



Mujeres Opañel

Una asociación que cumple "20 años"

Plza. de Cantoría, 2 - Bajo
28019 Madrid

Tel.: 91 472 95 40

91 472 83 78

Fax: 91 428 05 29

C/ Montesa, 5 - 1.ºC

13001 Ciudad Real

Tel.: 926 27 00 87

Fax: 926 27 00 87



Mujeres Opañel cumple "20 años" y para recordarlos nos reunimos un grupo de mujeres que llevamos aquí casi desde el comienzo. "Recuerdo mi primera entrevista en Sallaberry, me mandaron porque cobraba el IMI, agradezco aquello porque nos ha ayudado que los cursillos fueran obligatorios. Hemos aprendido a escribir y a cuidarnos".

Y Cuando llegué de Palencia lo pasé muy mal. Echaba de menos mi barrio y mi gente, me costó muchísimo acostumbrarme a esta ciudad donde lo único que hacía era ir de casa al colegio y del colegio a casa. En Opañel empecé con escritura y cuentas y en los descansos jugábamos a adivinar películas y personajes. Yo me casé con diecinueve años, ahora las chicas no tienen tanta prisa en casarse.

En estos años hemos cambiado algunas costumbres, vamos a la piscina, a tomar café o al cine. Son cosas que no estaban bien vistas, pero que hemos logrado. Nos cuidamos más, somos más independientes,

hemos aprendido a liberarnos, conocemos Madrid y sabemos ir solas a todas partes.

Hemos conocido a mujeres de aquí y de otros países, sus costumbres, sus ocupaciones y lo que les preocupa, viendo que tenemos mucho común pese a diferencias culturales o religiosas. Las mujeres de todos los mundos hablamos con nuestras hermanas e hijas, nos gusta que nuestra gente esté bien, las fiestas familiares, ser independientes y que se tengan en cuenta nuestras decisiones.

Además de la escritura, las cuentas, Madrid, sus calles, museos e historia, hemos conocido otros lugares, El Escorial, El

Valle de los Caídos, las Murallas de Ávila, Toledo, Almagro, El Castillo de Manzanares, Aranjuez, el Monasterio de El Paular y mucho más, hasta hemos viajado en AVE.

En representación de las mujeres gitanas, queremos que cambie la imagen que se da en los medios de comunicación. Que se vea nuestra lectura del Quijote en el Círculo de Bellas Artes y nuestra participación en la vida de nuestra ciudad así como todos nuestros logros formativos y lo que transmitimos a nuestras hijas e hijos.

Nuestro recuerdo a todas las compañeras y profesionales con las que hemos compartido todos estos años y momentos.

8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres

Un año más celebramos juntas el “8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres”. En compañía de otras asociaciones de Carabanchel nos hemos reunido en la Plaza de Oporto para reivindicar nuestros derechos y dar a conocer a la gente del barrio el término **sororidad**, las redes de apoyo y amistad que creamos las mujeres para ayudarnos unas a otras.

La idea surgió de la Mesa de Empleo e Inmigración de Carabanchel y Latina. Se decidió conmemorar este día de manera conjunta para visibilizar las actuaciones de la plataforma e impulsar acciones comunitarias entre las asociaciones de ambos distritos. Se eligió la Plaza de Oporto por ser un espacio público muy transitado y de esta forma hacer participar al vecindario. En los días precedentes cada entidad elaboró materiales diversos para repartir a las personas que pasasen por allí. Se hicieron pines, marca páginas, se conjugó el verbo sororizar y se resaltó el papel de las mujeres en diversos ámbitos a lo largo de la historia. Entre todas las personas participantes creamos un árbol de deseos y mensajes para construir futuro.



Juntas en la Plaza de Oporto



Preparando la actividad

Nuestra
salud

es importante

Desde el mes de noviembre del año pasado y a través de la Red Artemisa estamos participando en el programa de Salud y Mujer Gitana en colaboración con el Centro Municipal de Salud de Carabanchel.

Estamos asistiendo a charlas sobre diferentes temas de salud que nos preocupan a todas: salud sexual y reproductiva, planificación familiar, nutrición, tanto de menores como de personas adultas o mayores, necesidades de cada edad, menopausia o como mejorar nuestra memoria.

Nosotras las mujeres desde nuestros núcleos más cercanos actuamos como agentes de salud favoreciendo el cambio de hábitos en nuestro entorno.

Recetas

de unas Jornadas de Salud



Mujeres asistentes

El pasado 12 de abril, para conmemorar el 8 de marzo Día de la Mujer y el 8 de abril Día del Pueblo Gitano, tuvo lugar una jornada sobre **Mujer Gitana Y Salud** organizada por La Mesa de Gitanas junto con Madrid-Salud del Ayuntamiento de Madrid. Entre las ponencias causó especial impacto entre las mujeres asistentes la Dra. Gracia Jiménez, médica del Servicio Andaluz de Salud, siendo la primera mujer gitana licenciada en esta disciplina y Ramona Gheorghe, mujer rumana, madre de siete hijas e hijos, que ha su llegada a España se ha formado como monitora de ludotecas y trabaja en este sector.

En esta jornada se incidió en que la salud es un **estado de bienestar** que no depende únicamente del sistema sanitario sino de los hábitos que una misma tenga.



Dra. Gracia Jiménez, Médica, S. Andaluz de Salud



Ramona Gheorghe en su intervención

También demostraron que nuestra buena salud influye en la salud de nuestra familia, especialmente en las hijas e hijos: **la madre que se cuida favorecerá que sus hijas se cuiden.**

Además, se destacó la relación entre la salud y el nivel educativo, haciendo especial hincapié en los efectos del abandono escolar de las niñas, en muchos casos por embarazos tempranos que no permiten finalizar sus estudios: **la niña que termina sus estudios será capaz de defender sus derechos y será más libre**, puesto que podrá decidir sobre su salud.

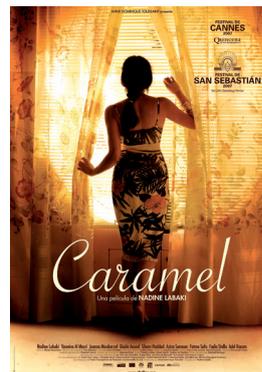
Relacionado con esto, las mujeres que se muestran más independientes tienen menos tendencia a padecer depresión: **ser más autónomas nos hará tener mejor salud.**

Como conclusión:
salud y libertad
para todas

PELÍCULAS

CAMEL (Francia y Líbano, 2007)

La directora Nadine Labaki nos traslada hasta un salón de belleza en Beirut (Líbano) en el que entre cortes de pelo y depilación con una pasta caramelizada de azúcar, agua y limón cinco mujeres nos muestran a través de sus conversaciones sus sentimientos acerca de los hombres, el sexo y la maternidad. Lo mejor de la película es descubrir afinidades, cosas comunes entre ellas y nosotra



ÁGORA (España 2009)

La directora Nadine Labaki nos traslada hasta un salón de belleza en Beirut (Líbano) en el que entre cortes de pelo y depilación con una pasta caramelizada de azúcar, agua y limón cinco mujeres nos muestran a través de sus conversaciones sus sentimientos acerca de los hombres, el sexo y la maternidad. Lo mejor de la película es descubrir afinidades, cosas comunes entre ellas y nosotra

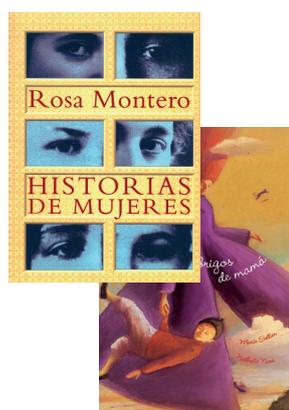
Mujer y Leyenda

MARÍA MOLINER (1900-1981)

María Moliner, elaboró uno de los mejores diccionarios de la lengua española. El "María Moliner", así es como se le conoce, no dicta normas sino que refleja como usamos el idioma al hablar. Madre de cuatro hijos y sin la tecnología actual, tardó quince años en realizar su obra publicada en 1966. Su dedicatoria refleja el esfuerzo invertido: "A mi marido y a nuestros hijos les dedico esta obra terminada en restitución de la atención que por ella les he robado".



LIBROS



HISTORIAS DE MUJERES (Rosa Montero, 2003)

Editorial Alfaguara, Colección punto de lectura. Rosa Montero nos narra de manera amena y emocionante la historia de mujeres que fueron pioneras en distintas profesiones. Todas ellas tuvieron que abrirse camino en un mundo a menudo hostil y constituyen un referente en la lucha por los derechos de las mujeres. Al tratarse de relatos cortos su lectura resulta sencilla y entretenida.

LOS DOCE ABRIGOS DE MAMÁ (Marie Sellier, Nathalie Novi, 2010) Hotel Papel Ediciones S.L.

En una mamá hay muchas mamás. Una mamá nunca es la misma, su ánimo cambia y ella cambia con su ánimo como si de diferentes abrigos se tratase



Mujeres Opañel

www.amo.org.es

