

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

El pròxim 29 d'octubre, a les 17.30 hores, a la sala de juntes de la tercera planta de l'edifici del Rectorat, es presentarà la nova *Guia de salut menstrual i menopausa: una qüestió de salut laboral. Guia d'orientacions per al personal de la UdL*, 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, inclosius i respectuosos.

La guia parteix de la premissa que la salut menstrual i la menopausa no són només qüestions individuals, sinó també una realitat que pot tenir incidència en el benestar i les condicions de treball de moltes persones. Per aquest motiu, recull orientacions i mesures per afavorir la sensibilització, la comprensió i l'adaptació dels entorns laborals a les diferents necessitats que poden sorgir en aquestes etapes vitals.

L'acte comptarà amb la participació de [Mireia Grossmann](https://mireiagrossmann.com/ca/) [<https://mireiagrossmann.com/ca/>], fisioterapeuta

especialitzada en sòl pelvià i salut de les dones, que impartirà el taller **Menopausa: no hi ha regles!** 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.

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

[Descarregueu-vos el cartell de l'activitat](#) [

/export/sites/Idis/ca/.galleries/Seccio-dIgualtat-de-Genere-Dolors-Piera/CARTELL-GUIA-MENOPAUSA.pdf].

El cartell té un fons rosa clar. A la part superior esquerra, el títol principal està en negreta i majúscules. Just a sota, hi ha una franja vermella amb el text 'PRESENTACIÓ DE LA GUIA'. El text principal descriu la guia i el taller. A la dreta, hi ha una il·lustració de quatre dones i un cercle vermell que indica la data i l'hora. A la part inferior esquerra, hi ha una fotografia de Mireia Grossmann. A la part inferior dreta, hi ha un text que descriu el taller i un altre que detalla els aspectes que s'abordaran. Al peu del cartell, hi ha el logotip de la Universitat de Lleida i el nom de la Secció d'Igualtat de Gènere Dolors Piera.

MENOPAUSA: EINES PER VIURE-LA AMB 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.

Universitat de Lleida
Igualtat i Diversitat
Secció d'Igualtat de Gènere Dolors Piera