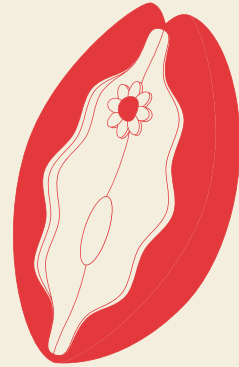

EDUCACIÓ MENSTRUAL



PODEROSAMENT CÍCLICQUES



PUNT

✦ *vermell*

**ESPAI ITINERANT, INCLUSIU I PEDAGÒGIC
EN FAVOR DE LA CULTURA MENSTRUAL.**



**escuela
menstrual**

DE @QHAIKAYBCN

Qhali Kay

Qhali Kay neix en el 2022 amb l'objectiu de compartir una visió de la salut **més integrativa, conscient i harmònica** amb el nostre entorn.

Acompanyem posant **la vida de les persones al centre** i facilitant eines de prevenció i autogestió del benestar físic, mental, emocional i social. És en aquest context on sorgeix **l'Escola Menstrual**, com l'àrea d'educació menstrual del projecte.



EDUCACIÓ PER AL BENESTAR

Apostem per l'**educació i la promoció del coneixement**, contemplant a les persones en la seva dimensió **biopsicosocial**, treballant per desenvolupar propostes des d'una mirada integrativa i interseccional.

Dissenyem i dinamitzem **propostes i espais formatius, preventius i terapèutics**, tant individuals com col·lectius, que cerquen la transformació social des del benestar.

I ho fem mitjançant una **metodologia respectuosa** i basada en criteris democràtics d'horitzontalitat, d'igualtat, inclusió, transparència i participació.



@escuelamenstrual
PUNT VERMELL



L'Escola Menstrual

Des del projecte, treballem en favor del benestar menstrual des d'una dimensió integral, connectant amb les emocions i amb el cos i generant espais per compartir i transformar-nos plegades. Entenem que és vital **recuperar el poder sobre el propi cos**, un territori colonitzat per la cultura patriarcal.

A partir de diferents propostes, englobades en el projecte de l'Escola Menstrual, empenem un viatge cap a l'alfabetització i la **sobirania corporal**, partint de l'escolta, l'observació, l'experimentació, la mirada crítica i la consciència.

La persona de l'equip que lidera i dinamitza l'àrea de salut menstrual a Qhali Kay és la **María, periodista i educadora social**. En els darrers anys, s'ha format com a **educadora i terapeuta menstrual** i acompanya a dones i persones que menstruen, en les diferents etapes vitals, per recórrer un camí cap a l'autocura i la naturalesa instintiva, cíclica i poderosa que ens acompanya.

En aquest sentit, **hem intervingut** a través de cercles de dones, tallers de salut femenina, formacions a mida per a entitats i administracions, creació de productes menstruals, elaboració de materials i recursos pedagògics i divulgatius i del projecte Salut integral femenina en Centres Penitenciaris.



@escuelamenstrual
PUNT VERMELL



Punt Vermell

El Punt Vermell és un espai de sensibilització i formació en matèria de salut femenina a peu de carrer. A la plaça del poble, al pati de l'escola, al casal o al centre cívic, aquest racó itinerant s'instal·la durant un dia per compartir coneixement i eines en matèria de benestar menstrual, salut sexual i afectiva i salut femenina integral.



EXPLOREM ELS NOSTRES COSSOS MENSTRUANTS

El Punt Vermell esdevé un espai pedagògic per a persones de totes les edats, posant l'èmfasi en les adolescents i en qui les acompanyen. Un racó on experimentar, conèixer, posar en dubte, compartir i descobrir tot allò relacionat amb la salut menstrual i sexoafectiva.

Sota la carpa del Punt Vermell, s'acullen activitats interactives per a les diferents etapes vitals:

- **Jocs pedagògics:** trivial menstrual, joc de memòria menstrual, sopa de lletres, completa el mapa genital...
- **Espai de creativitat:** pinta els teus genitals, estampa amb segells...
- **Biblioteca** amb llibres, guies i recursos de consulta.
- **Materials anatòmics** que mostren la diversitat dels nostres cossos.
- **Mostra de productes menstruals** respectuosos i sostenibles (copa i disc menstrual, compreses de tela, esponges, calces...).
- **Mostra de mètodes barrera**, contra ITS i d'anticoncepció.
- **Espai de consulta** individual.



@escuelamenstrual
PUNT VERMELL



Objectius

El Punt Vermell vol esdevenir un canal difusor de la cultura de la salut, basant-se en una pedagogia feminista que atengui a les cures i les diversitats sota una mirada interseccional i inclusiva.



Aprofundir en el benestar menstrual des d'una dimensió integrativa, tot fomentant l'apoderament i hàbits saludables que resultin d'utilitat en el dia a dia de les participants.



Promoure una educació sexual i afectiva de qualitat, tot reivindicant els drets menstruals.



Fomentar l'autocura i l'autogestió de la pròpia salut, facilitant eines de prevenció i d'autoconeixement.



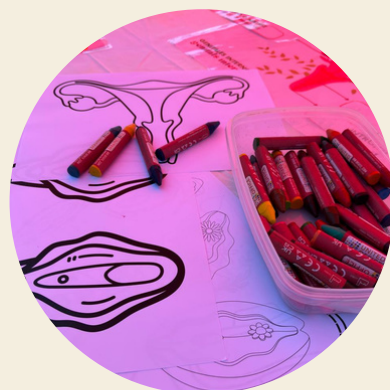
Millorar l'autoestima i la relació amb el propi cos, aprenent a relacionar-nos amb ell des del respecte, la consciència i l'amabilitat.



Connectar amb les diferents fases del cicle menstrual, reconèixer-nos en cadascuna d'elles i dotar-nos d'eines per transitar-les des de l'amor i l'escolta.



Facilitar l'accés a la informació i a la formació en matèria de salut menstrual i sexual, així com fomentar el qüestionament i la mirada crítica.



@escuelamenstrual
PUNT VERMELL



EL PUNT, A L'ESCOLA!





Pressupost

FASE

PRESSUPOST

COORDINACIÓ

I PREPARACIÓ

50 €

DESPLAÇAMENT

AL TERRITORI D'ACTUACIÓ

50 €

DINAMITZACIÓ

DE L'ACTIVITAT (5H)

350€

AVALUACIÓ

DE L'IMPACTE DE L'ACTIVITAT

20€

TOTAL

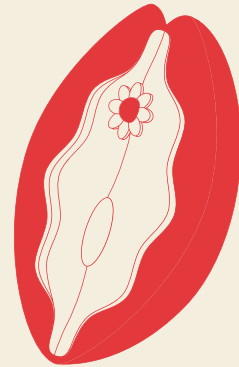
470€ (IVA NO INCLÒS)



@escuelamenstrual
PUNT VERMELL



EDUCACIÓ MENSTRUAL



PODEROSAMENT CÍCLICQUES



PUNT

vermell



DEMANA EL TEU!



ESCUELAMENSTRUAL@GMAIL.COM



ESCUELAMENSTRUAL.COM



escuela
menstr^{al}

DE @QHAIKAYBCN