días 12 al 23 de Marzo de 2018 en la Sede de las Naciones Unidas en Nueva York. Se centró en el tema “Desafíos y oportunidades en el logro de la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres y las niñas rurales”.



La Comisión es una de las mayores reuniones anuales de líderes mundiales, ONG, actores del sector privado, socios de las Naciones Unidas y activistas de todo el mundo en centrarse en la situación de los derechos y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas, en cualquier parte del mundo.

Entre las principales voces de empoderamiento de las mujeres de todos los países del mundo, han asistido la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego Izquierdo y la Secretaria General de FEMUR, Elena García Gil.



# Comisión de la Condición Mujer – CSW62



El CSW62 se centró en el tema “Desafíos y oportunidades entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres y las niñas rurales”. Es el único año que se ha dedicado a las Mujeres Rurales de manera específica y desde FEMUR lo consideramos todo un logro a nivel mundial.

Se vio la representación de ministras y ministros preocupados por la necesidad de un cambio de Desarrollo Rural para las Mujeres, demostrando la importancia de la igualdad, la justicia, la solidaridad y la paz.

Según la ONU, el CSW62 ha sido una importante oportunidad para que responsables políticos, defensores y defensoras de los derechos de las mujeres, investigadores, investigadores y activistas intercambien opiniones y conciben estrategias, se movilicen y planifiquen nuevas iniciativas y medidas en favor de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.





# Femur

## Conferencia "Yo puedo frenar el bullying" en la UVA de Segovia

El pasado 19 de Marzo, FEMUR realizó en la Facultad de Educación de Segovia (UVA) la conferencia "Yo puedo frenar el bullying", con los ponentes Antolín Yagüe, María de la O Cotón, Vicedecana de la Universidad María Zambrano y Rosa Salinas como representante de FEMUR.



La jornada tuvo la presencia máxima de profesores y alumnos de cuarto curso del Grado de Educación, quienes mostraron un gran interés respecto al tema, formulando diversas preguntas sobre ello y solicitando más conferencias a FEMUR de este tipo.



# FEMUR visita al pueblo de Peraleda de San Román – Cáceres

Mujer  
Rural

El pasado día 14 de Abril, la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego Izquierdo, y la Secretaria General de FEMUR, Elena García Gil, estuvieron presentes en la Asamblea General de la Provincia de Cáceres en Peraleda de San Román (Cáceres).



Durante la velada se pudo disfrutar de danza típica de la zona y una comida compartida con las Asociaciones asistentes.



La celebración contó con una gran participación, llegando a reunirse más de 600 mujeres en el municipio.





# Femur

## FEMUR se adhiere a la posición común de Castilla y León de la PAC

### León de la PAC

La Presidenta Nacional de Femur, Juana Borrego, se ha sumado al Documento de Adhesión a la «Posición Común de Castilla y León en Relación con la Comunicación de la Comisión Europea sobre “El Futuro De Los Alimentos Y De La Agricultura”», que se ha firmado el día 7 de Mayo en Valladolid por 27 entidades de asociaciones, organizaciones profesionales y ONGs, con la presencia de la Consejera de Agricultura.



El Documento de posición común elaborado por la Consejería de Agricultura y Ganadería ante la nueva PAC, permitirá a nuestra Comunidad tener una mayor fuerza con vistas a la PAC y el reparto de los fondos europeos para mejorar el futuro del campo de los agricultores, los jóvenes y las Mujeres Rurales.

Este documento refleja un gran cambio, ya que prevé un modelo basado en un único Plan Estratégico para ambos pilares de la PAC que debe ser diseñado por el Estado miembro y orientado a resultados. Esto supone un cambio radical respecto a anteriores reformas, pues enfrenta a los Estados miembros al doble desafío de dar continuidad, y a la vez innovar, en el diseño de la Política Agrícola Común.

Debemos aprovechar las oportunidades de esta política, que también se constituye como una política territorial europea, contribuyendo a la lucha contra la despoblación de las áreas rurales, al fortalecer el tejido socioeconómico de los pueblos. Con esta concepción, las personas que desarrollan la actividad agraria de forma principal, son el referente para fortalecer esta política.



# Jornada contra el Hambre y la Pobreza

Mujer Rural



El día 11 de Mayo, se llevó a cabo una jornada en Fregenal de la Sierra (Badajoz) contra el Hambre y la Pobreza, a manos de FEMUR, con la participación de diferentes asociaciones y la presencia de Juana Borrego Izquierdo, Presidenta Nacional de FEMUR y Elena García Gil, Secretaria General de FEMUR.

También asistieron al evento Margarita Cordón Rodríguez, Presidenta de Fregenal, Francisca Parejo Cuevas, Presidenta de Miajadas, Concepción Romero Soto, Trabajadora Social de FEMUR, Tomasa Bernal Gomariz, Presidenta de Fortuna, y M<sup>a</sup> Carmen San Martín Díaz, Presidenta de Don Benito.



Los objetivos de la jornada fueron:

- ⇒ Ayudar a eliminar el hambre, la inseguridad alimentaria y la malnutrición.
- ⇒ Hacer que la agricultura, la actividad forestal y la pesca sean más productivas y sostenibles.
- ⇒ Reducir la pobreza rural.
- ⇒ Propiciar sistemas agrícolas y alimentarios inclusivos y eficientes.
- ⇒ Lograr el pleno empleo productivo y el trabajo.



# Femur

## XXV Concurso Fregenal de la



La Federación de la Mujer Rural, celebró el 12 de Mayo de 2018 su Asamblea General y el XXV Concurso Nacional de Paellas, en la localidad de Fregenal de la Sierra (Badajoz), con la colaboración de la Asociación de Mujeres “La Fontanilla”.

Antes del Certamen, se desarrolló la Asamblea General de FEMUR con Presidentas, Secretarias y demás personas interesadas, dando amplia información de la programación y de los proyectos previstos a desarrollar en 2018, y de los ya efectuados, además del estado de las cuentas anuales del pasado y del presente año.



Este año, de nuevo las Asociaciones intentaron deleitar al Jurado con sus paellas, el cual se dividió en dos grupos, encabezados por los cocineros Javier Rodríguez Tres y Diego Méndez Bravo, acompañados por la Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego Izquierdo, la Secretaria General de FEMUR, Elena García Gil, y otras autoridades. Agradecemos a las mujeres rurales invitadas su dedicación, especialmente a las Mujeres de la Asociación de Fregenal de la Sierra “La Fontanilla” y, en particular, a su Presidenta, Margarita Cordón Rodríguez y a la Alcaldesa de Fregenal de la Sierra, Agustina Rodríguez Martínez.

# Nacional de Paellas Sierra (Badajoz)

Mujer  
Rural

El Jurado valoró en cada una de las paellas su presentación y su degustación, otorgando finalmente los siguientes premios:

- 1º. Peraleda de San Román (Cáceres)
- 2º. Fortuna (Murcia)
- 3º. Los Noguerones (Jaén)
- 4º. Churriana de la Vega (Granada)
- 5º. Castilblanco (Badajoz)
- 6º. Piedralaves (Ávila)





FEMUR ha celebrado los días 8, 9 y 10 de Junio la XXI Feria Internacional de la Mujer Rural – PRONATURA, en la Avenida del Acueducto en Segovia, contando con la Financiación de la Junta de Castilla y León.

En ella se reunieron más de medio centenar de expositoras procedentes de todas partes de España, además de otras internacionales de Colombia, Ecuador, Filipinas, México, Panamá, Perú, Senegal y Uruguay, para exponer sus productos artesanos en el centro de Segovia.



# Internacional de – PRONATURA

Mujer  
Rural

La Feria fue inaugurada el día 8 de Junio por la Directora General de la Mujer de la Junta de Castilla y León, Esperanza Vázquez, la Presidenta de Mujeres Rurales Latinoamericanas y del Caribe, Luz Haro Guanga y la Presidenta Nacional de Femur, Juana Borrego. El Acto de Inauguración estuvo presentado por la periodista Reyes Santos.

El principal objetivo de la Feria es hacer visible el trabajo de la mujer rural emprendedora y demostrar las capacidades que tienen.



A pesar del mal tiempo, la Feria ha contado con una gran afluencia de visitantes que han acudido para ver, degustar, admirar, y adquirir los productos artesanales que las mujeres realizan con tanto esfuerzo.





# Internacional de – PRONATURA





## ECUADOR

### Luz Haro



**Se ha avanzado bastante. Hay proyectos que se están llevando a cabo, pero todavía existen muchas carencias sociales.**

A partir de haber llevado a cabo y ser parte del Primer Encuentro Latinoamericano y del Caribe de mujeres rurales en Fortaleza (Brasil) en 1996, me pude dar cuenta de que las mujeres rurales en todo Latinoamérica y el Caribe tenemos algunas diferencias, pero muchas similitudes: vivimos en el campo, nacemos, crecemos, producimos, reproducimos en el campo. Lamentablemente tenemos muchas desventajas en cuanto a servicios básicos: carecemos de agua potable, de energía eléctrica, no tenemos comunicación. Poco a poco se va avanzando. Hoy tenemos un mejor estado vial, que facilita el poder movilizarnos de un lado para otro. En la Amazonía se encuentra Pastaza, donde habitamos Teresa y yo, cuna de siete pueblos y nacionalidades.

#### **Es Licenciada en Ciencias de la Educación, Administración Educativa, ¿cómo ha sido este camino?**

Este camino ha sido duro, pero al mismo tiempo hermoso. Salí de 4º grado de primaria y acabé los estudios en la escuela de adultas. Casada y con mis tres hijos, decidí empezar el bachillerato. Saqué la licenciatura en Administración Educativa, Ciencias de la Educación, y luego un Diplomado Superior virtual con Flacso, que es la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales y una de las mejores universidades de Ecuador y de Latinoamérica. En 2010 hice otro igualmente con Flacso y en el 2011 cogí con la Unión Iberoamericana de Municipalistas de España, de Granada, la especialidad de género y terminé haciendo mi magíster en Santiago de Chile.

#### **¿Esto que ha hecho es lo normal allí?**

No, somos pocas las que podemos emerger, y creo que hay que tener mucha garra, mucha pasión y mucho deseo de hacer las cosas para ir dando pasos, y firmeza. Requiere de mucho compromiso, de mucho esfuerzo y de mucha perseverancia.

Puedes ver el vídeo realizado por Luz Haro llevando el ejemplo de FEMUR en España a las mujeres en la web de FEMUR.  
<http://femur.es/xxi-feria-internacional-de-la-mujer-rural-pronatura-3/>



# Internacional de – PRONATURA

Países en Desarrollo



## MÉXICO

### Magalí Costa



**¿Cuántos años llevas viniendo a la Feria?**

Como unos 9 años.

**Usted es una mujer emprendedora en México. Su trayectoria no ha debido de ser fácil.**

No, no es fácil llegar a estas comunidades y enseñarles el empoderamiento, cómo pueden crecer ellas mismas, cómo poder hacer sus microempresas. Quisiéramos llegar a más lugares, pero es un poco complicado por la situación que vivimos. Sin embargo, lo vamos logrando, y no quitamos el dedo del renglón. Se han hecho bloques, incluso han creado comunidades en las cuales ellas solas siguen trabajando. Se han incluso armado en algunas comunidades para evitar los asaltos, robos, toda esta agresión que está viviendo mi país por desgracia por el narcotráfico que lo estamos sufriendo todo Latinoamérica. Pero las mujeres mexicanas somos fuertes y tenemos que seguir dándole de comer a los hijos, tenemos que seguir adelante.

**¿El trabajo que realiza la mujer rural es reconocido hoy en día?**

Sí, hay mucho reconocimiento. Hay muchos apoyos del Gobierno también, se mete en proyectos, muchos son exitosos y está siendo reconocido de alguna manera. Ahora hay muchos programas de gobierno que son exclusivos para mujeres. El dinero es directo para su familia o para el proyecto que esté realizando, que va a generar dinero para su familia.

**Hay extrema pobreza en algunas zonas rurales, ahora mismo ¿cómo está la situación?**

Está la región de los rarámuris hacia el norte. Ahora están haciendo intercambio de su artesanía por alimentos. Se han suicidado, en toda la zona rural de la Sierra Chihuahua mucha gente ha muerto de hambre. Es un ambiente muy agreste. Ahora no pueden sembrar, por el narcotráfico, no les dejan generar alimentos y no les llegan recursos, la gente se está muriendo de hambre, pero siempre las mujeres salen. Están haciendo artesanía, sobre todo las de la sierra, bajan con su artesanía y la intercambian por alimentos.



# Femur

## XXI Feria Internacional de la Mujer Rural PRONATURA



Federación de la Mujer Rural  
Tel. +34 921 12 30 10

### Ven a visitarnos

Días 8, 9 y 10 de junio de 2018, en la Avenida Acueducto (Segovia)



## Las mujeres rurales son el pilar para fijar población, según la Junta

La directora general de la Mujer asiste a la inauguración de Pronatura y destaca el carácter internacional de la Feria, convertida en un altavoz del trabajo que realizan las féminas

Esperanza Vázquez, directora general de la Mujer de la Junta de Castilla y León, realizó que "esta es una muestra muy importante, de carácter internacional", que pone de manifiesto la relevancia que tienen las mujeres que viven en el medio rural en todo en Castilla y León, sino en el resto de España...

**eldiasegov**  
SEGOVIA PROVINCIA REGIÓN ACTU

Economía  
**La Feria de la Mujer Rural se celebra**  
Victoria Domínguez - lunes, 4 de junio de 2018



La Feria de la Mujer Rural se celebrará del 8 al 10 de junio - Foto: La S Segovia

## Segovia, capital de la mujer rural

La primera edición de la Feria PRONATURA llegará a la Avenida del Acueducto del 8 al 10 de junio. Participarán más de 17 Comunidades Autónomas y ocho países



Servirá como escaparate para la promoción y reivindicación de la mujer en el medio rural, con la asistencia de sesenta y tres artesanas de toda España además de Colombia, Ecuador, Filipinas, Perú, Senegal y Uruguay.



El público mantiene el interés por la Feria Internacional de la Mujer Rural

EL ADELANTADO DE SEGOVIA JUEVES 7 DE JUNIO DE 2018



El Adelantado de Segovia, jueves 7 de junio de 2018

Tu Ciudad Nacional Internacional Opinión Gente y TV Cultura Deportes Más

ANDALUCÍA > ALMERÍA CÁDIZ CÓRDOBA GRANADA MÁS

## El foro 'La Salud y Empoderamiento de la Mujer Rural' de Femur llega este sábado a Málaga

EUROPA PRESS 28.02.2018  
La Federación Nacional de la Mujer Rural (Femur) ha organizado un proyecto que se realizará durante el presente año en España y que, este sábado, inicia sus actuaciones en la ciudad de Málaga de la mano del foro 'La Salud y el Empoderamiento de la Mujer Rural'.

**Pronatura 2018, Feria de la Mujer Rural**

Inicio Actualidad Pronatura 2018. Feria de la Mujer Rural

## Las mujeres rurales ganan visibilidad

La Junta destaca la importancia de que asuman la dirección de negocios, cooperativas y organizaciones

Medidas en la Agenda de la Población o en el Plan de Desarrollo Rural de la Administración autonómica llegan a 7.000 mujeres rurales de Castilla y León...

cia de género en el medio rural, el entorno en el que esta lacra precoculta "especialmente", dijo, por lo que la Junta cuenta con un programa de atención específica a las víctimas de la violencia de género en el medio rural...

Con una cuarentena de stands de mujeres rurales, así como un nutrido programa de ponencias y talleres. Segovia acogerá del 8 al 10 de junio la XX Feria de la Mujer Rural. Pronatura, organizado por la Federación de la Mujer Rural, cuya presidenta es Juana Borrego...



# FEMUR trabaja en investigación Mujer rural: salud y empoderamiento

Los primeros pasos, que datan desde el año 1983 y posteriormente con la fundación oficial de FEMUR en el año 1991, fueron movimientos por la constitución de un grupo de profesionales e investigadores, liderados por el Dr. D. Carlos Valiente Barrios, un neurólogo y profesor universitario, se logrará un análisis exhaustivo e interdisciplinar que abarcará campos como la neuropsicología, la medicina, la biología, la farmacia, la fisiología o la dietética y nutrición, entre otras. La idea es bien clara: se pretende a través de un adecuado cuidado y fomento de nuestra salud, base insustituible de cualquier otra realidad o actividad humana, se podrá lograr la necesaria base para un adecuado empoderamiento de las personas que, en este caso, son las mujeres de un tipo de población que, de por sí, ya cuenta con elementos de desventaja desde la cuna de la vida.

El proyecto que para el año 2018 se circunscribe en el ámbito de la salud, a través de FEMUR, se hará operativo de una parte de diversas acciones metodológicas, destacando el trabajo de campo mediante encuestas respondidas por sus propias protagonistas, que ayudarán a esclarecer, desde su propia voz, la realidad emocional, cognitiva, interpersonal y comportamental de la mujer rural, enfatizando en el análisis de diversos parámetros de salud psicocósmica que inciden en el bienestar subjetivo percibido -fibromialgia, dismenorrea, depresión, diabetes, etc.-. Al mismo tiempo, se materializarán sesiones aplicadas mediante jornadas, a través de las cuales se llevarán a cabo tanto evaluaciones sobre distintos parámetros de salud -miopías, estrés, colesterol, glucemia, obesidad, etc.- como disertaciones que implican una mayor conciencia para la mujer. A su vez, se llevarán a cabo valoraciones cognitivas que irán acompañadas de estimulación cognitiva, que ya han mostrado una significativa eficacia en orden a preservar el funcionamiento de las

capacidades intelectuales, y de modo especial, favoreciendo la preservación de la memoria de las participantes.  
Como cabe esperar, estas acciones proyectadas desarrollarán en muy variados resultados. Así, junto a los ya veces inestimables beneficios personales experimentables por todas las personas participantes, los estudios llevados a cabo derivarán en la presentación de los resultados en un congreso internacional, la publicación de los mismos en revistas especializadas del ámbito de la psicología y medicina, así como su divulgación en medios de divulgación populares. Por otra parte, se llevará a término un congreso con un importante elenco de académicos especializados en temas que atañen a la calidad de vida de la mujer, pueda contribuir a un más profundo conocimiento y sensibilización de nuestra sociedad.  
(\*) Presidenta Nacional de Femur.



ción del trabajo de la emprendedoras de México, Panamá,



paldo a la Mujer Rural  
mentación, que han según la organización

emur invita a las mujeres rurales a ser "arquitectas" del desarrollo  
sanas de las 17 comunidades autónomas y de ocho países participarán en la Feria Internacional Pronatura, que incluye un foro de debate sobre el envejecimiento y la salud



de la Mujer Rural intensifica sus esfuerzos para empoderar a las mujeres de la UE, que consideran a las mujeres 'arquitectas necesarias' no sólo el desarrollo de los pueblos, sino evitar problemas de envejecimiento y el éxodo de los jóvenes a las grandes zonas

## de transformación del medio rural

Segovia Borrero Presidenta de la Federación de la Mujer Rural  
Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.



Juana Borrero, en la Feria Pronatura de Segovia

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

# Mujer Rural

## R asistió en York a un acto organizado por la ONU

BRUSELAS. La presidenta nacional de Femur, Juana Borrero Izquierdo, la secretaria general, Elena García Gil, han participado en la CSW62, en la representación del primer periodo de sesiones de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer tuvo lugar el día 12 al 23 de marzo de 2018 en la sede de las Naciones Unidas en Nueva York. Se centró en el tema "Desafíos y oportunidades en el logro de la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres y las niñas rurales". Es el único año que se ha dedicado a las Mujeres Rurales de manera específica. Femur lo considera un logro a nivel mundial ya que esta entidad viene reclamándolo desde hace tantos años.

En la Conferencia se ha visto que la mujer rural es la protagonista del mayor evento sobre Empoderamiento e Igualdad de Género. La Conferencia es una de las mayores reuniones anuales de líderes mundiales, ONG, actores del sector privado, socios de las Naciones Unidas y activistas de todo el mundo en centrarse en la situación de los derechos y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas, pero sobre todo en la representación de los países en desarrollo. El primer ministro de las Naciones Unidas, Ban Ki-moon, y el secretario general de la ONU, António Guterres, se comprometieron a apoyar a las mujeres y niñas, pero sobre todo en la representación de los países en desarrollo. El primer ministro de las Naciones Unidas, Ban Ki-moon, y el secretario general de la ONU, António Guterres, se comprometieron a apoyar a las mujeres y niñas, pero sobre todo en la representación de los países en desarrollo.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

## Segovia, centro del medio rural

La avenida del Acuaducto acoge este fin de semana la Feria Pronatura 50 años que ponen en valor el trabajo de las mujeres que viven en



Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

## Femur advierte de la desaparición de los pueblos si no se toman medidas

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

## Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.

Segovia Borrero, presidenta de la Federación de la Mujer Rural, en un momento de la Feria Pronatura de Segovia. A su lado, el concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Segovia, Jorge Moragas.



# Femur

## XXI Feria Internacional de la Mujer Rural - PRONATURA

### SENEGAL

### Aminata Djiba



Llevamos 4 años viniendo. Estamos encantadas, nos sentimos en casa, cada vez sentimos más que gustan nuestros productos. Llevo en España 11 años, vine a los 19. Desde entonces voy y vengo. Trabajamos con mi madre, que está allí también con sus mujeres, con la Asociación que tiene en Senegal: tiñen telas, hacen collares, el karité lo hacen ellas mismas. Además, colaboramos con ellas.

#### **Háblame un poco sobre tu país, ¿cómo está ahora mismo el tema de la mujer rural?**

Te cuento mi experiencia. Mi madre tenía un campo de arroz y mi padre era policía, trabajábamos en el campo de arroz que llevaba mi madre y fuera de esto, ella cocinaba, vendía comida y de todo. La mujer es la base de la casa y está poco reconocida, siempre lo que hace el hombre es lo que más se valora, pero en lo fundamental es la mujer la que está ahí, la que cría, la que educa, todo, es la mujer. Cada vez se está reconociendo más, pero muy lentamente, el trabajo de la mujer, y al venir aquí, al ver como se está reconociendo, te da más fuerza para seguir haciéndolo, para seguir apoyando. Hay mujeres allí luchando con fuerza. También hay mujeres que no se dejan ayudar. Cuesta, pero hay que estar allí, hacerles saber que no es así.

#### **Además, hay mujeres musulmanas que se guían por otros preceptos y por lo tanto tienen otra forma de actuar.**

Soy religiosa, pero pienso que, con la cultura, muchas veces abusan de la religión. Somos todos iguales y no podemos aprovecharnos de la religión. Y claro, sin educación, sin salir de donde están, siendo lo único que se les ha enseñado desde pequeñas, se quedan con eso.

#### **¿Tienes hermanos? ¿Ha sido la educación igualitaria entre vosotros?**

Sí, incluso tengo hermanas que han estudiado más que los chicos. Mi madre supo imponer que hay que estudiar y ella no tuvo esta oportunidad y quiso que nosotros la tuviéramos.

#### **¿Hay violencia de género?**

Yo creo que eso lo hay en todas partes, lo que pasa es que no está denunciado y hay que denunciarlo. Hay mujeres sufriendo en su casa. Te maltratan, es tu marido, lo tienes que aguantar y hay sitios donde no llega información y es una pena.

# Finaliza el Programa Mixto de Formación y Empleo

## “Parque Ambiental FEMUR V”

Mujer Rural



La Presidenta Nacional de FEMUR, Juana Borrego, hizo entrega de los Diplomas a los alumnos del Programa Mixto de Formación y Empleo “Parque Ambiental FEMUR V”.

El Programa, subvencionado por el ECYL, ha tenido una duración de 900 horas, repartidas en 6 meses, en las cuales han participado seis alumnos desempleados.

Los alumnos han recibido clases prácticas y teóricas y han obtenido un certificado de profesionalidad de nivel II, obteniendo los conocimientos precisos que les capacitan para trabajar como oficiales de Jardinerero.

Este Programa fue impartido en el Centro de Formación e Inserción Laboral de FEMUR, en la localidad de Hontalbilla (Segovia).





# Femur Cursos de Formación

Certificación de Profesionalidad – FP Nivel II



La Federación de la Mujer Rural ha impartido un Curso de Formación en el centro de Formación e Inserción Laboral de Hontalbilla, sobre Instalación y Mantenimiento de Jardines y Zonas Verdes.

Con un total de 470 horas se han realizado 4 Módulos: Instalación de jardines y zonas verdes, Mantenimiento y mejora de jardines y zonas verdes, Control fitosanitario y el último módulo consistía en Prácticas profesionales no laborales.

Esta formación se ha podido clausurar en FEMUR y han accedido a las prácticas aquellos alumnos con todos los módulos anteriores aprobados. Los alumnos obtienen al finalizar un Certificado de Formación Profesional II.

El Programa está subvencionado por el Servicio Público de Empleo de Castilla y León, y se ha constituido una agrupación con AEMTA para gestionarlos.

# La Asociación “Mujeres de Villada” celebra la fiesta de las Águedas

Mujer Rural



La Asociación “Mujeres de Villada” de Villada (Palencia), celebró en Febrero la Fiesta de Santa Águeda con una misa solemne en la que se ofrecieron flores. Tuvieron además bailes amenizados por los dulzaineros de la localidad y después una comida. Por la tarde disfrutaron con juegos de azar.

## Mesa redonda “Pioneras por la Igualdad”

El día 7 de Marzo, para conmemorar el Día Internacional de la Mujer, se llevó a cabo en el Museo Lázaro Galdiano una mesa redonda “Pioneras por la Igualdad”, a la que asistió una representante de Femur.

En ella se analizaron las aportaciones de figuras relevantes en la historia como la escritora Emilia Pardo Bazán, la primera mujer candidata a la Presidencia de Estados Unidos Victoria Woodhull, y la escritora, política y defensora de los derechos de la mujer española Clara Campoamor.





Femur

## La Asociación “El Fresno de Ávila” celebra el “Día de la Mujer Trabajadora”

La Asociación “El Fresno de Ávila” de El Fresno (Ávila), hizo el día 8 de Marzo una manifestación en su localidad con motivo del Día de la Mujer Trabajadora, apoyando el movimiento y la huelga.



## Ebele Okoye, galardonada con el Premio Harambee 2018



Una Representante de Femur asistió el día 16 de Marzo a Valladolid para participar en el Premio Harambee 2018, con el que fue galardonada Ebele Okoye.

Estuvieron presentes la Directora General de la Mujer, Esperanza Vázquez, representantes de las Consejerías de Familia e Igualdad de Oportunidades y Agricultura y Ganadería de la Junta y distintas federaciones y asociaciones de mujeres rurales de Castilla y León

# Seminario de Mujeres en Investigación e Innovación

Mujer Rural

Femur asistió a este Seminario celebrado el día 22 de Marzo, en el salón de actos del Instituto de la Mujer, en Madrid.

Los objetivos del seminario han sido valorar la incorporación de la perspectiva de género en los programas de Investigación la I+D+I, conocer la situación de las mujeres en la Investigación e Innovación y analizar, desde la experiencia personal, los estereotipos y barreras que aún afectan a las mujeres en este ámbito.



## Comité de Seguimiento del Programa de Desarrollo Rural 2014-2020

Femur acudió el día 13 de Junio al Comité de Seguimiento del Programa de Desarrollo Rural de Castilla y León 2014-2020, celebrado en la Consejería de Agricultura y Ganadería de la Junta de Castilla y León de Valladolid.

Los miembros del Comité han aprobado el Informe de Ejecución Anual 2017 del Programa de Desarrollo Rural de Castilla y León 2014-2020.





FEMUR ha participado en la elaboración de un Manual Informativo, realizado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), sobre Titularidad Compartida (TC) de las explotaciones agrarias (Ley 35/2011), para facilitar la difusión y entendimiento de esta figura. Está basado en estudios realizados durante el primer trimestre de 2018.

## **REQUISITOS A CUMPLIR PARA PODER INSCRIBIRSE EN TITULARIDAD COMPARTIDA**

1. Estar dadas de alta en la Seguridad Social. Ambas personas deben estar dadas de alta en el Régimen Especial de la Seguridad Social de los Trabajadores por Cuenta Propia o Autónomos por su actividad agraria (RETA) o en el Sistema Especial para Trabajadores por Cuenta Propia Agrarios (SETA).
2. Ejercer la actividad agraria y trabajar en la misma de modo directo y personal, tal y como está definido en la Ley 19/1995, de 4 de julio.
3. Residir en el ámbito territorial en que radique la explotación.

## **BENEFICIOS ASOCIADOS AL REGISTRO DE TITULARIDAD COMPARTIDA**

Tanto las explotaciones registradas en TC, como las personas titulares de las mismas pueden tener acceso a una serie de beneficios, relacionados en mayor medida con:

- Deducciones y otras minoraciones de cuotas de Seguridad Social.
- Trato prioritario en el acceso a ayudas de los Programas de Desarrollo Rural de las Comunidades Autónomas 2014-2020.
- Condiciones más favorables para que la explotación sea considerada prioritaria, según lo establecido en la Ley 19/1995.
- De forma complementaria a estos beneficios tangibles, es necesario recordar el espíritu que persigue la Ley de Titularidad compartida, que es visibilizar el trabajo y el papel que las mujeres tiene en las explotaciones agrarias, ya que tradicionalmente han sido ellas las que han venido “colaborando” con sus cónyuges en la explotación sin una remuneración a cambio.

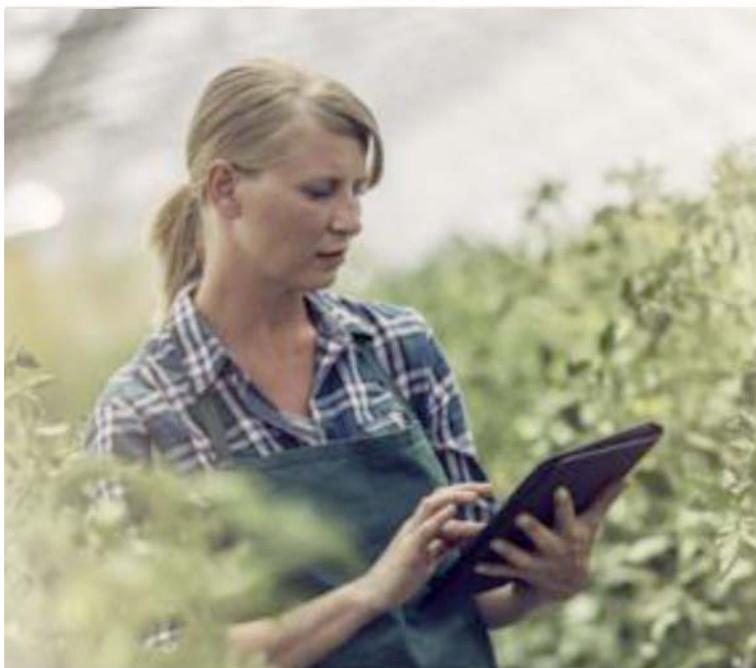
# Manual de Titularidad Compartida

Mujer Rural

## IMPLICACIONES EN MATERIA DE FISCALIDAD

Las explotaciones en TC se caracterizan por ser entidades sin personalidad jurídica. Esto implica un tratamiento determinado en lo que a régimen fiscal se refiere, de forma resumida, los cuatro puntos siguientes recogen las obligaciones fiscales de estas entidades:

- En relación con el Impuesto de la Renta sobre las Personas Físicas (IRPF), dado que la entidad no tiene carácter de contribuyente del IRPF, se aplica el régimen especial de atribución de rentas. Los contribuyentes en este impuesto serán en proporción al 50% de su participación en la TC.
- Impuesto de Sociedades: la entidad no está obligada a tributar ya que no se considera un sujeto pasivo de dicho impuesto.
- Impuesto sobre el Valor Añadido (IVA): en este caso sí que es un sujeto pasivo, por lo que la TC deberá tributar por ello.
- Pagos a cuenta: en el caso de las retenciones e ingresos a cuenta, la TC debe practicar e ingresar las correspondientes retenciones e ingresos a cuenta. En el caso de los pagos fraccionados son los titulares los que en proporción a su participación del 50% en la entidad, deben efectuar los pagos fraccionados, no la TC.





***“La salud es belleza y la más perfecta salud es la más perfecta belleza”,***

William Shentone

Nacer, crecer, dar los primeros pasos, decir las primeras palabras, la primera menstruación, la primera relación de pareja, el primer embarazo, los primeros “sofocos”, la madurez.... La vida es una sola, hay que vivirla y no dejar nada por hacer. Vivimos en un mundo de prisas, premuras... de “tengo mucho que hacer”. Las mujeres somos madre, esposa, hija, hermana, amiga, ama de casa, profesional y directora de empresa... Ya no hay más horas en el día para hacer más cosas.... Pero, ¿hemos dejado tiempo para nuestra salud?

Es muy seguro que a lo largo de todas las horas del día hayamos tenido tiempo para atender a nuestros seres queridos, de hacer las labores de la casa, recoger los niños del colegio, cuidar de nuestros familiares mayores que necesitan nuestra atención, preparar los informes para la reunión del día siguiente, hacer la compra,... pero no nos hemos parado, muchas veces, ni siquiera a darnos un respiro.

Debemos en primer lugar, dedicar tiempo a nuestra salud, vigilar nuestro cuerpo, observarlo y comunicar cualquier alteración o cambio que podamos encontrar. Debemos prevenir. La prevención conlleva una mejor calidad de vida y una mayor expectativa de vida.

No podemos cuidar a nuestros seres queridos, si nosotras no estamos sanas, si no nos hemos cuidado. Debemos prestar especial atención, incluso diría que con prioridad, a nuestro bienestar físico y mental.



La mujer debería primeramente, por bien de ella y también por el bien de su familia, conocer su cuerpo, su fisiología, las distintas etapas de la vida, los cambios que se producen en cada una de ellas... Esto le ayudaría a tomar las decisiones con las que mejorar la salud y con ello la calidad de vida. Esta sería una forma de aplicar la prevención primaria: evitar o retrasar la aparición de las enfermedades.

Las mujeres cometemos un grave error: cuidar a los demás desatendiendo nuestra primera obligación, cuidar nuestro cuerpo, ya que nuestro cuerpo es “único” no podremos reemplazarlo, ni sustituirlo, nos acompañará hasta el final de nuestros días. Por ello, lo primero que deberemos hacer es cuidarle, procurando “prevenir” cualquier tipo de alteración, y en el caso de producirse algún cambio, tener algún malestar, consultarlo con las personas especializadas que nos puedan informar/solucionar/aclarar el tema: los médicos.

# La importancia de la Salud en la mujer



No debemos posponer la visita al ginecólogo, todas sabemos que tenemos una vista anual obligatoria. Debemos hacer los autocontroles mamarios. No debemos subestimar las enfermedades coronarias, ya que los problemas cardiovasculares son verdaderamente importantes y muy frecuentes en la mujer y en especial, en la mujer menopáusica. No debemos olvidar de “controlar la ingesta de calcio en nuestra dieta” para evitar la tan frecuente enfermedad en la mujer, “la osteoporosis”.

No debemos descuidar el cuidado de nuestra piel, ya que se trata de la frontera permeable que delimita el mundo exterior del interior además de ser el órgano más grande del cuerpo humano con dos metros cuadrados de superficie y cuatro kilos de peso, al margen de considerarse como el tercer pulmón- por su función de eliminación de toxinas y de respiración cutánea-; para lo cual utilizaremos protectores solares con el factor adecuado y cremas hidratantes que protejan nuestra piel de las inclemencias externas y la mantengan hidratada.



No debemos olvidarnos de realizar algún tipo de ejercicio físico aeróbico, con lo que además de tener nuestro cuerpo fuerte, sin contracturas ni sobrepeso, reduciremos los niveles de estrés. No debemos olvidar que a una determinada edad llega la “menopausia” y nuestros niveles de estrógenos bajarán y con ello la posibilidad de sufrir algún tipo de enfermedad cardíaca, osteoporosis....

Para tener buena calidad de vida, debemos prevenir el desarrollo de enfermedades.

Algunos problemas pueden causar enfermedades con mayor frecuencia en ciertas etapas de la vida, por lo que deberemos procurar llevar una vida sana, con una dieta equilibrada, evitar el consumo de tabaco y alcohol, llevar una vida sexual plena y satisfactoria y realizar ejercicio moderado un par de veces por semana.

Cuando nos sentimos bien por dentro se nos refleja por fuera, en nuestra piel, en los ojos, en nuestra mirada, en el pelo... incluso en la forma de vestirnos, de arreglarnos, de utilizar los complementos...

**Carmela de Pablos**



Con la llegada del calor quien más y quien menos tiene que vérselas con moscas y mosquitos. Es abrir la ventana para que entre el fresquito y a la que nos descuidamos se cuele una mosca y como se sienta cómoda parece que llama a las amigas y en un momento se montan la fiesta en nuestra casa, por no hablar de los molestos mosquitos que a más de uno lo dejan fino durante la noche.

Lo más importante es mantener una buena higiene en la cocina, que es por donde suelen entrar las moscas y los mosquitos:

- Hay que evitar tener cubos de basura con restos orgánicos y sin tapar.
- Evitar dejar comida sobre la encimera y, si tenemos un frutero o necesitamos dejar algo para que se enfríe, debemos cubrirlo con alguna rejilla o malla de tul.

### **CÓMO AHUYENTAR MOSCAS Y MOSQUITOS CON HIERBAS AROMÁTICAS**

Hay plantas que, aparte de usarse como condimentos en la cocina, también alejan a estos insectos. Una razón adicional para plantar alguna de ellas en casa. Las más efectivas son la citronella, la albahaca, el laurel, el romero, la melisa y la menta.



### **BOLSAS DE AGUA PARA AHUYENTAR A LAS MOSCAS**

Un método eficaz y disuasorio es colocar bolsas de plástico transparente llenas de agua en el sitio por el que suele entrar. El agua hará de prisma óptico y descompondrá la luz en los colores del arcoiris. Esto, curiosamente, no le gusta nada a las moscas y las ahuyenta.

### **CÓMO AHUYENTAR MOSCAS Y MOSQUITOS CON ACEITES ESENCIALES**

Algunos aceites esenciales de esos que se usan como ambientadores también son muy eficaces para mantener a raya a estos insectos.

El aceite esencial de eucalipto repele a las moscas, el de citronella a los mosquitos, el de lavanda a moscas, mosquitos y pulgas (por eso muchos productos comerciales huelen a lavanda).

Una forma muy económica de usarlos es reutilizar un tarro de vidrio y meter dentro unas cuantas bolas de algodón impregnadas en el aceite esencial elegido, lo tapamos bien para que no se pierda demasiado el olor y cuando vayamos a abrir la ventana, abrimos el bote de cristal. Cuando pasados unos días ya no desprenda aroma, simplemente tendremos que volver a añadir unas gotas de aceite esencial para impregnar de nuevo los algodones.



# La Botica de FEMUR

## “Cómo ahuyentar moscas y mosquitos con métodos naturales”

Mujer Rural

### EL MEJOR REMEDIO CONTRA LAS MOSCAS ES EL VINAGRE

Si no conseguimos evitar que se acerquen no nos quedará más remedio que deshacernos de ellas y una forma barata de hacerlo es usar trampas de vinagre, ya que a las moscas les encanta y se irán directas a él. Para “atraparlas” solo tenemos que poner un par de centímetros de vinagre de manzana en el fondo de un frasco y tapanlo con un embudo que puede ser por ejemplo de papel.

Una forma fácil de hacerlo con productos reciclados es cortar la parte superior de una botella de plástico unos 5 centímetros por debajo del cuello, poner el vinagre en la botella y tapanla con el trozo que hemos cortado puesto boca abajo como si fuera un embudo.



### LIMÓN CON CLAVOS, EL REMEDIO CLÁSICO CONTRA MOSCAS Y MOSQUITOS

Este seguro que lo conocéis casi todas, pero por si acaso lo recordamos. Es tan simple como dejar junto a las ventanas por las que suelen entrar estos bichejos un limón abierto por la mitad con unos cuantos clavos de olor pinchados en el limón.

### CÓMO HACER UN SPRAY CASERO PARA AHUYENTAR MOSCAS Y MOSQUITOS

Se puede hacer un spray casero muy eficaz que atonta mucho a las moscas y después resulta muy fácil derribarlas. Para ello necesitamos:

- Vinagre de manzana, 1 medida
- Agua, 2 medidas
- Clavos de olor, 1 cucharada sopera colmada por cada 300 ml de mezcla
- Detergente líquido, 1 cucharadita (puede ser uno con aroma de limón de los que se usan para fregar los platos)

Ponemos todo en un pulverizador, agitamos bien, dejamos reposar un día y ya podemos defendernos de las moscas que osen invadir nuestros aposentos. Al igual que los productos comerciales, debemos evitar rociarlo sobre alimentos o sobre muebles y si cae accidentalmente sobre algún mueble debemos limpiarlos de inmediato para evitar que se produzcan decoloraciones.





# Femur

## La Voz de las Mujeres Rurales de FEMUR



Esperanza Granero Expósito  
Presidenta de la Asociación  
de Mujeres de "Sukeina"  
Fines  
Almería



La Asociación de Mujeres "SUKEINA" se constituyó el día 28 de junio de 1989 en la localidad de Fines, Almería.

Los fines de la Asociación son: promover la participación de la mujer en todos los estamentos sociales, laborales, políticos, jurídicos y económicos de la sociedad y ofrecer formación y asesoramiento en todo lo que necesiten las mujeres.

Para conseguir los objetivos, realizamos cursos de formación, charlas coloquio, reuniones con las socias, encuentros con otras asociaciones, viajes culturales y talleres de distintos temas, tratados todos ellos desde una perspectiva de género.

La Junta Directiva está compuesta por 10 socias y somos un total de 50.

La villa de Fines está situada en el Valle del Almanzora, en la zona del mármol, principal actividad económica de éste y todos los pueblos de los alrededores. Las tierras de los alrededores están dedicadas al cultivo de tomates, olivos y viñedos.

Destaca del conjunto urbano la Iglesia parroquial, de estilo mudéjar. Tiene una población de 2.048 habitantes. Todos los años celebramos el día 2 de agosto las fiestas patronales en honor a la Virgen del Rosario y San Esteban.



# La Voz de las Mujeres Rurales de FEMUR

Mujer Rural

Respecto a los aspectos histórico-culturales de Fines, El Tuzani, protagonista de la obra de Ginés Pérez de Hita Historia de los bandos Zegríos y Abencerrajes o Historia de las guerras civiles de Granada, era natural de este pueblo y es conocido por haber sido juzgado bajo la acusación de haber facilitado la huida de los moriscos de Tíjola y haber matado en duelo al cristiano que asesinó a su amada, pero fue absuelto y converso al cristianismo, acabando sus días en Cehegín. Sobre este moro ha versado el escritor Don Ginés Pastor Medina en su libro La historia sentimental del morisco Tuzani, vecino de Fines, con una bella mora, llamada Sukeina. Hoy ha quedado el nombre de este personaje en la Asociación Juvenil del pueblo y el nombre de ella para la Asociación de Mujeres Sukeina.



Es típico en Fines el Arroz con conejo, cocido con morcilla, migas con “tajás”, tortilla de ajos, patatas a lo pobre, puchero de pelotas con chorizo, taberneros (plato típico cocinado con productos de la vega) y un sin fin de tapas variadas.





## NELA DISEÑOTE Artesana de León Diseño textil

Soy Nela diseñote. Soy artesana y diseñadora. Mi trabajo se enmarca dentro del diseño textil. Realizo varios tipos de trabajos. Lo último es el denim. Customizo ropa vaquera, tanto vaqueras como pichis y faldas. Las pinto y fijo para que puedan lavarse. Cambio los botones originales por los que yo diseño.

También realizo estampación en pañuelos de algodón con la técnica hindú del batik con sellos.

Mi especialidad son los paraguas. Pinto cada triángulo y posteriormente me montan el paraguas en una fábrica de Bilbo. Son totalmente artesanales.

Con los pantalones denim realizo bolsos.

Mi formación fue en la Escuela de Arte y Oficios de León, donde realicé el Ciclo Superior de Arte Textil. En la Asociación de Creadores textiles de Madrid hice diversos cursos de especialización en batik, seda, reservas, etc.



# Marca la “X solidaria”

Mujer Rural



FEMUR ha participado en la campaña publicitaria “X Solidaria”, junto con otras más de 50 personas voluntarias, grabada en la localidad de Alcalá de Henares. Tiene como objetivo conseguir que todo el mundo marque la casilla 106 de Actividades de Interés Social de la declaración de la Renta.

Seguimos informando de nuestro trabajo asistiendo y participando con nuestra presencia y aportando nuestras sugerencias en todas las reuniones donde se convoca a nuestra Federación y en donde se tratan temas importantes encauzados todos ellos a defender los derechos de los grupos de personas más desfavorecidos, especialmente los relacionados con el medio rural. Las reuniones principalmente son con la Plataforma de ONG de Acción Social, y también participamos en reuniones de la Plataforma del Voluntariado. Además, asistimos a los eventos de carácter social en los que se solicita la presencia de la Federación.

Este año, hasta la fecha, hemos estado presentes en las siguientes reuniones y actos:

- ❖ Grupo de Trabajo de Comunicación: 7.
- ❖ Comisión de Innovación, Nuevos Retos y Transparencia y Buen Gobierno: 3.
- ❖ Junta Directiva Y Asamblea General: 3.
- ❖ Desayuno de trabajo: El reto de la transformación digital.
- ❖ Conferencia “Juntos contra el discurso del odio”.



**Innova Emprende Dirige**

un Máster donde la **mujer rural** obtendrá una **visión completa** de la **cadena de valor agroalimentaria**

**¡engánchate al futuro!**

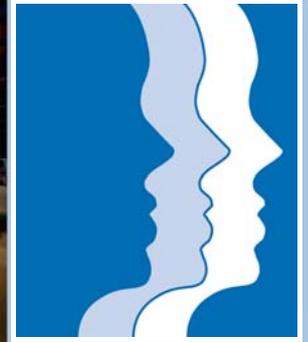
Becas del 30% de descuento para socias de Femur

Solicita información:

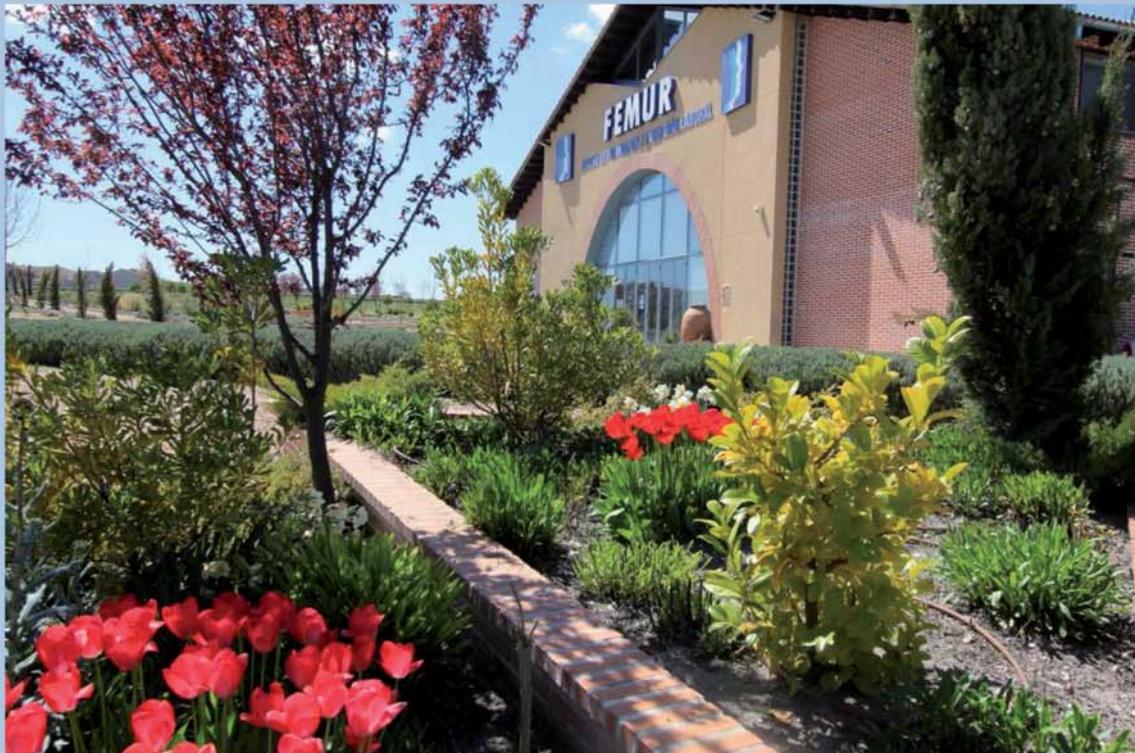
91 523 44 67

[info@masteragroalimentario.es](mailto:info@masteragroalimentario.es)

[www.masteragroalimentario.es](http://www.masteragroalimentario.es)



# Hotel de Turismo Rural Femur



C/ Cañada de Buitrago S/N • 40353 Hontalbilla (Segovia)

Tfno. +34 921 12 30 10 / 06 Fax. +34 921 12 30 20

e-mail: [administracion@femur.es](mailto:administracion@femur.es) • [www.femur.es](http://www.femur.es)



Federación de la Mujer Rural - FEMUR