

ESTIU 2024

Del 25 de juny al 19 de juliol



Autoria del cartell: César Núñez Álvarez

LLEIDA
De l'1 al 5 de juliol de 2024

EL CICLE MENSTRUAL: EINA D'AUTOCONEIXEMENT I DE TRANSFORMACIÓ SOCIAL

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, i 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 al personal sanitari, docent i de serveis socials.

2 ECTS

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

14L4

Llengua d'impartició
Català i castellà

Coordinació
Dànae Quiroz Llobet (Departament de Ciències de l'Educació de la UdL)

Equip docent
Núria Beitia Hernández (psicòloga), Estefanía Fernández (nutricionista), Yolanda Florensa Cabré (llevadora), María Victoria López Benito (pedagoga), Isaura Moyà Francino (fisioterapeuta), Sònia Notario Entor (sexòloga), Verónica Parisi Moreno (educadora) i Anna Puigdemasa Acebrón (educadora)

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 Cappon

Preu
36,92 € estudiants, PTGAS i PDI de la UdL / 90,00 € la resta

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>



Programa

Dilluns 1

09.00-11.00 h

Verónica Parisi

El cicle menstrual, del jo al nosaltres.

11.30-13.30 h

María Victoria López

El context de la cultura menstrual (educació, salut, antropologia).

Dimarts 2

09.00-11.00 h

María Victoria López

El cicle menstrual com a procés biopsicosocial.

11.30-13.30 h

Anna Puigdemasa

El registre menstrual com a eina d'autoconeixement.

Dimecres 3

09.00-11.00 h

Núria Beitia

Climateri i menopausa: descobrir els mites que envolten la menopausa per gaudir el climateri com a etapa vital.

11.30-13.30 h

Estefanía Fernández

Alimentació i moviment en el cicle menstrual.

Dijous 4

09.00-11.00 h

Yolanda Florensa

La menstruació, termòmetre de salut (endometriosis, ovaris poliquístics, miomes i altres desequilibris).

11.30-13.30 h

Anna Puigdemasa

Menstruació sostenible i pràctica del sagnat lliure.

Divendres 5

09.00-11.00 h

Isaura Moyà

Sol pelvià: recupera el control del teu cos.

11.30-13.30 h

Sònia Notario

Sexualitat(s) i cossos menstruants.

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a 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.

Els cursos de la Universitat d'Estiu són reconeguts pel Departament d'Educació com a formació permanent del professorat no universitari. Més informació al web de la Universitat d'Estiu.

PER A MÉS INFORMACIÓ

Universitat
d'Estiu

Campus de Caupton.
Edifici Polivalent 2
C/ Pere de Cabrera, 5
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>

