Más de 200 socias de Vicasol participan en las VII Jornadas de Igualdad de Género

La cooperativa almeriense de primer grado Vicasol organiza por séptimo año consecutivo este evento, que esta edición se centra en el autocuidado integral de la mujer, con conferencias, talleres nutricionales y deportivos

La cooperativa almeriense de primer grado, Vicasol, ha organizado las **VII Jornadas de Igualdad**, que esta edición llevan por título: 'Me cuido por dentro y me cuido por fuera'. Con el objetivo de divulgar la cultura del autocuidado integral, para la que se han dado cita más 200 mujeres socias de Vicasol, en el evento organizado en el Hotel CaboGata Jardín, de El Toyo, en Almería.

Conferencias, actividades deportivas, talleres nutricionales, mercadillo solidario… Son algunas de las acciones que se han desarrollado durante toda la jornada. En un entorno único, al aire libre junto al mar, las socias de la cooperativa han disfrutado de una jornada lúdica cargada de contenidos pensados para ellas.

El presidente de Vicasol, Juan Antonio González, ha inaugurado el evento, destacando que se trata de una de las “tradiciones de nuestra cooperativa que cada edición logra ser un momento de homenaje y puesta en valor del trabajo que desempeñan nuestras socias”.

Conferencias y Talleres organizados por Vicasol

Tras el desayuno de bienvenida, ha comenzado la jornada con la conferencia ‘*Todo por hacer: desde los pueblos de colonización hacia la globalización'. de* **Roberto García, director de Sostenibilidad de** Cajamar. Tras la cual ha llegado la hora del deporte, con actividades dirigidas por monitores del Grupo Nexa. Entonces ha sido el momento de los hábitos alimenticios, con el *Taller de Nutrición: 5 cenas saludables y cómo planificar la lista de la compra*, de María Dolores Rubio, de Escobar Nutrición.

Descanso para la convivencia durante el almuerzo, y cierre con la conferencia motivacional ‘*Gestión del estrés a través de la actividad física', a cargo de Antonio J. Casimiro, doctor en Educación Física por la* Universidad de Almería.

Pétalos de Almendro

El broche del día fue con el tradicional sorteo y sorpresas que cada edición se sortean entre las socias que han asistido. Asimismo, durante toda la jornada, ha habido un mercadillo solidario, a cargo de la *Asociación Social Pétalos de Almendro*, que trabaja para integración de las mujeres del barrio de Los Almendros, entre otras acciones, con el taller de moda sostenible, en el que dan una segunda vida a tejidos y materiales que transforman en bolsos, ropa y otros complementos.

Con la jornada de este año, la cooperativa retoma el formato presencial, tras la edición virtual que celebró en 2021, sobre Alimentación Saludable, en la que contó con la conferencia del fundador del movimiento *RealFooding*, el nutricionista e influencer Carlos Ríos.

En la actualidad, Vicasol está formada por cerca de 1000 socios agricultores, y 2500 trabajadores, con una firme apuesta por el desarrollo sostenible.