

# Universitat de Lleida

# ESTIU 2022

Del 27 de juny al 22 de juliol de 2022



LLEIDA

Del 4 al 8 de juliol de 2022

1312

## EL CICLE MENSTRUAL, EINA D'AUTOCONEIXEMENT I DE TRANSFORMACIÓ SOCIAL

2 ECTS reconeguts per la UdL:  
20 hores presencials + 30 hores  
de treball autònom de l'alumnat

El cicle menstrual és un procés natural que es produeix al cos de milions de persones al món. Malgrat això, les persones que menstruen (i la societat en general) no disposen de coneixements actualitzats entorn el cicle menstrual i no tenen eines suficients per abordar el cicle i la menstruació des d'una perspectiva respectuosa, conscient, sostenible i de valoració i acceptació del cos humà. Parlem de persones menstruants perquè entenem que la menstruació és un fet que afecta diversos col·lectius de persones més enllà de la seva anatomia, i alhora, no totes les dones tenen la menstruació per aspectes de salut, d'edat o fisiològics.

D'altra banda, encara hi ha un fort estigma associat a la menstruació, la qual cosa comporta l'absència d'educació i informació adequades i, en conseqüència, posa les persones menstruants en situació de vulnerabilitat.

Els objectius principals del curs són: 1) aprendre a experimentar el cicle menstrual amb benestar, plaer, seguretat, confiança i des d'una perspectiva de millora de la qualitat de vida; 2) proporcionar els sabers, suport i recursos humans i materials necessaris per a la gestió i el tracte en positiu del fet de menstruar; 3) resignificar el cicle menstrual perquè es tingui en compte que recorre múltiples dimensions (política, econòmica, ambiental i social).

Aquest curs s'adreça al públic en general i a persones relacionades amb l'educació (docents, educadors socials, famílies, etc.).

**Llengua d'impartició:** Català

**Coordinació:** Verónica Parisi Moreno (Departament de Didàctiques Específiques de la UdL)

**Equip docent:** Raquel Barrachina Garcia (entrenadora física), Yolanda Florensa Cabré (llevadora), María Victoria López Benito (pedagoga), Verónica Parisi Moreno (UdL) i Anna Puigdemasa Acebrón (RuscCus)

**Durada:** a) 20 hores

b) 50 hores (20 de presencials + 30 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 2 ECTS per la UdL

**Espai:** Universitat de Lleida. Campus de Cappont

**Preu:** 55,34 € estudiants, PAS i PDI de la UdL / 90,00 € la resta

Patrocinen:



## PROGRAMA

### Dilluns 4

**Verónica Parisi**

**09.00-11.00 h** El cicle menstrual.

**María Victoria López**

**11.30-13.30 h** El context de la cultura menstrual (educació, salut, antropologia).

### Dimarts 5

**María Victoria López**

**09.00-11.00 h** El cicle menstrual com a procés biopsicosocial.

**Anna Puigdemasa**

**11.30-13.30 h** El registre menstrual com a eina d'autoconeixement.

### Dimecres 6

**María Victoria López**

**09.00-11.00 h** El cicle menstrual com a fet polític: consciència cíclica.

**Anna Puigdemasa**

**11.30-13.30 h** Hàbits que cuiden la salut menstrual.

### Dijous 7

**Yolanda Florensa**

**09.00-11.00 h** La menstruació, termòmetre de salut (endometriosis, ovaris poliquístics, miomes i altres desequilibris).

**Anna Puigdemasa**

**11.30-13.30 h** Menstruació sostenible.

### Divendres 8

**Raquel Barrachina**

**09.00-11.00 h** Entrenament cíclic, cossos i sexualitat.

**Anna Puigdemasa**

**11.30-13.30 h** Sagnat lliure.

## INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a [estiu@udl.cat](mailto:estiu@udl.cat) la butlleta de matrícula disponible a <http://estiu.udl.cat>

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs. Tots els cursos tenen places limitades. L'organització es reserva el dret d'anul·lar els cursos de la Universitat d'Estiu que no assoleixin el nombre necessari d'inscripcions. Les persones que ja hi estiguin matriculades seran informades tan aviat com sigui possible i se'ls hi oferirà l'oportunitat d'accedir a un altre curs o de recuperar l'import pagat.

### Per a més informació sobre la Universitat d'Estiu:



#### Universitat d'Estiu

Campus de Cappon. Edifici Polivalent  
C/ de Jaume II, 71  
25001 Lleida

973 70 33 90  
[estiu@udl.cat](mailto:estiu@udl.cat)  
<http://estiu.udl.cat>