

Consciència Menstrual

Municipis compromesos

Municipis que escolten la consciència menstrual.

Apostem per municipis que cuiden, que creen espais segurs i inclusivament per a les persones menstruants, que eduquen en la diversitat dels cicles, i que ofereixen recursos tangibles i simbòlics per visibilitzar i normalitzar el fet menstrual. Proposem un conjunt d'accions formatives, de sensibilització i d'adaptació d'espais públics per avançar cap a pobles i ciutats més justos i més conscients.



Pla Local

Qui som, què fem i per què

ho fem?

1

Pla Municipal

2

Pla Ciclicitat

3

Pla educatiu

4

Sigues part del canvi

5

Les Cícliques

L'Associació Les Cícliques som una entitat sense ànim de lucre que treballa amb el compromís ferm de promoure la salut menstrual i expandir els drets menstruals arreu del territori. La nostra missió és clara: construir una societat més justa, equitativa i informada per a totes les persones menstruants.

Treballem per trencar el silenci que envolta la menstruació i desfer el tabú que, durant segles, ha condicionat la vida, la salut i la llibertat de milions de persones. Creiem que la menstruació no és una vergonya, ni un tema privat, sinó una qüestió de salut pública, de justícia social i de drets fonamentals.

Amb passió, rigor i perspectiva feminista, dissenyem accions educatives, comunitàries i institucionals per garantir que tothom, menstruï o no, pugui accedir a informació veraç, completa i transformadora sobre el fet menstrual. Apostem per una transformació cultural profunda, on la menstruació sigui viscuda amb coneixement, dignitat i llibertat.

Les Cícliques volem ser una veu col·lectiva que escolta i acompanya, que transforma espais i consciències, i que ajuda a construir una societat cíclica, sostenible i radicalment humana.

1

Pla municipal

Revisem les instal·lacions/lavabos dels llocs públics del municipi per veure si són menstrualment responsables.

Instal·lem dispensadors amb productes de recollida de la sang i oferim una campanya de sensibilització.

2

Pla ciclicitat

Taller per tota la població que menstrua o ha menstruado. Des de menarquia a climateri, un espai per totes. Dotació de productes de recollida de la sang.

3

Pla educatiu

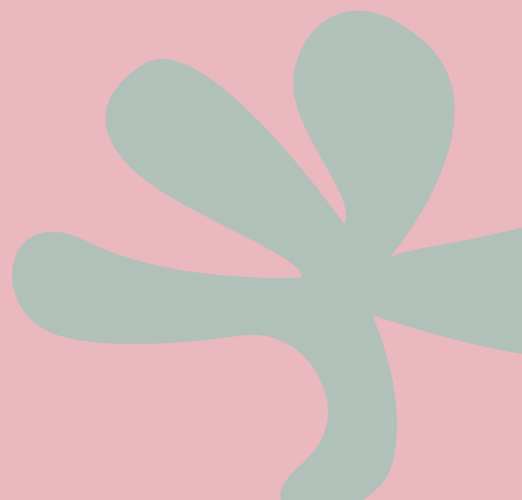
Portem l'educació menstrual a les escoles, revisem els lavabos, instal·lem dispensadors de productes de recollida de la sang i formem a l'equip docent. Donem assessorament a les famílies.

4

Pla per empreses

Comparteix i comunica aquest projecte a les empreses del teu municipi perquè siguin menstrualment responsables.

Pla local



Pla municipal

Lavabos menstrualment responsables

Revisem que els lavabos tinguin tots els elements per ser menstrualment responsables i fem una proposta de millora. Identifiquem els espais per rentar la copa menstrual amb enganxines i cartelleria..

Instal.lació de dispensadors

Instal·lem dispensadors de compreses i tampons 100% orgànics, lliures de tòxics, sostenibles amb el planeta i respectuosos amb el cos.



Campanya de sensibilització

Oferim un video de sensibilització explicant què és un municipi amb consciència menstrual, com utilitzar els dispensadors i el per què del pla local. També oferim infografia en format cartells i/o tríptics per poder repartir a la població.

Bonus extra:

Ofereix un punt vermell a un event popular del teu poble. Un punt vermell és un espai itinerant on hi ha recull de informació i productes de recollida de la sang i literatura per donar a conèixer l'educació menstrual, els drets menstruals i rebre assessorament.



Pla cíclicitat

Taller menarquia arribada de la menstruació

Oferim dos modalitats, un taller per mares i filles on rebrem tota aquella informació necessària per preparar l'arribada de la primera menstruació, o bé un taller dirigit a famílies amb recursos per acompanyar l'arribada de la menarquia.

Taller cíclicitat

Un taller dirigit a persones joves i adultes, menstruants. Coneixerem les quatre fases del cicle menstrual, els productes de recollida de la sang i els nostres drets menstruals i com exercir-los.



Taller climateri

Un taller dirigit a les persones que estan transitant o a punt d'arribar a la menopausa. Coneixerem què implica aquesta etapa, com podem navegar-la i quins recursos podem utilitzar.

Bonus extra:

Ofereix a les participants al taller de menarquia unes calcetes menstruals, al taller de cíclicitat una copa menstrual o compresa menstrual, i al taller de climateri un lubricant natural contra la sequetat.



Pla educatiu

Taller famílies

Taller dirigit a les famílies amb nenes i persones menstruants que estan a punt de rebre o han rebut la primera menstruació. Coneixerem els canvis puberals i tot d'eines per acompanyar la menarquia.

Lavabos menstruals

Revisarem els lavabos instal·lats a les escoles per veure si són menstrualment responsables. Farem una proposta de millora i instal·larem uns dispensadors de compreses i tamps orgànics.

INSTITUTS:

Espai trimestral individual o col·lectiu d'assessorament als instituts. Un espai per resoldre qualsevol dubte sobre la menstruació o la sexualitat.

Bonus extra:

Ofereix un punt vermell a la teva escola aprofitant algun event. Un punt vermell és un espai itinerant on hi ha recull de informació i productes de recollida de la sang i literatura per donar a conèixer l'educació menstrual, els drets menstruals i rebre assessorament.

Taller a les aules de 5è i 6è

Taller dirigit a l'alumnat de 5è i 6é on treballarem el que implica la ciclicitat, què és la menstruació, trencarem tabús socials sobre la regla i coneixerem els productes de recollida de la sang i altres mètodes de registre de la menstruació.

Equip docent

Un taller dirigit a l'equip docent per conèixer com acompanyar els canvis puberals i com acompanyar a les persones que reben la primera menstruació.



Sigues part del canvi

Vols ser un municipi amb
consciència menstrual?

Què més pots fer a part
d'establir el pla local de
consciència menstrual?

És molt fàcil, comparteix el
nostre projecte, les empreses
del teu municipi també poden
fer un pla menstrual, així com
altres municipis veïns.

Fes-ho a través del boca-
orella i a través de la nostra
web:

www.lescicliques.com

