

Les dones i la salut: taller per posar en valor l'expertesa femenina

En diverses cultures, les dones han ocupat tradicionalment un espai de gestió interna en la comunitat liderant, especialment, l'entorn de les cures i la salut.

En aquests cercles col·lectius més íntims, les dones han estat i són una font de riquesa i coneixement tot i que, precisament per aquesta dimensió més íntima, han quedat relegades a un segon pla. Per què aquesta expertesa i saviesa es concep menys essencial que altres coneixements més institucionalitzats?

El projecte Raisa posa en el centre les capacitats i sabers de dones diverses en orígens, edats, trajectòries, experiències i que han viscut un procés migratori.

L'objectiu és generar un espai de transferència de coneixement, promovent la participació i empoderament femení. Aquest projecte s'integra en l'Àrea de dones de Bayt i el formen una cinquantena de dones, participants, voluntàries i equip tècnic.

Aquest curs hem abordat la temàtica dels remeis com a mitjà per a l'aprenentatge de la llengua i ha permès compartir experiències, promoure intercanvis culturals, generar espais de confiança i suport, crear una xarxa de coneixements que recollim a l'entitat i que compartim en aquest triplic com a mostra.

L'activitat "Les dones i la salut, taller de remeis i receptes interculturals per a la vida" s'emmarca en la tercera edició de les Jornades Gatzara, una iniciativa de sensibilització impulsada per la Fundació Bayt al-Thaqafa que convida a posar en valor la interculturalitat i convida a descobrir tot allò que compartim les cultures àrabs i la catalana a través d'experiències culturals, espais oberts a tota la ciutadana per conèixer i compartir les pràctiques d'arrel arabomusulmana que portem dins.



receptes
remeieres
interculturals



jornadesgatzara.org

ORGANITZATXES



EN XARXA



COL·LABORA



AMB LA PARTICIPACIÓ DE



Descobreix
les arrels
àrabs que
portes dins

receptes
remeieres
interculturals



Antivirus màgic antiviral

Per a què s'utilitza?

És una recepta antiviral que enforteix el sistema immunològic, la defensa del cos i augmenta la capacitat per a combatre i prevenir els constipats.

Ingredients

Gingebre ratllat
Un got d'aigua
Suc de llimona
Mel



preparació

01 Hem de posar una cassola d'aigua a bullir.

02 Després, hem d'afegir el gíngebre ratllat i ho deixem bullir durant 10 minuts.



03 Apaguem el foc i ho deixem refredar.

04 Després afegim el suc de llimona i la mel.



05 Finalment, ens ho bebem calent.



autora: *Khurshid Wardak*
de qui ho ha après?: *de la seva mare*

Mal de queixal antiinflamatori

Ingredients

Clau
Un got d'aigua

preparació

01 Barregem el clau en pots amb una mica d'aigua.



02 Afassem fins que quedi una pasta.

03 Es col·loca damunt de la dent adolorida.



04 Deixar-lo actuar uns minuts per a sentir-te millor.



autora: *Soumia Belgarn*
de qui ho ha après?: *de la seva mare*

Infusió natural mal d'estómac

Ingredients

Aigua
Menta fresca
Fonoll
Cardamom
Branca de canyella
Mel



preparació

01 Posem a bullir dues tasses d'aigua.

02 Afegim unes fulles de menta fresca, mitja cullerada de fonoll, dos cardamoms i mitja branca de canyella.



03 Ho deixem bullir durant 5 minuts.

04 Ho servim en una tassa i afegim una culleradeta de mel, si es vol.



Si l'ho beus, et sentiràs millor!

autora: *Sadaf Teeshan*
de qui ho ha après?: *de la seva mare*