



# **Programa Nou Període, per una menstruació sostenible i saludable**

WEBINAR N° 22. Menstruació sense residus

Plataforma Residus Municipals

17 de maig de 2023

**Rezero**

**1 //**

# **Sobre nosaltres**

**2 // Programa Nou Període**

**3 // Programa de suport a les administracions públiques**

# Sobre nosaltres

Campanyes estratègiques



**Incidència normativa**

Plans i polítiques de prevenció de residus

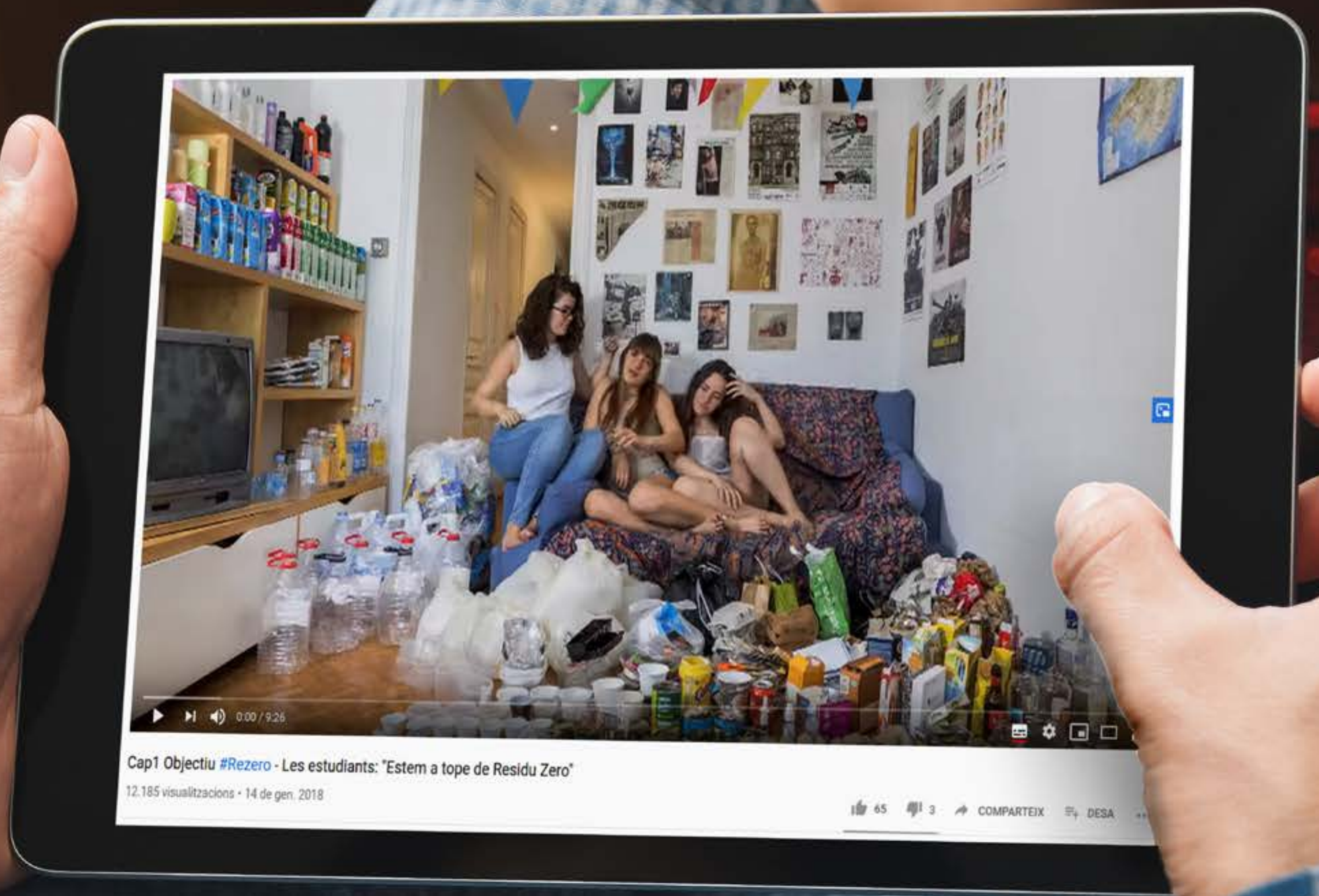


Creació i socialització de coneixement



Rezero

1 //  
Sobre nosaltres



**1 // Sobre nosaltres**

**2 //**

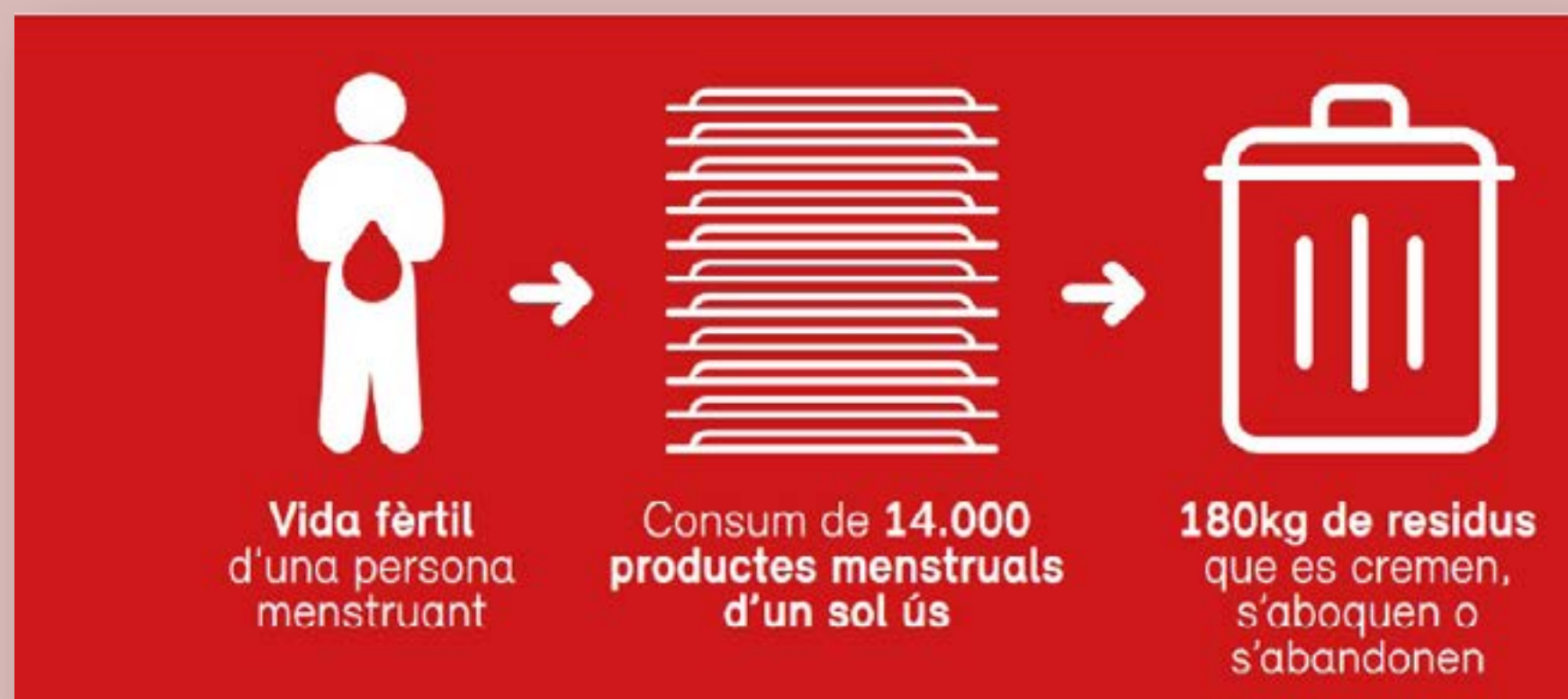
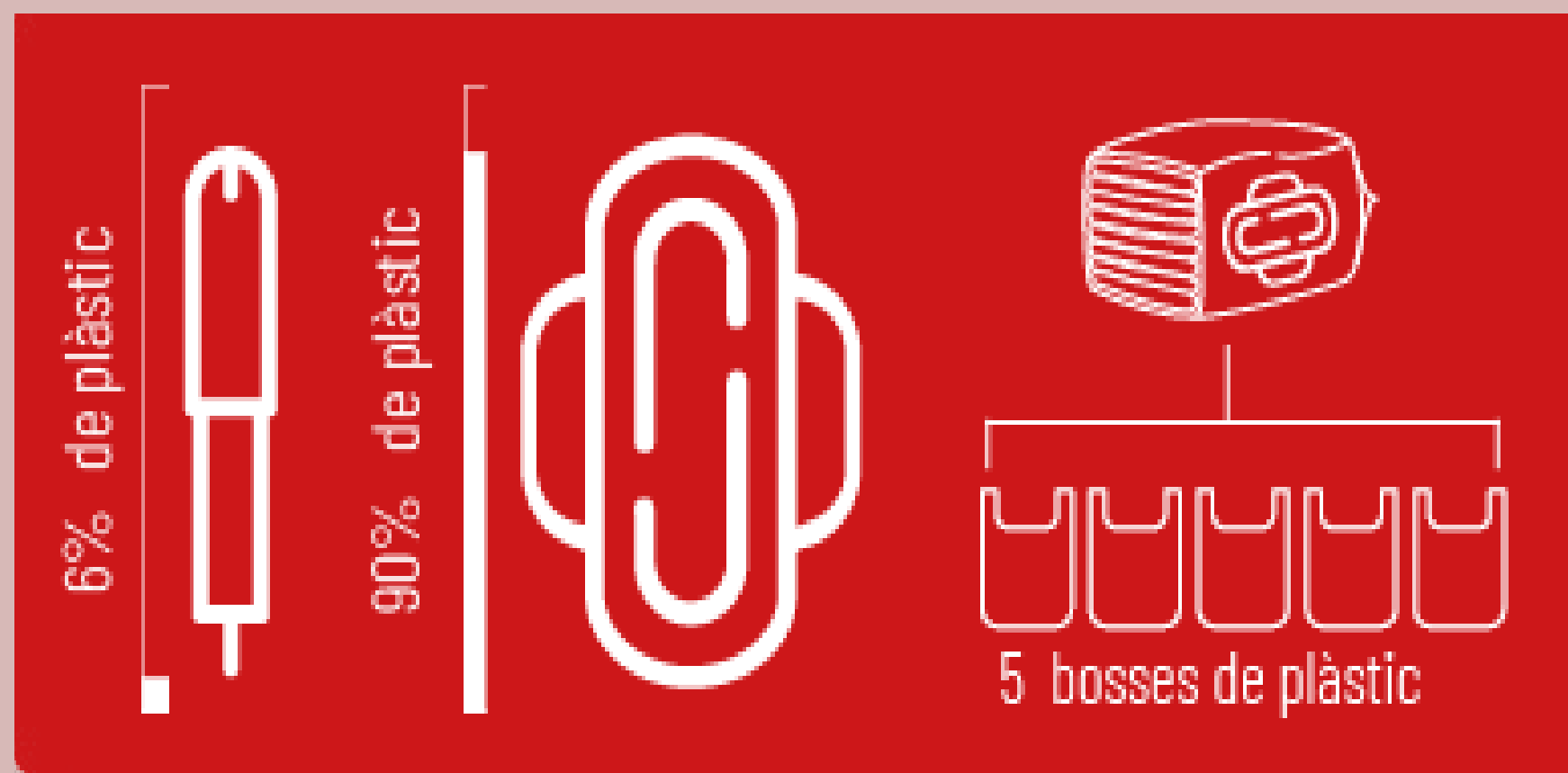
# **Programa Nou Període**

**3 // Programa de suport a les administracions públiques**

## Context

- • • Tabú, desinformació i manca d'educació.
- • • Els productes menstruals són una necessitat bàsica.
- • • La majoria de productes són d'un sol ús, amb impactes ambientals, econòmics, socials i en la salut.
- • • Alternatives (reutilitzables) es coneixen poc: manca de disponibilitat.
- • • Pobresa menstrual.





## Nou Període vol

- • • **Desestigmatitzar** i normalitzar la menstruació.
- • • Aportar informació com a eina per **empoderar**.
- • • **Difondre** els impactes dels productes menstruals d'un sol ús i els beneficis de les alternatives residu zero.
- • • **Facilitar eines** educatives.
- • • Influenciar **noves normatives** per a una menstruació residu zero, sense impactes ni pobresa menstrual.
- • • Garantir **accés** a productes menstruals segurs, justos i circulars.





# Estudis



Rezerø

2 //

Programa  
Nou Període

# Materials educatius

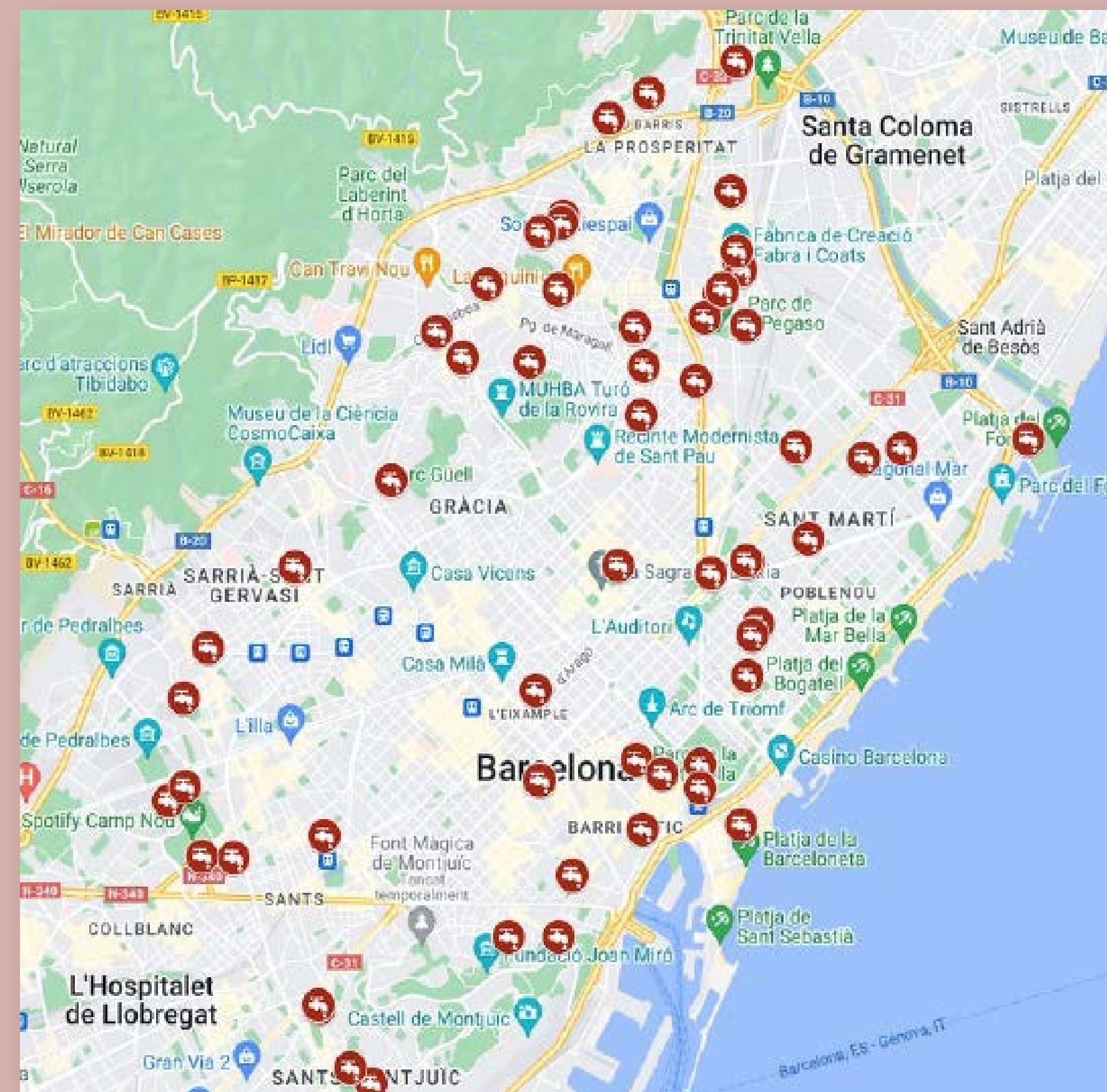


# Materials educatius



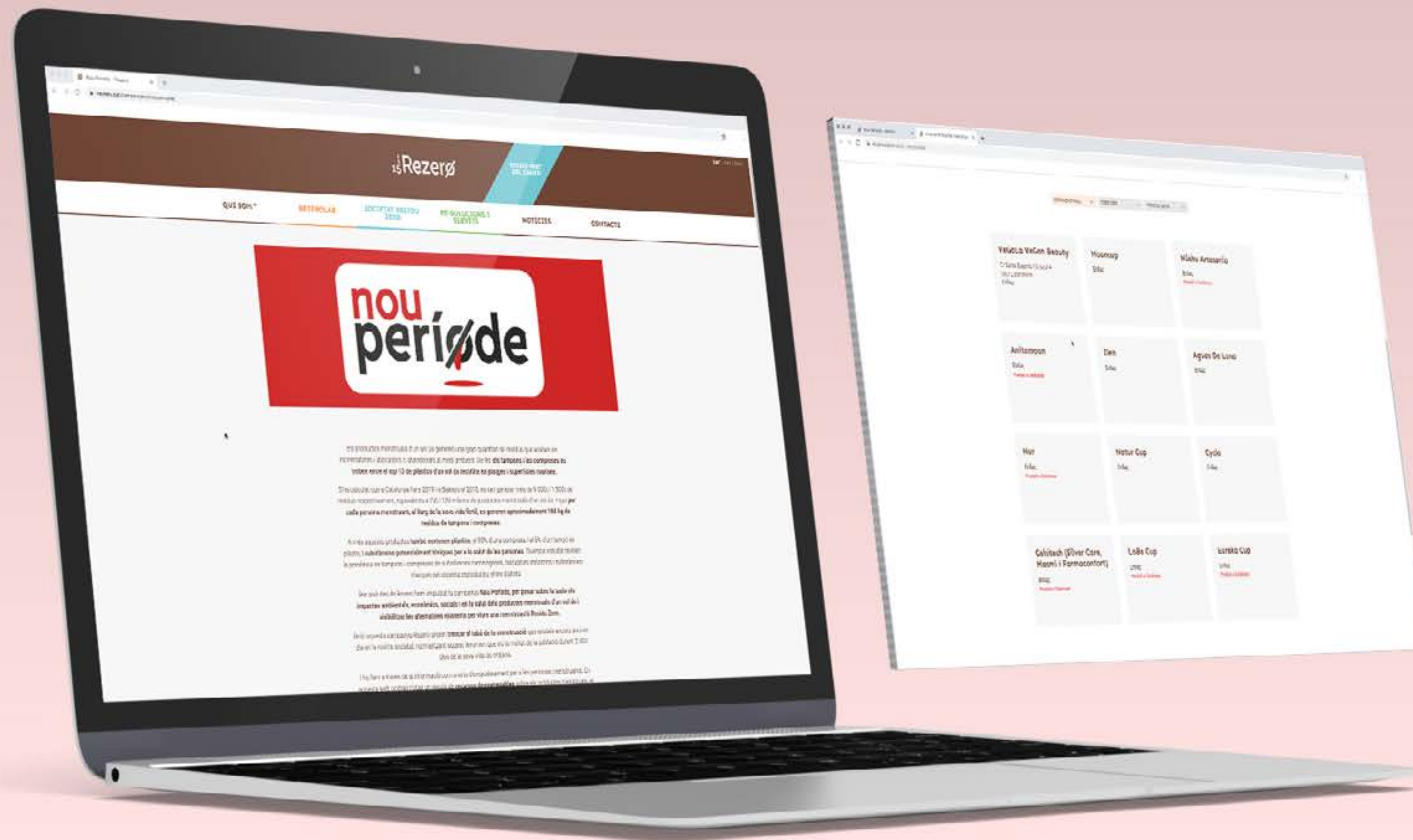
# Més de 150 lavabos identificats a Barcelona

Xarxa de lavabos amics de la menstruació sostenible



# Informació pràctica online

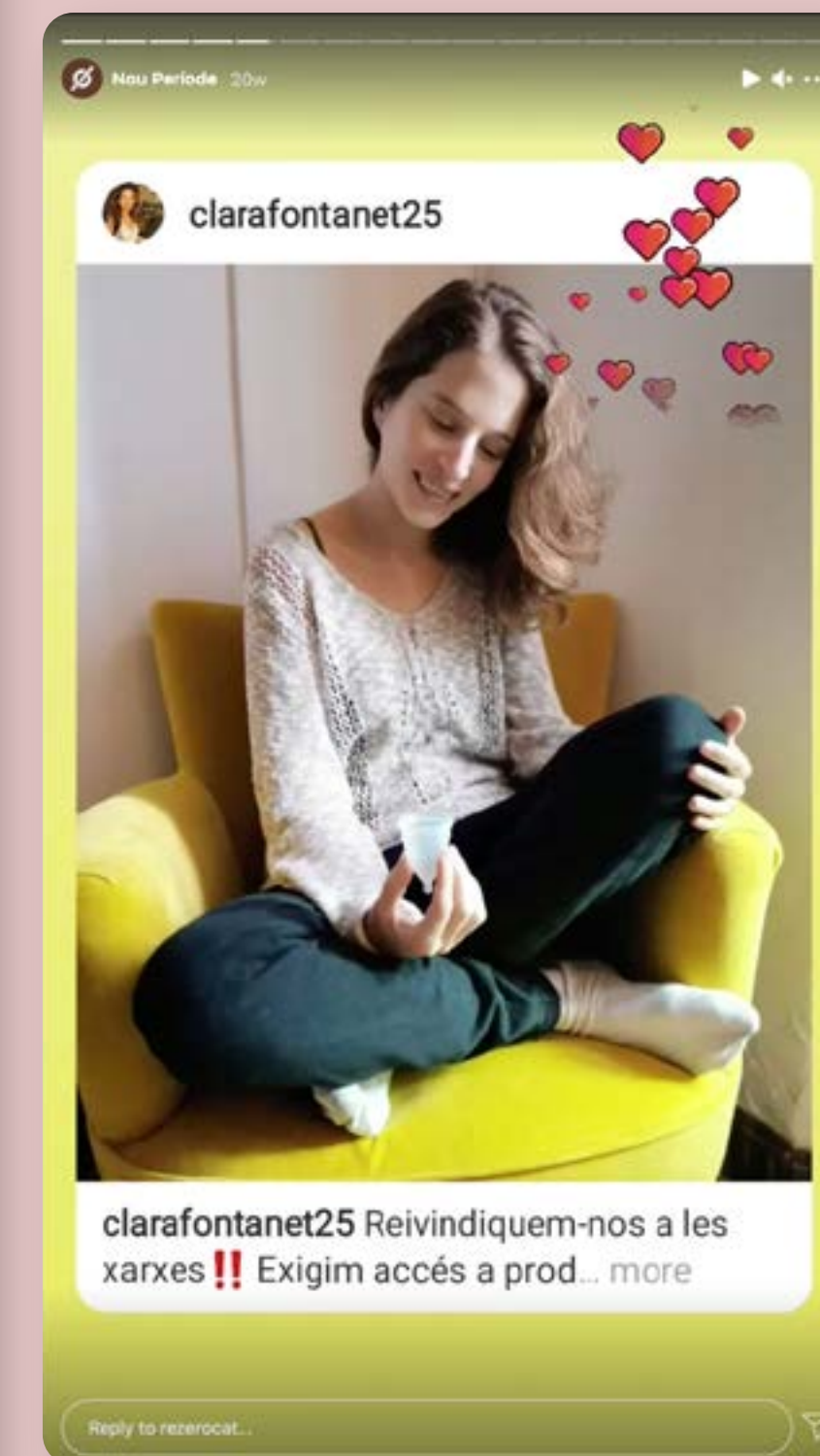
## Directori de productes menstruals (marques)



# Web i xarxes socials

## Impacte

Ha arribat a més de  
**50.000 persones**



# Mitjans Impacte



**Alerten de la toxicitat dels productes com tampons i compreses per a la regla**



**xarxanet**

Notícies

Totes / Ambiental / Comunitari / Cultural / Social / Internacional / Projectes / Jurídic / Informàtic / Econòmic / Formació / Opinió / Ag:

**AMBIENTAL**

## Cap a una menstruació amb residu zero

08/02/2021  
Entitat redactora: LaviniaNext  
Autor/a: Anna Espinach



La copa menstrual és una de les alternatives que ofereix comoditat i llarga vida útil -10 anys, segons els fabricants-.

**Cada any, només en l'àmbit de Catalunya, es generen nou mil tones de residus de productes menstruals.**



EL PAÍS SOCIEDAD

HIGIENE ÍNTIMA >

### Baleares recomienda las compresas textiles o el sangrado libre como alternativas para una menstruación sin plásticos

El Gobierno autonómico patrocina una guía con un abanico de opciones, como la copa o las bragas menstruales, que no generan residuos para el medio ambiente

### "Por una menstruación libre también de residuos": Baleares promueve el sangrado libre o la copa menstrual para acabar con las compresas

ABC SOCIEDAD

### El Gobierno balear subvenciona con 3.900 euros una campaña «por una menstruación libre también de residuos»

Un estudio revela que el año pasado se utilizaron más de 135 millones de unidades de productos menstruales en Baleares, generando 1.600 toneladas de residuos en total

# Incidència





# Generalitat de Catalunya

Oficina tècnica i assessorament a l'Institut Català de les Dones

- • • Desenvolupament de polítiques d'equitat menstrual i menstruació sostenible.
- • • Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025.



# Formació i activitats a l'administració pública

- • • Barcelona
- • • Castellbisbal
- • • Sant Antoni de Vilamajor
- • • Santa Eulàlia de Ronçana
- • • Torelló
- • • Pallejà
- • • Torrelles de Llobregat
- • • Ullastrell
- • • Diputació de Barcelona
- • • Palma
- • • Esporles
- • • Manacor
- • • Consell Insular de Mallorca
- • • Consell Insular de Formentera



# Campanya Menstruació lliure, també de residus

- • • Consell Insular de Formentera.



**1 // Sobre nosaltres**

**2 // Programa Nou Període**

**3 //**

**Programa de suport  
a les administracions  
públiques**

# Formació

## Tècnics de l'administració:

- • • Conceptes.
- • • Informació pràctica.
- • • Dinàmica de com es pot treballar a l'administració, internament i externament.
- • • Eines per a les administracions: Plans, activitats, etc. amb mirada transversal en diferents Àrees.



# Formació

## Professorat:

- • • Conceptes.
- • • Presentació de materials.
- • • Dinàmica d'activitats que es poden desenvolupar als centres.



# Formació

## Programa educatiu per a escoles i instituts

- • • **Sessió 1:** L'aparell reproductor femení i el cicle menstrual.
- • • **Sessió 2:** Com es viu la regla en la nostra societat?  
Mites i tabús sobre la menstruació.
- • • **Sessió 3:** Productes  
menstruals. Quins hi ha  
i en què es diferencien?  
Material pràctic.



# Plans de menstruació equitativa i sostenible

**Estableixen l'estratègia per dur a terme actuacions en el marc competencial municipal, supramunicipal o autonòmic.**

- • • **Elaboració de plans.**
  - Diagnosi.
  - Pla d'acció.
- • • **Acompanyament en la implantació de plans.**
  - Suport en l'execució de les actuacions.





# Difusió i sensibilització

- • • Campanya de comunicació.
- • • Tallers per a la ciutadania.
- • • Tallers per a AFEs, escoles d'adults, clubs esportius, etc.



**contacte @rezerocat**

Marta Beltran

[martab@rezero.cat](mailto:martab@rezero.cat)

936 686 107

**[www.rezero.cat](http://www.rezero.cat)**

**Rezero**