

dijous, 29 d'octubre de 2026

Presentació de la Guia de salut menstrual i menopausa, i taller amb Mireia Grossmann

Informació de l'esdeveniment

Lloc:

Sala de Junes del 3r pis (Rectorat)

Web:

[Menopàusa: Eines per viure-la amb més benestar](#) [<https://idis.udl.cat/ca/noticies/Presentacio-de-la-Guia-de-salut-menstrual-i-menopausa-amb-un-taller-de-Mireia-Grossmann>]

Inici:

29 d'octubre de 2026 | 17:30

Presentació de la *Guia de salut menstrual i menopausa: una qüestió de salut laboral. Guia d'orientacions per a personal de la U d L* [<https://idis.udl.cat/ca/noticies/Presentacio-de-la-Guia-de-salut-menstrual-i-menopausa-amb-un-taller-de-Mireia-Grossmann>], i taller: *Menopausa: no hi ha regles!*, amb **Mireia Grossmann** [<https://mireiagrossmann.com/ca/>] (fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià i salut de les dones).

Durant la sessió es parlarà del concepte de menopausa i de com afrontar aquesta etapa vital des d'una perspectiva més amable i positiva, sense obviar-ne la intensitat i els canvis que comporta. També s'abordaran aspectes com la transformació física i emocional associada a aquesta etapa, l'atròfia vaginal, la sequedat vaginal i el síndrome genitourinari de la menopausa, tot proporcionant eines i recursos senzills que poden ajudar a millorar el benestar i la qualitat de vida.

La Guia és una iniciativa impulsada per la Secció d'Igualtat de Gènere Dolors Piera de la unitat d'Igualtat i Diversitats, amb la col·laboració de la unitat de Prevenció de Riscos Laborals i l'Adjuntoria de Benestar i Salut. La publicació té com a objectiu visibilitzar la salut menstrual i la menopausa en l'àmbit laboral, afavorir-ne la normalització i contribuir a la creació d'entorns de treball més saludables, inclusius i respectuosos.

L'activitat està adreçada especialment al personal de la Universitat de Lleida i està oberta a tothom.

MENOPAUSA: EINES PER VIURE-LA AMB



Descargar imagen

MÉS BENESTAR

PRESENTACIÓ DE LA GUIA

Salut menstrual i menopausa: una qüestió de salut laboral. Guia d'orientacions per al personal de la UdL

Es lliuraran exemplars a les persones assistents!

TALLER AMB

Mireia Grossmann

Fisioterapeuta especialitzada en sòl pelvià i salut de les dones



29 d'octubre



17:30 hores



Rectorat

Sala de juntes 3a planta

El taller “**Menopausa: no hi ha regles!**” abordarà el concepte de menopausa i de com afrontar aquesta etapa vital des d'una perspectiva més amable i positiva, sense obviar-ne la intensitat i els canvis que comporta.

També s'abordaran aspectes com la transformació física i emocional associada a aquesta etapa, l'atròfia vaginal, la sequedat vaginal i el síndrome genitourinari de la menopausa, tot proporcionant eines i recursos senzills que poden ajudar a millorar el benestar i la qualitat de vida.