NOTA DE PRENSA

**Igualdad abre el plazo de inscripción del programa en Femenino y Plural**

El Ayuntamiento de Gijón, a través de la Oficina de Políticas de Igualdad y en colaboración con las Vocalías de la Mujer del movimiento vecinal del municipio, ha abierto el plazo de inscripción del programa Femenino y Plural que se desarrollará de forma online. Ante la imposibilidad de realizar actividades presenciales, se ha explorado un nuevo formato que mantiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de las mujeres y paliar el aislamiento social que genera la pandemia.

En ese sentido, el programa, en su formato digital, contribuye a romper la brecha digital, a afianzar conocimientos en nuevas tecnologías y generar autonomía en el uso de las distintas herramientas de comunicación.

Las participantes disponen de un programa de acompañamiento técnico personalizado que se realiza telefónicamente y que les facilita las pautas para llevar a cabo la conexión y para conocer la plataforma digital.

Las actividades cuentan con una duración total de 16 horas, distribuidas en 8 sesiones de 2 horas con las siguientes temáticas a desarrollar:

* La resiliencia o cómo sobreponerse a situaciones adversas.
* Cómo gestionar el estrés y tomar decisiones inteligentes.
* Entrenamiento de la memoria y los sentidos.
* Los pilares de la salud para llevar una vida saludable.
* Risoterapia.
* Cuerpo activo, mente en forma...mujeres en acción.
* Abordar el falso mito del amor romántico y las dependencias sentimentales.
* Visionar la representación de la mujer en el arte, con gafas violetas.

Las interesadas deben inscribirse previamente en el teléfono 985 18 16 33 o en el correo electrónico [oficinaigualdad@gijon.es](mailto:oficinaigualdad@gijon.es)