

# UNIVERSITAT DE LLEIDA

## ESTIU 20 23

Del 26 de juny  
al 21 de juliol  
de 2023



Autoria del cartell: Jessica Nieves Vreira

LLEIDA  
Del 3 al 7 de juliol de 2023

## 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; 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.).

**2 ECTS**

reconeguts per  
la UdL:

20 hores  
presencials + 30  
hores de treball  
autònom  
de l'alumnat

1913

**Llengua d'impartició**  
Català

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

**Equip docent**  
Alba Barbero Moreno (nutricionista), Raquel Barrachina Garcia (entrenadora física), Núria Beitia Hernández (psicòloga), Yolanda Florensa Cabré (llevadora), María Victoria López Benito (pedagoga), 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 Capponet

**Preu**  
36,92 € estudiants, PAS i PDI UdL  
90,00 € la resta

### Patrocinadors



Universitat de Lleida  
Consell Social



Universitat de Lleida  
Universitat d'Estiu

<http://estiu.udl.cat>



**SEGRE**

# Programa

## Dilluns 3

09.00 - 11.00 h

**Verónica Parisi**

El cicle menstrual.

11.30 - 13.30 h

**María Victoria López**

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

## Dimarts 4

09.00 - 11.00 h

**María Victoria López**

El cicle menstrual com a procés biopsicosocial.

11.30 - 13.30 h

**Alba Barbero**

Alimentació per a cada fase del cicle menstrual.

## Dimecres 5

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

**Anna Puigdemasa**

El registre menstrual com a eina d'autoconeixement.

## Dijous 6

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 sagnat lliure.

## Divendres 7

09.00 - 11.00 h

**Raquel Barrachina**

Sol pelvià i exercici físic segons la fase del cicle menstrual.

11.30 - 13.30 h

**Sònia Notario**

Sexualitat i cossos menstruants.

## 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

Universitat d'Estiu

Campus de Cappont.  
Edifici Polivalent 1  
C/ Jaume II, 71  
25001 Lleida

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

