Noticias en RED

BOLETÍN N.º 51

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 Inguruko 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:

C/. Gorbea, n.º 2 - 1.º C
01008 Vitoria-Gasteiz
Tfno.: 945 21 51 61
Fax: 945 21 51 60
red@mujeresruralesalavesas.org

Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava

PARA PENSAR

"Cuando sientas que te falta algo,
pregúntate si eres capaz de satisfacer tus
necesidades, si no te sientes amada,
concéntrate en amarte.
Si no te sientes reconocida o
recompensada, reconócete y recompénsate;
si no te sientes afirmada o en paz,
comienza por aceptar el lugar donde estás,
detente, cuídate y ámate.

Haz aquellas cosas que estás esperando
que los demás hagan por ti.
Habla contigo misma diciéndote aquellas
cosas que te gustaría que los demás te dijesen.
Deja de centrarte en ser feliz o en sentirte
satisfecha y céntrate en la
toma de conciencia.

Cuando una se desespera por algo,
generalmente se aleja de lo que desea;
cuando una acepta donde está y lo que tiene,
muchas veces se produce la paradoja
y se obtiene lo que se deseaba.
Busca satisfacción interna y ya no sentirás
que te falta algo en la vida"

Susana Mc Mahon

Noticias en RED

DICIEMBRE 2015 BOLETÍN N.º 51

EDITORIAL

ENHORABUENA Y GRACIAS!!!

La Red de Mujeres del Medio Rural de Álava, junto con la Asociación HITZEZ hemos recibido el Premio EMAKUNDE.

Este es un premio a todo el trabajo realizado desde el año 1999 y en el que hemos participado todas. Este premio es un reconocimiento a todas las mujeres rurales del País Vasco y al camino recorrido en nuestro empoderamiento.

Cuando nos pusimos en marcha en el año 1999 comenzábamos a hablar de igualdad de derechos y oportunidades para las mujeres, comenzábamos a hablar de cambio de valores, de cambiar el modelo patriarcal en el que nos hemos criado,.... y todo eso nos sonaba bien, pero tampoco sabíamos mucho de qué estábamos hablando. En todo este proceso de formación personal y colectiva hemos aprendido qué es el empoderamiento, qué es la igualdad, qué es el feminismo y hemos visto que todos estos términos encajan perfectamente con el modelo de pueblos que queremos.

Nunca nos hemos olvidado de nuestros orígenes y de nuestra realidad, vivimos en pueblos alaveses. La mayoría muy pequeños con pocos servicios y donde el día a día a veces se nos antoja más complicado, pero donde las asociaciones han posibilitado que las mujeres podamos conocer otras realidades y otras formas.

Hemos salido de nuestras casas y unas junto a otras hemos tejido una RED de sororidad y aprendizaje colaborativo. Qué bien suenan esas palabras!!! Aprendemos las unas junto a las otras, reconociéndonos en lo que sabemos y valemos y superando el modelo patriarcal de mujeres enfrentadas unas a otras.

Este es un buen momento para echar la vista atrás, para recordar de dónde venimos, cómo nos han cambiado los años, las experiencias y también el caminar en la RED, pero es un buen momento también para mirar hacia adelante para ver los retos pendientes, en las asociaciones el relevo generacional, acercarnos a los intereses de las más jóvenes unirnos con ellas por un futuro común en igualdad. En nuestros pueblos seguir detectando necesidades y dotándonos de servicios y recursos que garanticen una buena calidad de vida, porque la materia prima la tenemos, el aire, el campo, la tranquilidad, la relación próxima y cercana de unas con otras, el apoyo,…

Y a nivel personal seguir mirando hacia dentro, cuestionarnos las viejas ideas y con una mentalidad abierta y luchadora seguir trabajando por nuestro empoderamiento que nos posibilitará una calidad de vida mejor, con las personas en el centro de la vida, para lograr un mundo más justo y más igualitario. Mira que de trabajo tenemos pendiente, verdad?

CONTINÚA ▶

SUMARIO

1. Editorial.
2. Noticias de la RED.
3. Temas de interés.
4. Para pensar.

▶ *¿Te unes a nuestro trabajo?, Nosotras estamos encantadas de encontrarnos en el camino!!!*

Pero no queremos terminar estas líneas sin dar nuestras más sinceras gracias a todas las personas e instituciones que han colaborado en que esta RED empezase y continuase caminando, somos muchas, ¿os acordáis de aquellos encuentros que hacíamos?, la ayuda

de Diputación, la participación de mujeres y asociaciones que algunas siguen estando y otras optaron por seguir otro camino, Emakunde y su apoyo constante, las maestras que nos han enseñado y de quienes hemos aprendido, a todas, a todas y cada una de las mujeres y personas que han participado en este proyecto.

MUCHAS GRACIAS

Noticias de la Red

SABERES DE LAS MUJERES, LA SALUD POR DELANTE

Este es el tercer año que continuamos con el proyecto de “Saberes de las Mujeres”.

Este trabajo surge de nuestra convicción sobre la importancia de poner en valor no sólo lo que se aprende en las escuelas, sino sobre todo visibilizar la importancia de los aprendizajes que la vida nos va ofreciendo.

Este año hemos querido centrar este trabajo en el tema de Salud y para ello crear y recoger de una manera colaborativa lo que las mujeres rurales sabemos sobre salud, y la verdad, sabemos unas cuantas cosas.

Para ello estamos trabajando en diferentes grupos en la provincia de Álava: Alegría, Vitoria, Durana, Concejos de Vitoria, Murguía... para recoger y reflexionar sobre la salud, de estos encuentros han salido algunas “píldoras” preciosas que queremos compartir con vosotras y para ello os entregamos a todas y cada una de las personas que leéis este boletín un nuevo medicamento. ¿Os apetece tomarlo?

Empoderamina 100 mg
con Sororitina

Manténgase fuera del alcance de las personas tóxicas

12 COMPRIMIDOS
VÍA ORAL, VISUAL, AUDITIVA, RELACIONAL
Aptas para compartir con todas las personas

B P S

“Al final salud es tener un equilibrio en la vida y poder realizar esos sueños inconfesables” (Leonor - Menagarai)

“Salud para mí es comprar medicinas y que se me caduquen” (Esther - Durana)

“Reirnos nos sienta bien a la mente y al cuerpo” (Escuela de Mujeres de Durana)

“Alimentarnos sin conservantes ni colorantes” (Ilarratza)

“Tener mala memoria para olvidar lo negativo ¡es fantástico!” (Mujeres de los Concejos de Vitoria-Gasteiz)

“Relacionarnos con gente positiva. Evitar las amistades tóxicas” (Mujeres de los Concejos de Vitoria-Gasteiz)

“Conocer personas diferentes con miradas diferentes de la realidad —amistades temáticas es más enriquecedor que no estar siempre con la misma gente—” (Mujeres de los Concejos de Vitoria-Gasteiz)

“Estar en paz conmigo misma —hacer lo que quiero, cuando quiero, como quiero, respetando y que me respeten—” (Salinillas de Buradón)

“Contactar con la Naturaleza te llenará de vida, vitalidad, energía...” (Salinillas de Buradón)

Noticias de la Red

ENCUENTRO DE LA RED DE MUJERES “LA VIDA Y LA SALUD DE LAS MUJERES”

Un año más y van 17, hemos celebrado el Encuentro de la RED y esta vez hemos vuelto a Agurain, donde tan bien nos han acogido siempre. ¿Por qué este tema? La salud es uno de los ejes fundamentales en la vida de las mujeres, pero fieles al espíritu de la RED y a nuestra intención de profundizar en los temas que trabajamos durante el año, hemos planteado una reflexión sobre la salud, pero no centrándola sólo en nuestro cuerpo, sino englobando también los aspectos emocionales, sociales y mediambientales. Porque la salud no son apartados estancos, sino que las personas somos todas una y hemos de aprender a mirarnos de manera global y amplia.

Comenzamos el acto de apertura con Beatriz Artolazabal, Diputada Foral de Servicios Sociales, Iñaki Beraza, Alcalde del Ayto. de Salvatierra-Agurain, Izaskun Landaida, Directora de Emakunde y Karmele Peña, en representación de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava. A continuación Esperanza Aguilà, miembro del CAPS (Centro de Análisis y Programas Sanitarios) nos ofreció una ponencia titulada “¿Somos las mujeres protagonistas de nuestra salud?” En ella reflexionamos sobre diferentes aspectos de nuestra salud, incorporando la perspectiva de género, es decir, con mirada de mujer y protagonismos para nosotras, nuestras dolencias y nuestras posibilidades.

Fieles a nuestra costumbre de dar voz y participación real a las mujeres, en torno a 70 personas participantes nos distribuimos para reflexionar en tres pequeños grupos. Las conclusiones fueron, muy interesantes y fruto de nuestros saberes .

Quisimos también ofrecer un espacio para el humor y qué mejor que contar con el grupo “Los Tilos” de Salinillas de Buradón que con diferentes sketches despertaron nuestra sonrisa y nuestra risa.

10 ARABA — Diario de Noticias de Álava – Domingo, 29 de noviembre de 2015

REDES FEMENINAS POR LA SALUD

Agurain acoge la XVII Red de Mujeres del **Medio Rural** de Álava ● La cita aborda la **vida y la salud** de las féminas

Eva San Pedro
@E.S.P.

AGURAIN – Desde hace 17 años las mujeres del medio rural de Álava celebran un encuentro anual. Este año fue vido el turno de Salvatierra. Ayer en la sala Harrera de la localidad de la Llanada Alavesa cerca de 80 mujeres de toda la provincia se reunían en torno al lema *La vida y la salud de las mujeres*. El objetivo pasaba por reflexionar sobre la salud en el sentido más amplio.

El acto reconoció las saberes de las féminas en este ámbito. Además trató de fomentar el establecimiento de redes entre mujeres como instrumento democrático y herramienta para la construcción de un mundo basado en las relaciones igualitarias.

El programa dio comienzo a las 10.00 horas con la presentación del encuentro en el que participaron la diputada foral de Servicios Sociales, Beatriz Artolazabal; el alcalde de Agurain, Iñaki Beraza; la directora de Emakunde, Izaskun Landaida; y Karmele Peña, miembro de la Red de Mujeres del Mundo Rural de Álava.

El de ayer fue el tercer encuentro de la Red de Mujeres que se celebra en Agurain. En ese sentido, Peña reconoció que “este es un tema que no parece muy «sido, pero que no sólo entraña la salud física, sino que abarca cuestiones como la salud mental, sentimientos, afectos o lo social”. Además se propuesto «como hacer para que la longevidad de las mujeres no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital plena de experiencias y de desarrollo personal teniendo en cuenta que cada vez vivimos más años».

Tanto Landaida como Beraza destacaron la labor que realizan las mujeres en el medio rural. Artolazabal, por su parte, destacó la transcendencia de encuentros de este tipo, ya que “abordan perspectivas tan importantes como la salud, el género y la ilusión de las personas que viviendo en el medio rural”. También subrayó la importancia del trabajo de las mujeres presentes porque “permite unir asociaciones, grupos de mujeres y otros colectivos”.

Además recordó, en relación al tema principal de la jornada, que “no siempre podemos ser protagonistas de nuestra propia salud”.

Esperanza Aguilà Ducet, licenciada en Enfermería y especialista en promoción de la salud desde la perspectiva de genero, ofreció una conferencia titulada ¿Las mujeres somos protagonistas de nuestra salud? En ella se abordaron cuestiones como la medicalización de la salud de las mujeres, la importancia de la creación de redes femeninas donde intercambiar experiencias o la necesidad de un concepto integral de la salud que tome en consideración factores tanto biológicos como sociales, psicosociales y las experiencias subjetivas. Concluyó recalcando que “si más co-vivimos de que nuestra Barrera es compartir nuestras vivencias, en la capacidad creativa inherente a nuestro propio cuerpo, estaremos cerca del sentido de encontrar nuestra vida”.

Tras el encuentro se formaron tres grupos de trabajo con las participantes que pusieron el tema y sacaron sus propias conclusiones. Con la salida del consulo de las mismas se dio por finalizada la decimoséptima edición del Encuentro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava.

Con este tipo de encuentros se trata «posibilitar un lugar para el encuentro» intercambio de las asociaciones de mujeres de la provincia y otras entidades que trabajan a favor de la igualdad de oportunidades. ●

Un instante de la jornada de ayer.

RELEVANCIA **80** MUJERES

Las jornadas celebradas en el corazón de la Llanada oriental sirvieron para congregar a varias decenas de féminas.

BERDINTASUN BALOREAK LANTZEN

Somos conscientes de que incidir en las niñas y los niños es un elemento esencial para conseguir la igualdad y por eso queremos dedicar una parte de nuestros esfuerzos a trabajar y reflexionar con el alumnado del medio rural.

5. Mailako ikasleekin Berdintasun Baloreak lantzen jardun gara 5eguneko tailer batean. Bertan estereotipo, ohitura eta errotutako pentsamendu batzuen gainetik gizakiok gure egunerokotasunean eta harremanean bizi dugun berdintasuna azpimarratu dugu eta desberdintasunean bizitzearen arriskuak ere. Dinamika, jolas eta eztabaida ezberdinekin ikasleak parte hartu dute eta gaian sakontzen joan gara azalean ikusten dugunetik harago.

Queremos que no sólo sea un espacio de aprendizaje, sino que en este taller puedan disfrutar y pasarlo bien, para que la igualdad sea algo que forme parte de su día a día de su vivencia cotidiana con sus iguales.

Oso interesgarria da tailer hau aurrera eramatea, sakonketarako kapazitatea baitaukate eta era berean harremaneei buruz hausnartzeko interesa ere. Kapazitate kritikoarekin eta iritzi ezberdinak egonda oso aberasgarria da gai honi buruz hitz egitea, azken finean etorkizuna aurretik daukate eta pozik, elkarrekin eta berdintasunean bizi eta harremantzeko grina agerian da.

Este taller se va a desarrollar en tres centros de enseñanza de la provincia. Ya hemos empezado con Murguía, con el Colegio Virgen de Oro y seguiremos con dos más en Urkabustaiz y Aiala.

Por el valor que supone esperamos poco a poco poder ir extendiendo este trabajo a otras zonas de la provincia.

temas de interés

PONER EL IVA (valor añadido) A LA VIDA

Sin saber cómo, ni cuándo ha ocurrido, de repente, estamos tomando conciencia de que hay muchas cosas esenciales de la vida que han perdido su valor. Los valores que nos han acompañado y guiaban nuestra vida, como la solidaridad, el amor, la entrega, el compartir, la responsabilidad, el valor de las cosas sencillas, etc. ya no tienen el mismo valor. Han sido reemplazados por otros valores como el dinero, el poder, la competitividad, el éxito, la individualidad, la moda, la estética, etc. y eso repercute en todo y todos, tanto a nivel individual como en las relaciones interpersonales y en los ámbitos familiares, laborales y sociales.

Uno de los ámbitos esenciales que ha cambiado mucho es el familiar, pues son los ámbitos profesional y social los que parecen dar el prestigio y valía personal.

La función, realizada tradicionalmente por las "AMAS DE CASA", el cuidado de la familia y de la casa, ha perdido su valor. Se vive como una obligación y quien la asume, se siente no valorada/o y no realizada/o a nivel personal, llegando incluso a entrar en depresión.

Para sentirse realizada/os se autoimpone la doble tarea de casa y trabajo y acabamos totalmente, atrapada/os en los nuevos valores, esclavos del éxito del dinero del trabajo, del consumo, totalmente estresados y con sensación de culpa por no tener tiempo para los hijos, la pareja, la familia, los amigos y ni siquiera para uno mismo.

Vivimos quejándonos de todo, como si el trabajo, la casa y los hijos fuese una carga en vez de una bendición.

Se viven las tareas de la casa y los hijos como una obligación, no con la consciencia de hacer feliz, agradar, complacer, cuidar, dar seguridad, educar, jugar, dar cariño, amor, disfrutar, reír, etc. privándonos así del placer que eso nos tendría que reportar si lo valoráramos y disfrutáramos plenamente y con agradecimiento. Nos haría muy felices.

Como no lo valoramos, acabamos buscando y pagando a alguien para que se ocupe de todas esas tareas, además pagamos lo menos posible, pues es algo que es necesario pero no tiene valor y así, dejamos lo más valioso de nuestra vida en otras manos, mal pagadas, que cumplen la tarea de "su trabajo".

Creo que la carga enorme es la que cada uno llevamos dentro y buscamos las causas y las soluciones fuera pero así solo conseguiremos perdernos un poco más.

Alto!!! Para!!!Tomate tiempo! Piensa! eso no es vida. ¿Realmente crees que merece la pena lo que consigues por el precio que pagas?

Tenemos que devolverle un IVA lo más alto posible a todo, pero sobre todo a lo que se refiere a la vida familiar y a nuestra propia vida, para que seamos personas felices, y agradecidas, con paz interior, orgullosas de sí mismas y de sus vidas.

Antes no había demasiadas muestras de afecto, estábamos en la franja de la pirámide de Maslow en que lo prioritario era cubrir las necesidades básicas. Ahora estamos en otro nivel más elevado, donde dar y recibir afecto es una necesidad y, la presencia, la disponibilidad, son esenciales para expresar el amor y lo que el otro nos importa. Sentirse acompañado, escuchado, cuidado, todo dispuesto y acogedor en la casa, ser alimentado con cosas ricas hechas con amor y dedicación, hace sentirse querido, daseguridad, alimento y sentido de pertenencia, esencial para sentirse seguro y feliz y todos lo necesitamos.

> *"¿Cuánto tiempo tiene que pasar hasta darnos cuenta de que vamos en dirección contraria a lo que el corazón nos dice y que no estamos logrando ser más felices?"*

Actualmente hay demasiados trastornos psicológicos, alimenticios, de conducta, estrés, ansiedad y enfermedades, tanto en niños como en adultos, que pueden estar indicándonos que el ambiente familiar ha perdido el IVA en la función de ser nutricia para el cuerpo y para el alma.

¿Cuánto tiempo tiene que pasar hasta que nos demos cuenta de que vamos en dirección contraria a lo que el corazón nos dice y que no estamos logrando ser más felices?

Todos somos responsables de lo perdido, pero eso no es lo importante. Lo importante es darnos cuenta y rectificar los errores y ponernos todos, el objetivo de lograr añadir el IVA que se merece todo lo que rodea nuestra vida y sobre todo el entorno de la vida familiar.

Pongamos el IVA cada uno en nuestro entorno, día a día y exijamos junta/os el reconocimiento del valor que realmente tiene la función realizada por lo/as AMO/AS DE CASA, nos estamos jugando mucho, pues de ella dependemos todos y el futuro de toda la sociedad.

Valoremos tanto, el ámbito familiar, la función que se realiza y las tareas que en él se desempeñan, de criar, curar, alimentar, educar, mimar, jugar, cuidar la casa, cocinar, planchar, etc. que lleguemos a desear todos realizarlas, por la satisfacción, felicidad y la realización personal que nos proporcionan.

Solo así serán lo más prioritario, como siempre debió ser, si no se hubiese despojado del valor que realmente tiene y por tanto, también lo tiene la persona, que tiene la inmensa fortuna de tener una familia y poder ocuparse de cuidar de ella con todo su amor, sea el hombre, sea la mujer, o sea compartido.

Pongamos a todo lo que hacemos cada día, amor, alegría, ternura, deseo de cuidar, de complacer, de hacer felices a los que amamos, agradecimiento, perdón, comprensión, asertividad, paciencia, respeto, etc. SIN OLVIDARNOS DE NOSOTRO/AS MISMO/AS y le habremos añadido el IVA y la recompensa será la FELICIDAD.

Reto para HOY no para mañana.

DESEO DE CORAZÓN QUE HAGAIS FELICES TODOS LOS "HOY" DE 2016

Marian Urrechu (Salinillas de Buradón)

EL MEDIO RURAL: UNA ALTERNATIVA A LA VIDA DE CIUDAD

Por Cayetana Recio Blitz

La apuesta por el mundo rural hoy en día no es un camino precisamente fácil. La **"vuelta al campo"** se perfila para muchos como una salida arriesgada a la crisis, pues el efecto que ha tenido el desempleo en los núcleos rurales no es menos acusado por el hecho de encontrarse lejos de las grandes ciudades.

Sin embargo, se plantean alternativas interesantes para todo aquel que desea cambiar su vida y lanzarse a probar suerte en el medio rural. Además, puede convertirse en una opción para aquellos que desean **huir de la vida ajetreada y contaminada de los núcleos urbanos,** así como una revitalización del abandonado campo.

> *Para aquellos que desean huir de la vida ajetreada y contaminada de los núcleos urbanos.*

Un ejemplo de todo esto es el caso particular de Javier Arnés, que comenzó apuntándose a un taller sobre construcción sostenible en **las montañas de Totana** (Murcia) y ha acabado integrándose en un modo de vida sostenible en un entorno completamente rural.

Pero comencemos por el principio. El actual dueño de la finca decidió, hace trece años, llevar a cabo un nuevo proyecto en un momento de su vida en el que se cansó del trasiego de la vida en la ciudad: **vendió su piso y compró los terrenos,** que no contaban más que con dos casas en ruinas.

Tras varios años de reconstrucción, se decidió reorientar el espacio hacia la realización de talleres, que sirvieran, a su vez, para enseñar a otros.

LOS TALLERES

El objetivo de los talleres era enseñar a **construir casas de superadobe.** Y a uno de ellos acudió Javier Arnés, que de esta manera acabó trabajando de forma permanente en la finca.

Javier, un joven de 26 años, llegó por casualidad. Él acudía por 15 días, pero su contrato laboral finalizaba y su incierto futuro acabó por inclinar la balanza hacia el desarrollo de **otro tipo de empleo en las montañas de Totana.**

Otro de los motivos que le convencieron fue el hecho de abandonar el estrés de la gran ciudad para participar **en algo que pudiera hacer con sus propias manos.** A ello se sumaron las ganas de aprender sobre el campo y la vida natural de una forma práctica y menos tradicional.

> *Se organizan talleres, para así poder ahorrar en gastos necesarios.*

En un principio, el objetivo era construir un tejado de madera para una de las casas, y cubrir las paredes con adobe y cal. En la actualidad (cuentan con una casa y una caseta de superadobe), han llegado al punto de estudiar **la posible autosuficiencia de las viviendas** (la energía se obtiene mediante paneles solares y un sistema de baterías), aunque según el mismo Javier reconoce que "nos queda un poco de conocimiento sobre los procesos naturales para conseguirlo al 100%".

Para llevar a cabo todas estas acciones, Javier y los demás voluntarios procuran en todo momento utilizar **el mínimo de químicos,** ya no solo por la naturaleza alrededor, sino también pensando en que muchos productos no son saludables para la piel y el cuerpo.

ECONOMÍA, BENEFICIOS E INCONVENIENTES

Ante la cuestión económica, Javier aclara que más que la rentabilidad, el verdadero sentido de sus acciones reside en el *por qué lo hace.* Asimismo, apostilla, las instalaciones de este tipo en comparación con las convencionales son **"ridículamente baratas"**, ya que para su construcción se emplea una gran cantidad de materiales naturales con una larga vida de uso.

> *El mercado de este tipo de empleo verde está creciendo con rapidez*

"Casi todo [el material] se recoge de la misma montaña o de la finca, sea caña, madera, arcilla, arena, etc. A todos estos materiales yo los considero sostenibles. El resto de materiales que utilizamos aquí son de uso común", afirma. "No veo que sea más caro en ningún sentido, pero sí parece que **a la gente le da mas seguridad si lo puedes sacar de una bolsa** y alguien le dice lo que hay dentro escrito en una etiqueta. Estamos poco acostumbrados a lo natural y a buscarnos las *castañas* de otros modos", reitera.

De hecho, a partir de esta forma de construcción, se están diseñando casas de ensueño en las que se da importancia al equilibrio con el entorno natural, promoviendo con ello el **turismo rural y la edificación en las afueras de las ciudades.**

Otro de los beneficios que ofrecen las iniciativas de este tipo, en detrimento de la ganancia económica, es **la tranquilidad y el ritmo más sosegado.** Javier opina que este modo de vida ofrece mayor satisfacción personal, y siempre se cuenta con la posibilidad de compartir conocimientos con otras personas que deciden conocer la finca.

Javier también cree que la mayoría de la gente que decide adoptar esta filosofía **acaba por dejar atrás el término "beneficio económico"**, ya que la vida en estos emplazamientos se convierte en "pensar en el día a día". "Algunos veces se vende algún limón o algo de mermelada, otras veces se recoge la comida de la huerta. A veces se organiza un taller, y así se ahorran gastos y se cubren los que son necesarios. Es vivir más o **menos en el límite de la necesidad, no tener más de lo que necesitas** y ya está", detalla.

El casi único posible inconveniente reside en **la considerable labor humana** que se requiere para la construcción, que subsanan con el voluntariado. Entonces, "¿por qué no hacerlo?", cuestiona Javier Arnés.

POCA TECNOLOGÍA

Javier Arnés asegura que la tecnología es "desde luego, muy útil, sobre todo en el campo". Como los métodos para **el arado o los ordenadores,** siendo su función imprescindible para las distintas actividades diarias.

Con respecto a las dudas que pueden suscitar la vuelta al mundo rural, Javier explica que la vida en el campo tiene futuro para todo aquel que decide que la gran urbe no es lo suyo. "Creo que **hay una posibilidad real**, y que solo requiere voluntad si eso es lo que se quiere", afirma convencido. "Nos estamos zampando el planeta, eso es seguro. Prima demasiado la mentalidad de consumo y poco la del respeto. Esperemos que eso cambie". Por otro lado, el mercado de este tipo de vivienda está **creciendo con rapidez** gracias a la presencia de grupos asociados, portales de internet y la publicidad de todos ellos. En el caso concreto de la finca de Totana, existe un **blog** en el que intentan llevar al día los proyectos que llevan a cabo, junto con información sobre los talleres. Ellos mismos aseguran que están abiertos a nuevas ideas.

Para finalizar, es importante destacar que el futuro de este proyecto es "**incierto como la vida misma**, pero lleno de buenas energías y grandes (o pequeñas) posibilidades, para nuevas ideas y proyectos", en sus propias palabras.

> *Creo que hay una posibilidad real, y que solo requiere voluntad si eso es lo que se quiere*

Por último, Javier, destaca que cuando lleguen nuevos proyectos serán bienvenidos, de momento tiene trabajo allí y está cómodo, **y esos son sus retos y oportunidades.**

Artículo tomado de http://www.ambientum.com/

PARTICIPACIÓN Y REDES

A lo largo de estos años la participación en diferentes foros para que se pueda oír la voz de las mujeres rurales ha sido una constante en nuestra organización, también lo ha sido el invitar y el acercarnos a otras mujeres rurales que bien de nuestro entorno, o más lejanas, mujeres con las que compartimos objetivos y deseos. En este marco se desarrolla el programa TEJIENDO REDES DE SABERES Y SORORIDAD ENTRE MUJERES DEL MEDIO RURAL DE ÁLAVA. Este programa financiado por Emakunde busca espacios de relación entre las mujeres de los concejos de Vitoria-Gasteiz y las del resto del medio rural alavés. Para ello a lo largo del año hemos organizado, entre otras actividades, dos encuentros.

En mayo contamos con la presencia de Anna Freixas Farré y con Miriam Ocio Saenz de Buruaga, que bajo el título Sororidad e Interdependencia entre las mujeres, nos invitaron a reflexionar sobre temas interesantes: las relaciones y los vínculos entre las mujeres, la interdependencia, la sororidad...

Fue un encuentro ameno con tiempo para escuchar, conversar y reir un rato. Para terminar, nos dimos un abrazo sororo para poner en práctica la sororidad, que tan bien nos explicaron Anna y Miriam. Es solo cuestión de practicar el apoyo mutuo entre nosotras para tejer redes, sostenernos, cuidarnos y ser nosotras mismas, en libertad.

El 27 de noviembre, 15 mujeres, de los concejos de Vitoria, del medio rural de Álava y de Vitoria-Gasteiz, nos encontramos durante 3 horas para escuchar y conversar sobre redes de salud y redes saludables con Esperanza Aguilà Ducet, experta en salud y mujeres y presidenta de la red CAPS, Centro de Análisis y Programas de Salud.

Algunos de los temas compartidos en la sesión son los siguientes:

DEFINICIONES SOBRE SALUD

La definición de la OMS, hace tiempo que la dejaron atrás en CAPS. Es una definición imposible de alcanzar. Genera frustración: "estado completo de bienestar físico, mental, social". Porque desde que naces, tienes limitaciones: empiezas a envejecer.

- La salud es aquella manera de vivir autónoma solidaria y gozosa. Jordi Goi i Gorina.
- El enfoque de salud bio-psico-social, cultural y medio ambiental CAPS.
- Saber es poder. Nuestros cuerpos, nuestras vidas. Colectivo de mujeres de Boston.
- La salud es una forma de libertad, la enfermedad debe ser comprendida en relación a como los que la experimentan, se sienten restringidos en su libertad de continuar realizando lo que consideran como valioso. Amartya Sen.

SOBRE EL SISTEMA SANITARIO

- Dura realidad de un sistema público sanitario recortado.
- La atención primaria es la cenicienta del sistema, de la que se espera todo, y a la que no se ayuda.
- Los sistemas sanitarios que priman la atención primaria, reducen a la larga los costos: evitar ingresos en hospitales.
- Los hospitales están muy preparados para recibir brotes agudos y enfermedades mortales: habitualmente en los hombres.
- El grueso de enfermedades crónicas: afecta más a las mujeres
- Menor inversión en investigación y en atención primaria. El presupuesto sanitario se va siempre a hospitales.

PROTAGONISTAS DE NUESTRA SALUD

- Todas las personas somos responsables de nuestra salud.
- Todas debemos ser protagonistas de nuestra salud.
- No se aprende tanto cuando somos receptoras pasivas de la información.
- Criticar/poner en cuestión lo que dicen los expertos si sentimos algo diferente.
- Encontrarnos mejor física y mentalmente, y defendernos del modelo sanitario centrado en los hombres.
- Conocer nuestras dependencias y nuestros recursos.
- En la situación actual en la que me encuentro, tomo las riendas y ¿qué puedo hacer?