



# Femenino y Plural

2026-2028

**Fortaleciendo la participación y  
el empoderamiento de las mujeres gijonesas a través de  
las Vocalías del movimiento vecinal**

---



**Femenino y Plural es un programa impulsado desde el Servicio de Políticas de Igualdad del Ayuntamiento de Gijón/Xixón pensado por y para las Vocalías de la mujer del movimiento vecinal.**

Nace para acompañar, fortalecer y visibilizar el papel de las mujeres en las Vocalías de la zona urbana y rural de Gijón, promoviendo espacios de encuentro, formación y acción colectiva.

Las Vocalías son un motor fundamental para impulsar la igualdad, la convivencia y la participación comunitaria.



### **Objetivos:**

- ✿ Promover la participación en la vida sociocultural y autonomía de las mujeres gijonesas para mejorar su calidad de vida.
- ✿ Crear e impulsar redes de interacción y aprendizaje entre las mujeres.
- ✿ Romper la brecha digital iniciando y consolidando el uso de las nuevas tecnologías en su vida diaria.
- ✿ Promover la mejora del bienestar físico, psicológico, emocional y social de las mujeres.

### **Destinatarias:**

- ✿ Vocalías de la mujer de las Asociaciones vecinales de Gijón /Xixón.
- ✿ Mujeres que participan activamente en el movimiento vecinal.
- ✿ Mujeres interesadas en implicarse en la vida comunitaria de sus barrios o parroquias.



## **OFERTA FORMATIVA 2026-2028 PARA LAS VOCALÍAS DE LA MUJER DE GIJÓN/XIXÓN. 25 modalidades.**

### **¡CONECTADAS EN NUESTRA VIDA!**

**Talleres prácticos para aplicar y manejar la tecnología en las actividades de la vida diaria.**

Duración: 16 horas, (una sesión semanal de 2 h, con un total de 8 sesiones).

4 modalidades:

- \* Taller 1. **Uso y manejo de teléfonos Móviles** (Smartphone, sistema android)
  - ▶ nivel básico: primeros pasos
  - ▶ nivel Intermedio: manejo en el día a día
  - ▶ nivel avanzado: vida digital avanzada
- \* Taller 2. **Informática y navegación por internet con el ordenador** (2 niveles)
  - ▶ nivel básico: primeros pasos
  - ▶ nivel intermedio: navegando por internet
- \* Taller 3. **Conectadas en Red. Creando contenidos digitales** (Laboratorio Digital Feminista)
- \* Taller 4. **Escuchemos nuestras voces: Memoria viva** (formato Podcast)

### **PARTICIPACIÓN CIUDADANA CON MIRADA FEMINISTA**

**Talleres para fomentar su espíritu crítico y crear red entre las mujeres del movimiento vecinal.**

Duración: 16 horas, (una sesión semanal de 2 h, con un total de 8 sesiones).

6 modalidades:

- \* Taller 1. **Clandestinas y Obreras: Memoria feminista en acción** (Club de Debate)
- \* Taller 2. **Mis derechos no caducan**
- \* Taller 3. **Creadoras, mujeres que transforman**
- \* Taller 4. **Mujeres que abrieron camino: Vocalías de Gijón**
- \* Taller 5. **IKE: Luchamos y no fuimos olvidadas**
- \* Taller 6. **Pisando fuerte, recorridos urbanos** (Rutas feministas de Gijón / Xixón)

## ARTE Y CREATIVIDAD EN CLAVE DE GÉNERO

**Talleres para promover la creatividad como una herramienta de expresión y transformación social.**

Duración: 16 horas, (una sesión semanal de 2 h, con un total de 8 sesiones).

6 modalidades:

- ✿ Taller 1. **Danzaterapia con tradición asturiana**
- ✿ Taller 2. **Ecos de mujer: cuerpos que hablan** (Teatro y Danza)
- ✿ Taller 3. **El poder de la risa** (Teatro y Humor)
- ✿ Taller 4. **Canto con letra de mujer**
- ✿ Taller 5. **Colores que hablan** (Arte como medio de expresión)
- ✿ Taller 6. **Poesía en femenino, creación y recreación** (Memoria literaria y creativa)

## SALUD Y BIENESTAR DE LAS MUJERES CON UN ENFOQUE INTEGRAL

**Talleres para mejorar la calidad de vida de las mujeres, generando un estilo de vida saludable.**

Duración: 16 horas, (una sesión semanal de 2 h, con un total de 8 sesiones).

9 modalidades:

- ✿ Taller 1. **Movimiento consciente para mujeres** (actividad física)
- ✿ Taller 2. **Mujeres en movimiento: salud y vida al aire libre** (actividad física)
- ✿ Taller 3. **Juegos, memoria y conexión** (entrenamiento cognitivo)
- ✿ Taller 4. **Mente activa y calidad de vida** (entrenamiento cognitivo)
- ✿ Taller 5. **Nutrición y suplementación para mujeres** (Alimentación saludable)
- ✿ Taller 6. **Desde dentro: emociones, autoestima y autocuidado femenino** (Psicología)
- ✿ Taller 7. **Tejiendo redes: mujeres, cuidados y comunidad** (Psicología)
- ✿ Taller 8. **Con voz propia: autoestima, límites y relaciones sanas** (Psicología)
- ✿ Taller 9. **Saberes que cuidan** (Salud natural para mujeres)



---

## **SESIONES TEMÁTICAS DE IGUALDAD**

Durante el desarrollo de cada Taller se impartirá una sesión práctica, de 2 horas de duración, para que las mujeres puedan conocer, reflexionar, debatir y argumentar sobre la temática de alguna efeméride en materia de Igualdad de mujeres y hombres.

---

## **¡CONOCE TU ENTORNO Y PATRIMONIO!**

Difusión de actividades y visitas socioculturales complementarias de otros servicios municipales que visibilicen la contribución de las mujeres y fomenten su participación.

---

## **ENCUENTRO ANUAL DE LAS VOCALÍAS**

Espacio de participación y construcción colectiva de las mujeres del movimiento vecinal de Gijón para compartir experiencias y promover el desarrollo de iniciativas conjuntas.

Lugar: Tendayu del Muséu del Pueblu d'Asturies.

---



---

## ¿DÓNDE SE IMPARTEN LOS TALLERES?

En los espacios de las Vocalías de la mujer de las Asociaciones vecinales de la zona urbana y rural de Gijón/Xixón.

## ¿CÓMO PUEDO PARTICIPAR?

Acude a la Vocalía de la Mujer de la Asociación vecinal dónde vives e **INFÓRMATE!**

- \* Consultar programación de Talleres por Vocalia

<https://www.gijon.es/es/programas/femenino-y-plural>



---

## MÁS INFORMACIÓN

### **Servicio de Políticas de Igualdad**

- ✉ Ayuntamiento de Gijón /Xixón  
C/ Canga Argüelles, 16-18, 1ª planta  
CP 33202 Gijón
- ☎ Tel. 98518 16 33/27
- ✉ oficinaigualdad@gijon.es
- 💻 Políticas de Igualdad | Ayuntamiento de Gijón / Xixón

---

**Gijón**

**Igualdad**