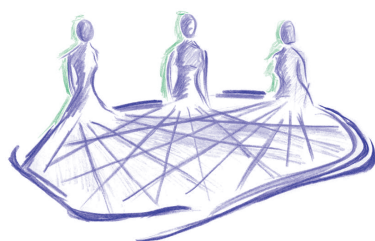


EDITA:

RED DE MUJERES DEL
MEDIO RURAL DE ÁLAVA
Sala de concejo s/nº
01475 Menagaray (Álava)
Tfno.: 945 399 354
www.mujeresruralesalavesas.org



ARABAKO BASERRITAR INQUIRUKO EMAKUMEEN SAREA
RED DE MUJERES DEL MEDIO RURAL DE ÁLAVA

Podéis enviar vuestros artículos, cartas y opiniones a esta dirección o a la dirección siguiente:

Colectivo "Era-Berri"
C/. Gorbea, n.º 2 - 1.º C
01008 Vitoria-Gasteiz
Tfno.: 945 21 51 61
Fax: 945 21 51 60
eraberri@euskalnet.net

FINANCIA:



Arabako Foru Aldundia
Gizarte Ongizaterako Saila
Gizarte Ongizaterako Foru Erakundea

Diputación Foral de Álava
Departamento de Bienestar Social
Instituto Foral de Bienestar Social

R PARA PENSAR

¿TE HAS DADO CUENTA QUE...?

Cuando el otro un día actúa de esa manera, decimos que tiene mal genio; pero cuando tú lo haces son los nervios.

Cuando el otro se apega a sus métodos, es obstinado; pero cuando tú lo haces es firmeza.

Cuando al otro no le gusta tu amigo, tiene prejuicios; pero cuando a ti no te gusta su amigo, sencillamente muestras ser un buen juez de la naturaleza.

Cuando el otro hace las cosas con calma, es una tortuga; pero cuando tu lo haces despacio es por que te gusta pensar las cosas.

Cuando el otro gasta mucho, es un despilfarro; pero cuando tu lo haces eres generoso.

Cuando el otro se encuentra defectos en las cosas, es maniático; pero cuando tú lo haces es por que sabes discernir.

Cuando el otro tiene modales suaves es débil; cuando tu lo haces eres cortés.

Cuando el otro rompe algo, es torpe; cuando tu lo haces eres enérgico.

¿Por qué té fijas en las astillas que tiene tu hermano y no te fijas en la viga que tienes en el tuyo?

Veamos las virtudes de los demás, y dejemos de juzgar, que conforme a nuestro juicio seremos juzgados.



Noticias

EN



SEPTIEMBRE 2005

BOLETÍN N.º 22

R EDITORIAL

Amigas de la revista Noticias En Red:

Otra vez juntas, después del paréntesis vacacional nos adentramos en el nuevo curso con él numero 22.

Comenzamos un nuevo periodo, en nosotras está que sea más de lo mismo, que avancemos o bien que retrocedamos, coger cualquier de estos caminos está en nosotras mismas.

Es absolutamente imposible, por mucho que destaquemos el valor de la comprensión o por mucho que nos esforcemos en renunciar a nuestra identidad personal, jamás podremos ni comprender totalmente, ni renunciar totalmente ya que siempre hay un demonio que murmura "odio - amo" y no podemos acallarlo, debido a que amamos y odiamos, amamos lo sencillo lo que encontramos claro y odiamos el engaño, la mentira encubierta.

Sólo si llegamos cargadas de interrogantes y sugerencias honestamente forjadas, en el curso de nuestros pensamientos y actuaciones las actividades que se programan pueden ayudarnos. De nada nos servirán que vayamos a ellas y estemos cual corderos a la sombra de un seto. Unicamente las encontraremos sentido a las actividades cuando en la metodología o el planteamiento sea diferente al nuestro y después de mucho luchar por entender y comprender esta triunfa sobre nuestras ideas. Asistamos a los actos, cargadas de interrogantes. Las interrogaciones no deben faltar en ninguna mente, no deberían desaparecer. Los signos de interrogación marcan la diferencia entre doctrina y libertad.

Por eso desde estas líneas se os anima ante en nuevo curso se os plantee el haber de la interrogación y el deber de exponerla. Pues a pesar de todo también tenemos nuestras responsabilidades e incluso nuestra importancia como usuarias, en las actividades que nos depare el nuevo curso.

Empecemos con buena voluntad y mejor criterio, ganará todo el grupo.

Es una propuesta que se hace desde esta revista a todas las mujeres que un año más nos juntaremos para entretenerse aprender y formarse.

Un saludo

SUMARIO

1. Editorial.
2. Noticias de la RED.
3. Las Asociaciones de Mujeres del Medio Rural de Álava.
4. Mujeres de hoy, mujeres de siempre.
5. Temas de interés.
6. Para pensar.

MICAELA PORTILLA

"Fallece Micaela Portilla, la más fecunda maestra e historiadora de Álava".

Con este titular daba El Correo, el pasado 9 de Octubre la noticia de la muerte de esta mujer luchadora. Durante sus 83 años de vida se dedicó no sólo a la enseñanza, sino también a conocer e investigar sobre los numerosos senderos y cruceros que hay a lo largo y ancho de la provincia de Álava.

Nació en 1922 en Vitoria y además de cursos Magisterio, también estudio Geografía e Historia y además de su práctica profesional como maestra, dedicó gran parte de su vida a la historia. Muchas cosas podríamos decir de ella, pero seguramente lo más importante es su espíritu de mujer trabajadora e incansable, que ha sabido superar muchas dificultades sociales y personales.

Gracias Micaela por abrir caminos para muchas otras mujeres.

ENCUENTRO ANUAL

Seguimos en la brecha y aunque para nosotras no sea una época para iniciar programa y actividades, si que este trimestre es un momento en el que todo nuestro trabajo del año tiene una clara recompensa, el mostraros a todas las mujeres rurales de Alava los temas que consideramos importantes.

Este es uno de los objetivos del encuentro anual que realizamos, además de aprender de las aportaciones que las ponentes nos ofrecen y sobre todo de las reflexiones que entre todas vamos haciendo.

Este año queremos seguir trabajando en uno de nuestros ejes, así el encuentro lo hemos querido titular "Mujer: el valor del cuidado". El valor de cuidar, el valor económico que representa el cuidado que hacemos de nuestros hijos e hijas, de las personas mayores, de nuestros maridos, del montón

de tareas que desarrollamos de manera voluntaria,... , el valor por lo que supone de compromiso, de transmisión de una ideología de una necesidad. Queremos que el encuentro sirva para reflexionar también sobre la importancia y el valor que tiene el trabajo no reconocido e invisibilizado de las mujeres.

El encuentro es un buen lugar para hablar de las diferentes experiencias de cuidado, entre ellas las que desarrollan miles de mujeres como empleadas de hogar y que desde la RED se está apoyando.

Desde estas líneas queremos invitaros, queremos contar con vuestra experiencia, con vuestra opinión, queremos compartir este día con vosotras:

Lugar: Murguía (Hijas de la Caridad)

Fecha: 17 de Noviembre

Si queréis más información no dudéis en contactar con nosotras. ¡Os esperamos!

MUJER Y SALUD

Por fin lo hemos conseguido. Durante este último trimestre vamos a contar con la colaboración de Olga Uriel. Licenciada en Medicina, para realizar un ciclo de charlas pero las diferentes asociaciones pertenecientes a la RED para reflexionar sobre el tema de la salud, sobre la importancia de la prevención.

Las mujeres que trabajamos en casa rara vez nos hacemos un reconocimiento médico que pueda detectar alguna cosilla y de ese modo prevenir males mayores. Todas las empresas disponen del reconocimiento médico para las trabajadoras y trabajadores y, ¿quién se encarga de nosotras?

Queremos conocer más de cerca las enfermedades que inciden más en nosotras las mujeres, sus síntomas,....

Y es que desde la RED queremos que todas las mujeres rurales nos hagamos responsables de nuestro propio cuidado a través del conocimiento y de la sensibilización.

En próximos números os daremos más información de los resultados.



LAS ASOCIACIONES DE MUJERES DEL MEDIO RURAL DE ÁLAVA

Asociación Solastiar

Esta asociación tiene programadas para el cuarto trimestre las siguientes actividades:

CURSOS:

- Estrés y ansiedad.
- Jornadas Jurídicas.
- Aeróbic.
- Manuales Craquelado.

SALIDAS CULTURALES:

- A la Rioja Alavesa: Visitar el Museo del vino en Briones.

OTRAS ACTIVIDADES:

- Día 9 de Octubre: Día del ama/o de casa (Café Teatro).
- Día 15 de Octubre: Participación en el día internacional de la mujer rural en Aránzazu.
- Día 25 de Noviembre: Día de la violencia contra la mujer (Cine Forum).
- Charla- vídeo "XOCHILT- ACALT" (Un sueño hecho realidad).
- Diciembre: Tres jornadas de cocina navideña.
- Planificación y confección del disfraz para carnavales.

LA PARTICIPACIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES

Ahora que se está celebrando el X aniversario de la Conferencia de Pekín de 1995, donde términos como empoderamiento tuvieron un significado importante, debemos echar la vista atrás a nuestro entorno más cercano y recordar.

Recordar que el empoderamiento es una estrategia que persigue un incremento de la participación y la visibilización de las mujeres.

Esta participación que cada vez está más extendida y que es irrefrenable, alcanza a todos los ámbitos de la vida pública como es el mercado laboral, la participación política, la participación en asociaciones, en grupos de madres y padres, la presencia en medios de comunicación,.... en muchos casos ha tenido su origen en las asociaciones, y en algunos en las asociaciones de mujeres.

En nuestro entorno las asociaciones no tienen mucho más de 15 años, eso en el caso de las más antiguas y nacieron con vocación de facilitar la relación de las mujeres. Mujeres que estaban en sus casas, que se ocupaban de los hijos e hijas, del abuelo y la abuela, del marido, de los animales de consumo, que colaboraban en las tareas agrícolas y ganaderas,..., mujeres que no disponían de tiempo para charlar de ellas mismas ,ni de tiempo, ni de espacio..

En este contexto surgen las asociaciones de mujeres, en ocasiones teniendo que vencer las reticencias de mujeres y hombres que lo consideraban una pérdida de tiempo.....

Pero poco a poco las asociaciones tuvieron un porque, y un para que logrando que muchas mujeres pudiesen hablar reflexionar, aprender.... y en definitiva seguir avanzando en el camino de su crecimiento personal y de su empoderamiento.

R ANTONIA

Me llamo Antonia y hace 24 años vine a vivir a Salvatierra - Agurain. Era a finales del mes de Octubre. Lo recuerdo por que me casé a mediados de septiembre y después de unos días de viaje estuvimos en el pueblo ayudando a coger las patatas, entonces se sembraban muchas patatas, eran de secano, solo se regaban cuando llovía, por cierto buenísimas, ¡qué campos tan grandes llenos del preciado tubérculo recuerdo cuando iba bien de mañana con el cesto, que largo era el surco, se me hacía interminable empezaba y no veía el final, yo no tenía costumbre, pero llegaba y a empezar otro, así surco tras surco y no digo nada al incorporarme ¡pobres riñones!

Vine a Salvatierra y no conocía a nadie, Carlos se iba a la fábrica y me quedaba solica en casa. Recuerdo la niebla, desde el balcón de la cocina, solo veía niebla, niebla intensa y pensaba: ¡ Madre mía, a que pueblo he venido a vivir. Había días que no levantaba, ni siquiera salía el sol. Sin embargo si subías a Opacua, era distinto porque estaba un día espléndido, el cielo azul, y un sol brillante, se veía la llanada como una nube blanca de algodón flotando y qué bonito hacia esa blancura entre las montañas.

Ahora pienso que el surco se acaba y que encima de la niebla luce el sol.

Después de todos estos años creo que me he integrado totalmente en este bonito pueblo, y para ello ha tenido mucha importancia la Asociación, porque abrió ante mí un “campo” inmenso de posibilidades tanto culturales como de relaciones humanas, se me ocurre pensar que ha sido mayor que aquellos inmensos campos de patatas, es así de tal manera que en cierta ocasión me ocurrió lo siguiente: Vino un grupo de mujeres de los Centros de Cultura Popular de Vitoria de excursión, nos repartimos en grupos para enseñarles el pueblo y al explicarles algunos detalles de una casa señorial de la Calle Mayor dije: En mi pueblo no hay esos balcones de esquina. Entonces una de ellas me dijo:¡ Anda , pero tu no eres de Salvatierra! no, soy de Estella. Es que hablas con tanto entusiasmo y nos explicas tan bien que creíamos que eras de aquí, yo la verdad, me puse muy contenta, porque aunque quiero mucho a mi pueblo, ahora siento que vivo aquí y me entrego en alma y cuerpo.

En la Asociación llevo desde que empezó, hace casi 15 años, primero tres años con monitoras que vinieron de los centros de Centros de Cultura Popular, luego se formó la Asociación, fuimos 14 las que empezamos esta andadura.

Para mí la Asociación ha supuesto mucho, a veces decía entre bromas. que era como mi segunda casa.

Yo vivo en la otra punta del pueblo, me he hecho el recorrido miles de veces; por la mañana, por la tarde, con frío, y calor, lloviendo, nevando, con los pies operados, no veía la distancia, ni fenómenos climatológicos, por que la llevo en el Corazón.

La Asociación me ha dado mucho, he aprendido a conocerme, a veces pienso que además de esos manuales que todas hacemos más o menos bien, yo me he hecho a mí misma, quiero decir que en los cursillos tan interesantes, charlas, talleres, seminarios, intercambios, teatro etc., he ido haciendo ese manual tan importante que soy yo misma, he aprendido a hablar en publico, hacer reir a los demás, a dar mi tiempo, a preocuparme por otros, he hecho grandes, muchas y buenas amigas. estoy contenta de pertenecer a ella, y tengo muy buenos recuerdos a lo largo de todos estos años. Nos hemos reído un montón, en las excursiones, en las cenas, en el teatro, tengo buen sabor de boca cuando pienso en tantos momentos interesantes

vividos con las compañeras, disfruto cuando veo algún vídeo de años atrás, y pienso cuantas cosas hemos hecho juntas, se me llena el corazón de ternura al ver a cada una y como hemos cambiado con el paso de los años y sigue la amistad y el encuentro.

Cuando me dijo Karmele que escribiese algo para la Red en la sección “Mujeres de hoy, mujeres de siempre”, la verdad es que me costaba porque no sabía que decir, la cosa es que cuando cojo carrerilla no paro. Bien, lo he hecho contenta porque os quiero y se que me queréis. Animáros en vuestras asociaciones y sobre todo acudid a los temas, ese es el pincel que nos realiza a nosotras mismas que valemos mucho más que la más bonita figura de marmolina.

Os quiero

ASOCIACIÓN CULTURAL MUJERES SALLURTEGUI 2005

temas de interés

R LA SALUD EN NUESTRAS MANOS

Hoy en día los centenarios en nuestro país se cuentan por miles. Probablemente todas podríamos llegar a engrosar la lista. Aquí tienes algunos consejos que iremos ampliando.

- 1 Es indispensable un control semestral con su médico.
- 2 Llevar una dieta correcta y siempre levantarnos con algo de hambre de la mesa.
- 3 No olvidar que el ejercicio es fundamental. Esta es una buena receta para evitar la arteriosclerosis.
- 4 Hacer caso a las campañas de vacunación. Especialmente a partir de los 60.
- 5 Evitar los malos hábitos como el tabaco, alcohol... Con esta medida se liberará mucho afecciones cardiovasculares.
- 6 Saber emplear correctamente el tiempo de ocio. De esta forma disminuye la ansiedad y mejora del estado anímico.
- 7 Saber manejar nuestra conducta de vida. Debemos ser positivos, siempre hemos de ver la botella medio llena, no vacía.
- 8 Mantener una importante actividad mental. Está demostrado que aquellos que lo hacen sufren menos perdida de memoria.
- 9 Aportar antioxidantes ¿dónde se encuentran? En la mayor parte de frutas y verduras.
- 10 Recapacitar periódicamente sobre los puntos anteriores y analizar aquellos en los que hemos fallado.

LA SEXUALIDAD EN LAS MUJERES DESPUÉS DE LOS 40

Algunas asociaciones de mujeres están queriendo reflexionar y trabajar sobre algo tan íntimo como la sexualidad. Una parte de nosotras que nos acompañamos a lo largo de nuestra vida. Os presentamos un texto que pueda contribuir y seguir esa reflexión.

Atrás quedaron los años en que le hacían honor a los anecdotarios secretos con su marido. A veces después que los chicos se dormían, otras después de llevarlos al colegio. "Apaguemos la luz así piensan que estamos dormidos, total no nos escuchan". Una especie de culpa y complicidad. El día que los abuelos se llevaban a los niños un fin de semana..... "el gran destape", el tiempo era de ellos y se volvían sigilosos y sutiles felinos.

Las fantasías se disfrazaban y salían en un encuentro de seducción y galanteo, que no tenía límite para desatar el deseo.

Las miradas parecían candiles encendidos, la piel con todo el encanto de la naturaleza humana invitaba derramar la volcánica lava de sus almas.

Que bueno es recordarlo ahora, ya pasados los cuarenta.

Se ríen y comentan despacito, alguna de esas escenas estremecedoras.

Ahora todo es diferente para muchas mujeres.

Recuerdan con nostalgia, pensando que hoy los tiempos han cambiado. Quizás ya no tienen tantas ganas de hacer el amor.

- Suelen pensar que su cuerpo y su metabolismo se ha modificado, su imagen corporal ya no es la misma. Algunas se ven rollizas y se encuentran empeñadas en rebajar los kilos de más que viven como excesivos. Las que se encuentran delgadas se esmeran en realizar cuanta actividad física sea necesaria para mantener su cuerpo que conserva las buenas formas, que ya no son las de antes. El esfuerzo de gimnasia en demasía les prodiga la sensación que van a recuperar el cuerpo perdido.

Muchas de estas persistentes actitudes las distancia de todo lo que tenga que ver con lo que han ganado durante tantos años con su pareja.

El deseo sexual es vivido por algunas mujeres como una sensación que ha disminuido, en otras como una sensación que casi se ha extinguido y para algunas ya se extinguió.

¿Por donde andará la mágica confianza de la desnudez con el otro?

- Suelen ocuparse de todo aquello que fue postergado para una mejor época. Ahora, su energía se despliega con vigor y entusiasmo y lo que se proponen les sale muy bien, como los emprendimientos que realizaban hace veinte años atrás.

Además de seguir ocupándose de sus hijos y nietos, inician carreras, actividades sociales, nuevos trabajos, viajes, etc.

Suelen decir que han ganado en serenidad, en mayor conocimiento y comprensión con su pareja.

- Suelen hablar de la libertad como la entidad que las representa con mayor claridad.

Dicen : " Aunque no hablemos, sabemos todo lo que piensa, quiere y siente el otro".

"La experiencia y el tiempo que disponemos lo aprovechamos con nuestros amigos en común, hasta nos permitimos reencontrarnos con personas amigas que dejamos de frecuentar". "Realizamos salidas juntos o separados".

Se sienten que el compromiso es con uno y lo que pueda compartir con el otro, sin culpas ni reclamos demasiados comprometidos con la personalidad de cada uno.

Pero como implementar la libertad de hacer el amor?

Será que se tiene más energía para otras cosas?

Será que se puede desbordar haciendo el amor?

Se tendrá miedo?

O, simplemente, pasa inadvertido.

Cuando un fruto está maduro, suele decirse que está a punto para comerlo o que está un poco pasado y prefieren no comerlo.

La mujer madura se puede percibir como sinónimo de decrepitud física y mental. O bien como plena y hermosa dispuesta a desplegar su integridad.

Su salud cuenta con bastos elementos propios como para llevar una excelente calidad de vida.

Su ser se prodiga el cuidado que en años anteriores suele jugar con lo azaroso, se conoce lo suficiente, solo debe aceptar sus formas, sabe que es mirada y querida por esa imagen que tiene de sí misma.

El deseo siempre pujante, se encuentra ahí tan dulce y romántico, tan apasionado y vehemente.

El deseo atraviesa todas las etapas vitales y con los años en la sexualidad siempre está dispuesto a plasmar fantasías que se juegan en el acto amoroso.

La sexualidad femenina tiene que ver con haber vencido las barreras propias y de su medio cercano y no tanto. Implicaría haber atravesado etapas y recorrido sus laberintos. Y a través de dichas y desdichas puedan aceptarse y avanzando un poco más se sientan satisfechas.

El encuentro con el goce, tiene que ver con el deseo puesto en el juego de lo corporal y la representación.

La libertad acompaña a la mujer desde hace mucho tiempo.

Muchas veces estamos solos y no sabemos que lo estamos y nos sentimos bien. A veces nos enteramos que estamos solos o nos dicen que estamos solos y posiblemente ya no es lo mismo.

¿Con la sexualidad nos ocurrirá lo mismo?

Adaptado de: EnPlenitud.com

VIOLENCIA DE GÉNERO Y ARTE

Un año más está próximo a celebrarse el día internacional contra la violencia contra las mujeres, el próximo 25 de Noviembre. Desgraciadamente y a pesar de leyes que pretenden tratar de manera integral esta problemática y sobre todo prevenirla, a pesar de ello, la realidad sigue mandando una realidad de mujeres muertas, mujeres humilladas, mujeres desprotegidas y agredidas por el único hecho de haber nacido mujeres.

Cada año cuando se acerca esta fecha miles y miles de iniciativas pretenden seguir denunciando esto que se ha dado en llamar "terrorismo doméstico", con la intención de que algún día, tal vez, haya que dejar de celebrar y de llorar a las víctimas.

Las iniciativas son muy variadas y este año el museo ARTIUM de Vitoria - Gasteiz ha organizado todo un programa de actos.

El mes de octubre se ha iniciado con una serie de conferencias que van a completarse con un ciclo de relatos culturales que bajo el título de Cárcel de Amor ofrecerá la proyección de diversos cortometrajes y vídeos.

También durante el mes de octubre y organizado por el Ayuntamiento de Vitoria - Gasteiz y el Instituto Foral de Bienestar Social se ha celebrado un congreso de tres días en torno al tema de la violencia de género.

