

Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025

Estratègia nacional de drets sexuals
i reproductius

Índex

1. Presentació.....	3
2. Context d'aplicació del Pla.....	4
3. Enfocament i principis orientadors.....	7
4. Àmbits d'actuació i objectius específics.....	9
5. Accions.....	13
6. Seguiment i avaluació.....	70

1. Presentació

L'Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius (ENDSiR) del Govern de la Generalitat de Catalunya, inclosa en el Pla de Govern de la XIV legislatura com a part integral de l'eix de transformació feminista, és l'instrument que estableix els mecanismes necessaris per a l'exercici efectiu d'aquests drets per al conjunt de la població, amb especial atenció a les dones, les nenes i les persones trans*. Més concretament, l'Estratègia té com a objectiu aprofundir en la garantia dels drets reconeguts i, d'altra banda, introduir-ne de nous. Aquest és el cas del dret a l'equitat menstrual, entès com l'accés igualitari a l'educació sobre el propi cos i a la salut amb perspectiva de gènere, i l'accés als productes mensuals, especialment als productes ambientalment sostenibles. La garantia de l'equitat menstrual té, per tant, impacte en les dimensions social, econòmica i ecològica, i abasta l'àmbit educatiu, l'àmbit comunitari, les condicions laborals i la salut.

Es tracta d'un dret directament derivat de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides per al Desenvolupament Sostenible, concretament de l'objectiu número 5, sobre igualtat de gènere, el qual determina, entre d'altres, la necessitat de garantir l'accés universal a la salut sexual i reproductiva i als drets reproductius, de conformitat amb el Programa d'acció de la Conferència Internacional sobre Població i Desenvolupament (el Caire, 1994), amb la Plataforma d'Acció de Beijing aprovada a la Quarta Conferència Mundial sobre les Dones (les Nacions Unides, 1995), amb la Convenció per a l'eliminació de totes les formes de discriminació envers les dones (sigla en anglès, CEDAW, 1979) i amb la recomanació general núm. 24 d'aquesta mateixa Convenció (1999). També dona compliment a tres objectius de desenvolupament sostenible (ODS) més de l'Agenda 2030, com són la garantia d'accés a una educació de qualitat (ODS 4), la reducció de les desigualtats (ODS 10) i la garantia de modalitats de consum i producció sostenibles (ODS 12). D'altra banda, la Resolució del 24 de juny del 2021 del Parlament Europeu, sobre la situació de la salut i els drets sexuals i reproductius a la Unió Europea (2020/2215(INI)) insta els estats membres a garantir l'accés universal als drets sexuals i reproductius, incloent-hi la disponibilitat de productes mensuals reutilitzables i la impartició d'educació sexual. Així mateix, la Directiva UE 2019/904 del Parlament Europeu i del Consell, de 5 de juny de 2019, relativa a la reducció de l'impacte de determinats productes de plàstic al medi ambient, fixa els requisits d'etiquetatge específics de tampons i compreses d'un sol ús.

El Pla integral d'equitat menstrual i climateri que presenta aquest document estableix una seixantena d'accions amb caràcter orientatiu, que estan organitzades en set àmbits dirigides a garantir una vivència digna, lliure i saludable de la menstruació i del climateri al llarg del cycle vital. El Pla integral s'ha elaborat sota el lideratge del Departament d'Igualtat i Feminismes i s'ha treballat amb tots els departaments del Govern de la Generalitat de Catalunya en el marc de la Comissió Interdepartamental per a l'Impuls i el Seguiment de l'Estratègia Nacional de Drets Sexuals i Reproductius, creada mitjançant l'Acord del Govern 162/2021, de 19 d'octubre. La seva redacció s'ha

realitzat a partir d'una primera proposta elaborada per la Fundació Rezero, per encàrrec del Departament d'Igualtat i Feminismes.

2. Context d'aplicació del Pla Integral

La menstruació forma part de la vida de la meitat de la població. De forma més o menys regular, les dones i persones que menstruen ho fan durant un quart de la seva vida, cada 28 dies aproximadament i durant 5 dies de mitjana. Això equival a gairebé 2.400 dies de sagnat. Generalment, entre els 45 i els 55 anys la menstruació desapareix gradualment (perimenopausa), quan els ovaris deixen de fabricar les hormones que regulen la funció reproductiva. S'assoleix la menopausa quan es comptabilitzen 12 mesos consecutius de la data de la darrera regla. El procés de reajustament previ i posterior a la menopausa es coneix com a climateri, el qual dura entre 5 i 10 anys i pot provocar canvis físics i emocionals amb alteracions —en alguns casos significatives— de la vida quotidiana.

Actualment, la menstruació i el climateri encara són fenòmens biològics carregats de mites i tabús, fruit de la desinformació i de la manca d'una educació sexual feminista. Segons l'estudi «Equitat i salut menstrual»,¹ el primer estudi elaborat sobre aquesta matèria a l'Estat espanyol, el 12,6% de les dones enquestades no sabia què era la menstruació abans de la primera regla i el 47% en tenia només informació parcial. A més, el 48,7% va indicar que no se sentien preparades per tenir la menstruació. Els primers aprenentatges sobre la menstruació van ser en l'entorn familiar en el 69,5% dels casos, en centres educatius en el 40,4% i a través d'amistats en el 35,5%. El 41,5% de les participants en l'estudi s'ha sentit discriminada o jutjada en algun moment pel fet de tenir la menstruació. Així mateix, el 7,9% de les dones considera normal que la menstruació vagi acompanyada de dolor intens i el 3,8% considera que no és necessària una consulta professional de salut per aquesta causa. Aquesta normalització del patiment és una de les barreres més importants per detectar l'endometriosis.

Al mateix temps, els productes menstruals no són accessibles econòmicament per a moltes dones i persones que els necessiten. Malgrat que no hi ha una estadística oficial en relació amb la pobresa menstrual, cal tenir en compte que a Catalunya el 22,2% de les dones tenen dificultats o moltes dificultats per arribar a final de mes (Idescat, 2022).² Així, l'estudi «Equitat i salut menstrual»³ mostra que l'11,6% de les dones enquestades utilitza paper higiènic i el 4,3% bolquers com a producte menstrual i que el 19,2% de les participants han tingut algun tipus de dificultat econòmica per adquirir productes menstruals en algun moment de la seva vida. A més, el 37,1% s'han

¹ Institut Universitari de Recerca en Atenció Primària Jordi Gol i Gurina - IDIAPJGol (2022). Informe Salut i equitat menstrual. Mostra (enquesta en línia, març-juliol de 2021): 22.823 dones i persones que menstruen (18-55 anys) a l'Estat espanyol (d'entre 18 i 55 anys).

² Població segons la dificultat per arribar a fi de mes per sexe. Catalunya 2021. Juny de 2022. Idescat.

vist forçades a optar per productes mensuals més barats a causa de les dificultats econòmiques. La pobresa menstrual pot tenir un efecte perjudicial per a la salut i el benestar. Per exemple, l'ús de productes mensuals d'un sol ús durant períodes més perllongats del que és recomanable o l'ús d'alternatives no adequades pot provocar infeccions i problemes de salut. Simultàniament, la manca d'accés a productes mensuals adequats provoca limitacions en les activitats educatives, recreatives i laborals.

En l'última dècada, els productes mensuals reutilitzables han anat guanyant popularitat, tot i que encara avui dia la població que els utilitza representa una minoria. D'acord amb dades de Rezero (2019),⁴ els productes mensuals reutilitzables suposen un cost econòmic molt menor: els productes d'un sol ús, al llarg de tota la vida fèrtil, suposen, de mitjana, una despesa de 2.500 € en tampons i compreses. Si, en canvi, s'opta, per exemple, per la copa menstrual, la despesa seria de 144 €.

Al mateix temps, l'ús d'aquests productes disminueix considerablement la generació de residus. Cada any a Catalunya es produeixen al voltant de 9.000 tones de productes mensuals no reutilitzables, que suposen uns 750 milions de productes mensuals d'un sol ús, segons dades de l'Agència Catalana de Residus (2010). Al llarg d'una vida fèrtil es poden arribar a generar aproximadament 180 kg de residus en productes d'un sol ús, mentre que, si s'utilitzessin compreses de tela, es generarien 2,4 kg de residus, segons dades de Rezero (2019).⁵ La copa menstrual pesa només 4,8 grams i pot arribar a durar fins a deu anys, per tant, suposarien 50 grams en total (ACR, 2010).⁶

Pel que fa al climateri, una de quatre dones a l'Estat espanyol manifesta que li costa suportar la simptomatologia que provoca.⁷ Més de la meitat de les dones enquestades assenyalava els fogots com el símptoma que més afectava la seva vida quotidiana. Pel que fa a l'accés a una informació adequada sobre què és la menopausa i els canvis físics i emocionals que pot implicar, segons un estudi⁸ sobre l'atenció sanitària a la menopausa i el climateri a l'Estat espanyol, un 32,5% de les dones enquestades no sabia què era el climateri i un 28,4% deien saber-ho parcialment. En relació amb les fonts d'informació, el 68,8% de les dones enquestades havia sabut el que era la menopausa a partir de la família i el 32,2% havia obtingut informació a través de les amistats. Només el 13,1% de les dones havia rebut informació per part de professionals de la salut pública i un 8,4% a través de l'educació reglada.

⁴ ⁵ Rezero (2019). *Els costos ambientals i econòmics dels productes mensuals d'un sol ús, bolquers i tovallolletes*. https://rezero.cat/wp-content/uploads/2020/10/Rezero-Estudi_Impactes.pdf.

⁶ Agència Catalana de Residus (2010). *L'estalvi econòmic associat a la prevenció de residus a la llar*. https://residus.gencat.cat/web/.content/home/lagencia/publicacions/prevencio/guia_tecnica_definitiva.pdf.

⁷ Enquesta «Nos importa cómo vives tu menopausia». Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) i la Fundación Española para el Estudio de la Menopausia (FEEM).

⁸ *Atención sanitaria en menopausia y climaterio*. Asociación La vida en rojo y Femlqual. Maig del 2021.

D'aquesta manera, es fa palesa la necessitat de l'educació sexual i, en particular, de l'educació menstrual, tant en els currículums educatius com en l'àmbit comunitari, garantint l'accés a una informació que promogui el benestar biopsicosocial en la vivència individual i col·lectiva de la menstruació i el climateri i posant el focus en un empoderament basat en l'autoconeixement i l'agència sobre el propi cos.

Al mateix temps, cal tenir en compte com les desigualtats estructurals impacten en la salut i en l'exercici dels drets sexuals i reproductius. L'encreuament de factors socials, econòmics i culturals condicionen les experiències vitals i donen lloc a situacions específiques d'iniquitat menstrual. D'una banda, la iniquitat menstrual és una manifestació de la feminització de la pobresa. D'altra banda, la població jove, a causa de la seva precarització laboral, té més risc de patir pobresa menstrual. Segons dades de l'Idescat,⁹ el 49,3% de les dones d'entre 16 i 29 anys tenen dificultats per arribar a final de mes i el 20,7% de les dones d'aquesta franja d'edat que treballen està en situació de pobresa. També la població de nacionalitat estrangera té un risc de pobresa i/o exclusió social (taxa AROPE) més elevat (52,7% vs. 20,7% de la població catalana). Així mateix, la discapacitat comporta barreres específiques a l'hora de viure la menstruació i el climateri, degut tant a la precarietat econòmica com a l'escassetat de lavabos accessibles i la dificultat en l'ús dels productes mensuals.¹⁰

Finalment, tot i que la menstruació és un procés biològic, ni totes les dones menstruen ni totes les persones que menstruen s'identifiquen com a dones. L'estigma i la discriminació envers les persones trans* dificulta l'accés als serveis de salut. Per exemple, per a moltes persones trans* fer una consulta ginecològica pot ser un fet estressant. Reconèixer que les persones que no s'identifiquen com a dones també poden menstruar contribueix a normalitzar la menstruació, a reduir l'estigma contra les persones trans* i, en definitiva, a garantir els drets de totes les persones menstruants.

⁹ Població segons la dificultat per arribar a fi de mes per sexe. Catalunya 2021. Juny del 2022. Idescat.

¹⁰ WILBUR, Jane, et al. *Qualitative study exploring the barriers to menstrual hygiene management faced by adolescents and young people with a disability, and their carers in the Kavrepalanchok district, Nepal*. BMC Public Health, 2021, 21.1: 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10439-y>.

3. Enfocament i principis orientadors

L'Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius es desenvolupa en el marc de la garantia dels drets humans i, específicament, dels drets sexuals i reproductius i dels drets menstruals.

- **Els drets humans** constitueixen el fonament, l'objectiu i les eines per fer possible un desenvolupament humà sostenible.
- **Els drets sexuals i reproductius** són drets humans universals basats en la llibertat, la dignitat i la igualtat inherent a tots els éssers humans. Atès que la salut és un dret humà fonamental, la salut sexual ha de ser un dret bàsic. L'exercici d'aquests drets implica poder expressar i gaudir dels nostres cossos i les nostres sexualitats sense cap mena de violència ni discriminació. Alhora, ens garanteix poder gaudir de la plena sobirania corporal, incloent-hi l'orientació sexual i la identitat i l'expressió de gènere.
- **Els drets menstruals** garanteixen que les noies, dones i persones menstruants puguin prendre decisions autònomes sobre els seus cossos i experiències menstruals amb llibertat, cura, confiança, seguretat, prevenció i tractament dels dolors o condicions físiques i emocionals derivades d'aquesta vivència, a partir de garanties jurídiques.

El Pla integral d'equitat menstrual i climateri es basa en tres principis orientadors:

- **Justícia de gènere**

El tabú i l'estigma associat als processos naturals que viuen els cossos de les dones ha portat a entendre socialment la menstruació i la menopausa com un fet que cal amagar, imposant així el silenci, la vergonya o inclús la por. Els mites i creences encara vigents dificulten el coneixement del propi cos i, per tant, la possibilitat de tenir-ne la millor cura i de viure aquestes etapes de manera positiva. Per això, gran part de les actuacions proposades posen l'accent en l'educació menstrual, tant en les etapes de la infància, l'adolescència i la joventut com en l'edat adulta, per tal de promoure l'empoderament a través del coneixement i la decisió sobre el propi cos. Al mateix temps, es preveuen campanyes i accions de sensibilització i normalització de la menstruació i del climateri adreçades a la població en general per tal d'erradicar l'estigma existent a escala social. La manca d'una educació menstrual adequada també ha fet que moltes dones normalitzin el dolor i les alteracions menstruals, la qual cosa dificulta un diagnòstic precoç de l'endometriosi i altres patologies causants de la dismenorrea, o que s'hagi prestat poca atenció a la composició material i química de compreses i tamps, tot i que s'usen en contacte amb l'aparell genital. En el cas de la perimenopausa i la menopausa, aquest desconeixement condueix a una manca de tractament dels símptomes físics i emocionals derivats del reajustament

hormonal que es produeix durant el climateri. Per tant, cal implementar accions i programes de formació, orientació i assessorament en l'àmbit de la salut i introduir mesures específiques en l'àmbit laboral.

— **Justícia social**

Garantir els drets menstruals passa per l'accés a tots aquells elements necessaris per viure la menstruació i el climateri en condicions d'igualtat i justícia distributiva, incloent-hi l'accés als productes menstruals adequats i prioritant totes les dones i persones menstruants que es troben en situació o en risc de patir pobresa menstrual. Tanmateix, les actuacions del Pla integral van adreçades a assolir l'accés universal als productes menstruals per tal que totes les joves, dones i persones menstruants residents a Catalunya puguin decidir com gestionar la seva menstruació en condicions d'equitat.

— **Sostenibilitat ambiental**

Fruit d'una manca de cultura menstrual adequada i dels tabús que envolten la menstruació, sovint s'ha considerat que el millor producte menstrual és el que amaga i dissimula la sang menstrual, com són les compreses i els tampons d'un sol ús, amb un elevat impacte pel medi ambient. Garantir l'accés als productes menstruals reutilitzables contribueix a la prevenció de residus i crea consciència sobre l'impacte ecològic dels productes d'un sol ús.

Les actuacions d'aquest Pla integral es plantegen des d'un enfocament **interseccional**, és a dir, tenint en compte com l'encreuament de diversos sistemes de subordinació i desigualtat actua en els cossos i les experiències vitals de les dones i persones menstruants i dona lloc a situacions específiques de discriminació que requereixen respostes i solucions concretes.

4. Àmbits d'actuació i objectius específics

El Pla integral d'equitat menstrual i climateri s'estructura en set àmbits d'actuació, amb els objectius generals (OG) i els objectius específics (OE) respectius, que es concreten en un total de cinquanta-nou actuacions que són orientatives, no exclouen que es vagin incorporant altres temes i que s'aniran adaptant a les necessitats emergents i disposicions pressupostaries, en tant que el present pla integral és general i no té vocació d'exhaustivitat.

Àmbit 1	Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut
Àmbit 2	Educació menstrual en l'àmbit de la intervenció sociocomunitària
Àmbit 3	Accessibilitat als productes i espais adequats
Àmbit 4	Mesures en l'àmbit laboral
Àmbit 5	Formació de professionals
Àmbit 6	Foment de la recerca i el coneixement
Àmbit 7	Divulgació i sensibilització

Àmbit d'actuació 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut

OG 1: Promoure una cultura menstrual positiva i fomentar un canvi de percepció social envers la menstruació, erradicant tabús i estigmes associats al fet de menstruar.

OE 1.1	Integrar l'educació menstrual en tots els nivells i modalitats del sistema educatiu, incloent-hi el currículum i la programació educativa.
OE 1.2	Promoure l'accés a l'educació menstrual a famílies amb infants i adolescents a càrrec.
OE 1.3	Promoure l'educació menstrual en els espais de lleure educatiu.
OE 1.4	Integrar l'educació menstrual en l'àmbit de l'associacionisme i la participació juvenil.

Àmbit d'actuació 2: Educació menstrual en l'àmbit sociocomunitari

OG 2: Promoure una cultura menstrual i del climateri positiva i fomentar un canvi de percepció social envers la menstruació i la menopausa, erradicant tabús i estigmes associats a aquests processos del cicle vital.

OE 2.1	Promoure accions comunitàries en salut menstrual, incloent-hi el climateri i la menopausa.
OE 2.2	Garantir programes d'educació menstrual i climateri adreçats a poblacions vulnerabilitzades per discriminacions estructurals.
OE 2.3	Garantir programes específics d'educació menstrual adreçats a les persones trans* i no-binàries amb l'objectiu d'abordar la vivència de la menstruació des de les diverses experiències dels cossos menstruants.

Àmbit d'actuació 3: Accessibilitat als productes i espais adequats

OG 3: Assegurar l'accés als productes menstruals i promoure espais adequats a les necessitats de la gestió menstrual i l'etapa del climateri.

OE 3.1	Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables.
OE 3.2	Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
OE 3.3	Promoure el disseny i desenvolupament de productes menstruals específics adaptats a les necessitats de les persones amb discapacitat.
OE 3.4	Promoure que els equipaments i els edificis públics comptin amb lavabos adequats per a la gestió de la menstruació i l'ús dels productes menstruals reutilitzables.
OE 3.6	Fomentar la producció de productes menstruals sostenibles, reutilitzables i lliures de tòxics.

Àmbit d'actuació 4: Mesures en l'àmbit laboral

OG 4: Garantir el dret al treball en condicions d'igualtat, així com promoure el coneixement i la consciència sobre la menstruació i el climateri i la seva simptomatologia.

OE 4.1	Garantir la informació sobre els drets laborals en relació amb la menstruació i el climateri al personal de l'Administració pública i del sector privat.
OE 4.2	Fomentar l'aplicació de mesures de flexibilització laboral per menstruació o climateri amb afectació sobre la salut i el benestar físic i emocional de les persones.
OE 4.3	Adequar els espais de treball a les necessitats de les persones que puguin experimentar simptomatologia associada a l'etapa de climateri.

Àmbit d'actuació 5: Formació de professionals

OG 5: Capacitació dels i les professionals dels diversos àmbits d'intervenció en educació menstrual i climateri, per tal d'oferir un acompanyament i una orientació adequats en aquestes etapes del cicle vital.

OE 5.1	Oferir formació sobre la menstruació i el climateri a professionals que treballen en els serveis d'atenció a la salut.
OE 5.2	Oferir formació sobre la menstruació a professionals que treballen en l'àmbit de l'educació.
OE 5.3	Oferir formació sobre menstruació i climateri a professionals que treballen en l'àmbit de la intervenció social i sociocomunitària.

Àmbit d'actuació 6: Foment de la recerca i el coneixement

OG 6: Promoure la recerca i el coneixement en salut menstrual i climatèrica, per tal de millorar la qualitat de vida en aquestes etapes del cicle vital.

OE 6.1	Promoure espais d'intercanvi de coneixement entre professionals de diferents àmbits sobre menstruació i climateri.
OE 6.2	Promoure bones pràctiques en equitat menstrual, incloent-hi menstruació i climateri.
OE 6.3	Promoure la recerca sobre la generació de residus i l'impacte ecològic dels productes menstruals d'un sol ús.

Àmbit d'actuació 7: Divulgació i sensibilització

OG 7: Dur a terme campanyes i accions de sensibilització i normalització de la menstruació i el climateri que contribueixin a erradicar l'estigma i els tabús associats.

OE 7.1	Dur a terme i promoure accions i campanyes de normalització de la menstruació i de foment dels productes reutilitzables.
OE 7.2	Dur a terme i promoure accions i campanyes de normalització del climateri.

5. Accions

A1. Incloure l'educació sexual i reproductiva en el currículum de totes les etapes educatives, amb un enfocament integral, que inclogui l'educació menstrual	
Àmbits d'actuació	Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut
Objectius	Objectiu 1.1 Integrar l'educació menstrual en tots els nivells i modalitats del sistema educatiu, incloent-hi el currículum i la programació educativa.
Descripció	<p>Disseny d'una unitat educativa sobre equitat menstrual en el marc del Pla de drets sexuals i reproductius en l'àmbit educatiu del Departament d'Educació.</p> <p>Aquesta unitat educativa persegueix un doble objectiu. Primer, oferir informació adequada a tot l'alumnat sobre la menstruació i el cicle menstrual, per trencar els estereotips i prejudicis que acompanyen aquests processos vitals. Segon, promoure la consciència ambiental a través de l'ús de productes menstruals reutilitzables.</p>
A qui va adreçada	Alumnat de totes les etapes educatives (primària i secundària).
Accions previstes	<p>Incorporar continguts d'educació sexual que incloguin educació menstrual al currículum de totes les etapes educatives.</p> <p>Incorporar informació pràctica sobre els diferents productes menstruals.</p>
Agents impulsors	<p>Departament d'Igualtat i Feminismes</p> <p>Departament d'Educació</p>
Calendari	1r trimestre del 2023

A2. Organitzar tallers d'educació menstrual als centres d'educació secundària	
Àmbits d'actuació	<p>Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut</p> <p>Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats</p>
Objectius	<p>Objectiu 1.1 Integrar l'educació menstrual en tots els nivells i modalitats del sistema educatiu, incloent-hi el currículum i la programació educativa.</p> <p>Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables.</p> <p>Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.</p>
Descripció	<p>Durant el curs 2021-2022 es va iniciar la implementació del programa d'educació menstrual «La meva regla, les meves regles» que té com a finalitat garantir l'educació menstrual a tot l'alumnat de 3r d'ESO dels centres educatius per mitjà d'un taller sobre educació menstrual i la distribució de productes menstruals reutilitzables.</p> <p>En una primera fase, aquesta intervenció es va dur a terme en 24 centres educatius, amb la formació en educació menstrual a 2.205 alumnes per part de professionals del Programa de Salut i Escola i de les unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva.</p> <p>En una segona fase, aquesta intervenció es durà a terme a tots els centres educatius del país.</p>
A qui va adreçada	Alumnat de 3r d'ESO dels centres educatius de Catalunya.
Accions previstes	<p>1a fase: Taller d'educació menstrual a l'alumnat de 3r d'ESO (14-15 anys) de 24 centres educatius de Catalunya. Aquesta acció ha format 2.205 alumnes de 3r d'ESO i ha distribuït productes menstruals reutilitzables (copa menstrual, compreses de tela i calces menstruals) a 1.200 noies i persones menstruants. Aquesta primera fase s'ha dut a terme durant el curs 2021-2022.</p> <p>2a fase: Taller d'educació menstrual a l'alumnat de 3r d'ESO (14-15 anys) de tots els centres educatius de Catalunya (1.153 centres). Aquesta acció preveu formar 87.200 alumnes i distribuir productes menstruals reutilitzables (copa menstrual, compreses de tela i calces menstruals) a 42.000 noies i persones menstruants. Aquesta segona fase es durà a terme durant el curs 2022-2023.</p> <p>La intervenció educativa es preveu en cadascun dels cursos escolars del període que comprèn el Pla (2022-2025).</p>

Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament d'Educació Departament de Salut Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural - <i>Agència de Residus de Catalunya</i>
Calendari	1a fase: 2n trimestre del 2022 2a fase: inici en el 2n i 3r trimestre del 2023, i cursos 2023-2024 i 2024-2025

A3. Organitzar tallers d'educació menstrual als centres d'educació especial	
Àmbits d'actuació	Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut. Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 1.1 Integrar l'educació menstrual en tots els nivells i modalitats del sistema educatiu, incloent-hi el currículum i la programació educativa. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants. Objectiu 3.3 Promoure el disseny i desenvolupament de productes menstruals específics adaptats a les necessitats de les persones amb discapacitat.
Descripció	Implementació del programa «La meva regla, les meves regles» als centres educatius per mitjà d'un taller sobre educació menstrual i coneixement dels productes menstruals. El contingut del taller es dissenyarà tenint en compte les necessitats específiques de les dones i persones amb discapacitat en la gestió i vivència de la menstruació.
A qui va adreçada	Alumnat de secundària dels centres d'educació especial.
Accions previstes	Organitzar tallers sobre educació i equitat menstrual a les noies i joves menstruants dels centres d'educació especial. Distribuir productes menstruals reutilitzables a les noies i persones menstruants.
Agents impulsors	Departament d'Educació
Calendari	2024

A4. Organitzar tallers d'educació menstrual als hospitals de dia per a adolescents i als hospitals públics	
Àmbits d'actuació	Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut. Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 1.1 Integrar l'educació menstrual en tots els nivells i modalitats del sistema educatiu, incloent-hi el currículum i la programació educativa. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Implementació del programa d'educació menstrual «La meva regla, les meves regles» adaptat a les necessitats específiques dels joves i de les joves d'aquesta tipologia de centres.
A qui va adreçada	Noies i persones menstruants ingressades en els hospitals de dia per adolescents. Noies, dones i persones menstruants ingressades als hospitals públics.
Accions previstes	Organitzar tallers sobre educació i equitat menstrual als hospitals de dia per a adolescents.
Agents impulsors	Departament de Salut
Calendari	2023-25

A5. Organitzar tallers d'educació menstrual als centres educatius de justícia juvenil	
Àmbits d'actuació	Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut. Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 1.1 Integrar l'educació menstrual en tots els nivells i modalitats del sistema educatiu, incloent-hi el currículum i la programació educativa. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Implementació del programa d'educació menstrual «La meva regla, les meves regles» tenint en compte les necessitats específiques dels joves i de les joves dels centres de justícia juvenil.
A qui va adreçada	Noies i persones menstruants dels centres de justícia juvenil.
Accions previstes	Organitzar tallers sobre educació i equitat menstrual a les 40 noies i persones menstruants del C. E. Els Til·lers. Distribuir lots de productes menstruals amb copa menstrual, compresa de tela i roba interior absorbent.
Agents impulsors	Departament de Justícia, Drets i Memòria
Calendari	2023-25

A6. Incloure motxilles pedagògiques mensuals als centres de recursos pedagògics dels serveis educatius	
Àmbits d'actuació	Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut. Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 1.1 Integrar l'educació menstrual en tots els nivells i modalitats del sistema educatiu, incloent-hi el currículum i la programació educativa. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes mensuals promovent l'ús dels productes mensuals reutilitzables.
Descripció	Posar a disposició dels centres de recursos pedagògics motxilles pedagògiques mensuals per als centres d'educació primària i d'educació secundària.
A qui va adreçada	Personal docent dels centres d'educació primària i secundària. Alumnat d'educació primària i educació secundària dels centres educatius de Catalunya.
Accions previstes	Incloure motxilles pedagògiques als centres de recursos pedagògics del Departament d'Educació que continguin mostres de tots els productes mensuals (reutilitzables i d'un sol ús) i informació pedagògica sobre el cicle i els productes mensuals.
Agents impulsors	Departament d'Educació
Calendari	2024-25

A7. Organitzar tallers i xerrades sobre equitat menstrual adreçats a les famílies de l'alumnat dels centres educatius	
Àmbits d'actuació	Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut.
Objectius	Objectiu 1.2 Promoure l'accés a l'educació menstrual a famílies amb infants i adolescents a càrrec.
Descripció	Accions formatives en educació i equitat menstrual adreçades a les famílies de l'alumnat dels centres d'educació primària i educació secundària.
A qui va adreçada	Famílies de l'alumnat dels centres educatius.
Accions previstes	Organitzar xerrades i tallers d'educació i equitat menstrual adreçats a les famílies de l'alumnat dels diversos centres d'educació (primària, secundària, educació especial, hospitals de dia i centres oberts).
Agents impulsors	Departament d'Educació Ens locals
Calendari	4t trimestre del 2023 2024

A8. Promoure l'educació menstrual en l'àmbit de l'educació en el lleure	
Àmbits d'actuació	Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut.
Objectius	Objectiu 1.3 Integrar l'educació menstrual en els espais de lleure educatiu.
Descripció	Promoure la integració de l'educació menstrual en el marc d'una educació en sexualitats feministes en els espais de lleure educatiu oferts i/o subvencionats per les administracions públiques.
A qui va adreçada	Joves en espais d'educació en el lleure, com ara camps de treball, colònies, casals i activitats extraescolars. Joves en espais d'educació en el lleure, com ara agrupaments escoltes i esplais.
Accions previstes	Crear (o adaptar al context una d'existent) una guia per als educador/es en el lleure que doni eines per abordar l'educació menstrual. Emprar els canals de la Direcció General de Joventut per difondre entre els educadors/es en el lleure els materials i recursos existents en aquesta matèria. Crear una bateria de recursos pedagògics (jocs, activitats,...) d'educació menstrual per incloure-ho en les activitats d'educació en el lleure.
Agents impulsors	Departament de Drets Socials - <i>Direcció General de Joventut, Agència Catalana de la Joventut.</i>
Calendari	2023-2025

A9. Organitzar tallers d'educació menstrual als equipaments juvenils de la Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil (XNEJ)	
Àmbits d'actuació	Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats
Objectius	Objectiu 1.4. Integrar l'educació menstrual en l'àmbit de l'associacionisme i la participació juvenil. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals, promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables.
Descripció	Desenvolupament de tallers i xerrades en educació i equitat menstrual a les Oficines Joves i punts d'informació juvenil en el marc de la cartera de serveis la XNEJ.
A qui va adreçada	Noies i joves menstruants
Accions previstes	Promoure, incentivar i assessorar els equipaments juvenils (oficines joves, punts d'informació juvenil, ...) per tal que realitzin tallers en educació i equitat menstrual.
Agents impulsors	Departament de Drets Socials
Calendari	2024-2025

A10. Organitzar tallers d'educació menstrual i formació als equips de monitors i monitores en el marc del programa de lleure educatiu "l'Estiu és Teu"	
Àmbits d'actuació	Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut. Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 1.4. Integrar l'educació menstrual en l'àmbit de l'associacionisme i la participació juvenil. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables.
Descripció	Organització de tallers en educació i equitat menstrual al programa per a infants i joves l'Estiu és Teu
A qui va adreçada	Noies i joves menstruants Monitors i monitores responsables d'aquestes estades.
Accions previstes	Realització d'accions d'informació i formació en educació i equitat menstrual a les noies, dones i joves i persones menstruants.
Agents impulsors	Departament de Drets Socials - <i>Agència Catalana de la Joventut</i>
Calendari	2023-2025

A11. Organitzar tallers sobre educació menstrual i climateri als equipaments cívics i comunitaris	
Àmbits d'actuació	<p>Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut</p> <p>Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit de la intervenció sociocomunitària.</p> <p>Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.</p>
Objectius	<p>Objectiu 1.2 Promoure l'accés a l'educació menstrual a famílies amb infants i adolescents a càrrec.</p> <p>Objectiu 2.1 Promoure accions comunitàries en salut menstrual, incloent-hi el climateri i la menopausa.</p> <p>Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables.</p>
Descripció	Organització de tallers en educació i equitat menstrual als equipaments cívics i comunitaris.
A qui va adreçada	<p>Famílies amb infants i adolescents a càrrec.</p> <p>Dones i persones menstruants.</p> <p>Ciutadania en general.</p>
Accions previstes	<p>Organitzar tallers d'educació menstrual (incloent-hi menstruació, perimenopausa i menopausa) als casals cívics i comunitaris propis de la Generalitat de Catalunya.</p> <p>Organitzar tallers d'educació menstrual (incloent-hi menstruació, perimenopausa i menopausa) als espais comunitaris d'àmbit local, com ara centres cívics municipals i espais de gestió comunitària.</p>
Agents impulsors	<p>Departament de Drets Socials</p> <p>Departament de la Presidència</p> <p>Ens locals</p>
Calendari	2023-2025

A 12. Implementar accions d'educació per a la salut específiques per climateri i menopausa als serveis de salut d'atenció primària i als serveis d'atenció a la salut sexual i reproductiva

Àmbits d'actuació	Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit sociocomunitari
Objectius	Objectiu 2.1 Promoure accions comunitàries en salut menstrual, incloent-hi el climateri i la menopausa.
Descripció	Portar a terme programes d'assessorament i orientació dirigits a dones que es troben en l'etapa de climateri i menopausa.
A qui va adreçada	Dones i persones en l'etapa de climateri
Accions previstes	Ampliar i donar a conèixer els programes específics dels centres d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva i dels Centres d'Atenció Primària dirigits a dones i persones que es troben en l'etapa de la menopausa i/o el climateri.
Agents impulsors	Departament de Salut
Calendari	2023-2025

A13. Organitzar tallers d'educació menstrual en el marc del programa «Tems per cures»	
Àmbits d'actuació	<p>Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut.</p> <p>Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit de la intervenció sociocomunitària.</p> <p>Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.</p>
Objectius	<p>Objectiu 1.2 Promoure l'accés a l'educació menstrual a famílies amb infants i adolescents a càrrec.</p> <p>Objectiu 2.2 Garantir programes d'educació menstrual i climateri adreçats a poblacions vulnerabilitzades per discriminacions estructurals.</p> <p>Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables.</p> <p>Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.</p>
Descripció	Integració de l'educació menstrual en el marc les activitats adreçades a infants, adolescents i famílies del programa «Tems per cures».
A qui va adreçada	Famílies, infants i adolescents que participen en els espais i serveis proporcionats en el marc del programa «Tems per cures».
Accions previstes	Organitzar tallers d'educació i equitat menstrual adreçats als adolescents que participen dels espais i serveis de cura del programa «Tems per cures» del Departament d'Igualtat i Feminismes.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes
Calendari	2023-2025

A14. Organitzar tallers d'educació menstrual a la Xarxa de Serveis d'Atenció Integral LGBTI+ (Xarxa SAI)	
Àmbits d'actuació	Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit de la intervenció sociocomunitària. Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 2.3 Garantir el desenvolupament de programes específics d'educació menstrual adreçats a les persones trans*, intersexuals i no-binàries amb l'objectiu d'abordar la vivència de la menstruació des de les diverses experiències dels cossos menstruants. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Organització de tallers sobre sexualitats i identitat de gènere respecte a la menstruació, el cicle menstrual, l'hormonació i el trànsit, amb l'objectiu de tractar la menstruació des de les diverses experiències dels cossos menstruants.
A qui va adreçada	Persones trans* i no-binàries.
Accions previstes	Organitzar tallers d'educació i equitat menstrual adreçats a persones trans*, persones no-binàries
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes
Calendari	2023-2025

A15. Organitzar tallers d'educació menstrual i climateri als recursos residencials de dones en situació de violència masclista (SAR, SLL i SAAU)	
Àmbits d'actuació	Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit de la intervenció sociocomunitària. Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 2.2 Garantir programes d'educació menstrual i climateri adreçats a poblacions vulnerabilitzades per discriminacions estructurals. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Desenvolupament del programa d'educació menstrual amb la finalitat de garantir l'educació menstrual i el coneixement dels productes menstruals a les dones acollides als recursos residencials de violència masclista.
A qui va adreçada	Dones en situació de violència masclista acollides als SAR, SLL i SAAU.
Accions previstes	Organitzar tallers als serveis d'acolliment i recuperació per a dones en situació de violència masclista. Aquesta acció es desenvoluparà a través de la formació a les professionals dels centres residencials de dones en situació de violència masclista. Es proporcionarà formació i material pedagògic a les professionals per tal d'impartir els tallers.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes
Calendari	4t trimestre del 2022 1r trimestre del 2023 2024 i 2025

A.16 Organitzar tallers d'educació menstrual i climateri adreçats al poble gitano

Àmbits d'actuació	Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit de la intervenció sociocomunitària. Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 2.1 Promoure accions comunitàries en salut menstrual, incloent-hi el climateri i la menopausa. Objectiu 2.2 Garantir programes d'educació menstrual i climateri adreçats a poblacions vulnerabilitzades per discriminacions estructurals. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Desenvolupament del programa d'educació menstrual amb la finalitat de garantir l'educació menstrual i el coneixement dels productes menstruals a les dones i persones menstruants.
A qui va adreçada	Entitats i associacions de dones gitanes. Persones del poble gitano.
Accions previstes	Dur a terme activitats d'informació, assessorament i formació en educació i equitat menstrual a les dones i persones menstruants de la comunitat gitana. Promoure que les entitats i associacions de dones duguin a terme activitats d'informació, assessorament i formació en educació i equitat menstrual adreçades a les dones i persones que menstruen a través de les línies de subvencions del Departament d'Igualtat i Feminismes.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes
Calendari	2023 al 2025

A17. Organitzar tallers d'educació menstrual i climateri adreçats a dones migrades	
Àmbits d'actuació	Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit de la intervenció sociocomunitària. Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 2.1 Promoure accions comunitàries en salut menstrual, incloent-hi el climateri i la menopausa. Objectiu 2.2 Garantir programes d'educació menstrual i climateri adreçats a poblacions vulnerabilitzades per discriminacions estructurals. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Desenvolupament del programa d'educació menstrual amb la finalitat de garantir l'educació menstrual i el coneixement dels productes menstruals a les dones i persones menstruants d'origen migrant.
A qui va adreçada	Entitats i associacions de dones migrades.
Accions previstes	Dur a terme activitats d'informació, assessorament i formació en educació i equitat menstrual a les dones i persones menstruants d'origen migrant. Promoure que les entitats i associacions de dones migrades duguin a terme activitats d'informació, assessorament i formació en educació i equitat menstrual adreçades a les dones i persones migrades que menstruen a través de les línies de subvencions del Departament d'Igualtat i Feminismes.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes
Calendari	2023 al 2025.

A18. Organitzar tallers d'educació menstrual i climateri als recursos residencials i centres de dia de persones amb discapacitat	
Àmbits d'actuació	Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit de la intervenció sociocomunitària. Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 2.2 Garantir programes d'educació menstrual i climateri adreçats a poblacions vulnerabilitzades per discriminacions estructurals. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants. Objectiu 3.3 Promoure el disseny i desenvolupament de productes menstruals adaptats a les necessitats de les persones amb diversitat funcional.
Descripció	Desenvolupament del programa d'educació menstrual amb la finalitat de garantir l'educació menstrual i el coneixement dels productes menstruals a les dones i persones menstruants amb discapacitat.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants amb discapacitat.
Accions previstes	Organitzar tallers d'educació menstrual i climateri i distribuir productes menstruals reutilitzables.
Agents impulsors	Departament de Drets Socials
Calendari	Del 4t trimestre del 2023 al 2025

A19. Organitzar tallers d'educació menstrual i climateri als centres penitenciaris de dones	
Àmbits d'actuació	Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit de la intervenció sociocomunitària. Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 2.2 Garantir programes d'educació menstrual i climateri adreçats a poblacions vulnerabilitzades per discriminacions estructurals. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Desenvolupament del programa d'educació menstrual amb la finalitat de garantir l'educació menstrual i el coneixement dels productes menstruals a les dones dels centres penitenciaris.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants dels centres penitenciaris.
Accions previstes	Fase 1: Es preveu dur a terme tallers d'educació menstrual als mòduls de dones dels centres penitenciaris Puig de les Basses, Mas d'Enric i Ponent. Avaluació quantitativa i qualitativa de la primera fase. Fase 2: Desenvolupament de tallers d'educació menstrual a tots els centres/mòduls penitenciaris de dones de Catalunya.
Agents impulsors	Departament de Justícia, Drets i Memòria
Calendari	Del 1r trimestre del 2023 al 2025

A20. Organitzar tallers d'educació menstrual i climateri als centres de formació d'adults	
Àmbits d'actuació	Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit de la intervenció sociocomunitària.
Objectius	Objectiu 2.1 Promoure accions comunitàries en salut menstrual, incloent-hi el climateri i la menopausa. Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Desenvolupament del programa d'educació menstrual amb la finalitat de garantir l'educació menstrual i el coneixement dels productes menstruals a les dones i persones menstruants que cursen estudis als centres de formació d'adults.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants que cursen estudis als centres de formació d'adults.
Accions previstes	Organitzar tallers d'educació menstrual i climateri i distribuir productes menstruals reutilitzables.
Agents impulsors	Departament d'Educació Departament d'Empresa i Treball
Calendari	3r i 4t trimestre del 2023

A21. Formació i capacitació del professorat	
Àmbits d'actuació	Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut. Àmbit 5: Formació de professionals
Objectius	Objectiu 1.1 Integrar l'educació menstrual en tots els nivells i modalitats del sistema educatiu, incloent-hi el currículum i la programació educativa. Objectiu 5.2 Oferir formació sobre la menstruació a professionals que treballen en l'àmbit de l'educació.
Descripció	Formació en educació menstrual als equips directius i els equips docents a partir d'accions formatives en menstruació, cicle menstrual i equitat menstrual.
A qui va adreçada	Equips directius dels centres d'educació primària i secundària. Professorat dels centres d'educació primària i educació secundària. Professorat dels centres d'educació especial. Professorat dels hospitals de dia per a adolescents.
Accions previstes	Organitzar tallers en educació menstrual per als equips directius i equips docents dels centres educatius de Catalunya.
Agents impulsors	Departament d'Educació
Calendari	2023-2025

A22. Formació i capacitació dels professionals del lleure educatiu	
Àmbits d'actuació	Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut. Àmbit 5: Formació de professionals.
Objectius	Objectiu 1.3 Promoure l'educació menstrual en els espais de lleure educatiu. Objectiu 5.2 Oferir formació sobre la menstruació a professionals que treballen en l'àmbit de l'educació.
Descripció	Integració de l'educació menstrual en la formació dels i de les professionals i persones voluntàries en l'àmbit del lleure educatiu.
A qui va adreçada	Professionals del lleure educatiu (monitors/ores de menjadors escolars i d'activitats de lleure com colònies i campaments). Persones voluntàries en l'àmbit del lleure educatiu (caps i què·les i monitors/es d'agrupaments escoltes i esplais).
Accions previstes	Oferir cursos sobre educació menstrual en l'àmbit de l'educació en el lleure adreçats als monitors i monitores. A part d'adreçar-se al conjunt de monitor/es, es farà especial èmfasi en què les escoles de formació d'educadors/es en el lleure difonguin continguts en educació menstrual entre el seu alumnat.
Agents impulsors	Departament de Drets Socials - <i>Direcció General de Joventut, Agència Catalana de Joventut</i>
Calendari	Del 4t trimestre del 2023 al 2025

A23. Formació i capacitació dels professionals de la Direcció General d'Atenció a la Infància i a l'Adolescència	
Àmbits d'actuació	Àmbit 5: Formació de professionals
Objectius	Objectiu 5.2 Oferir formació sobre la menstruació a professionals que treballen en l'àmbit de l'educació.
Descripció	Integració de l'educació menstrual en la formació dels i de les professionals dels recursos residencials del sistema de protecció a la infància i l'adolescència.
A qui va adreçada	Professionals dels Centres Residencials d'Acció Educativa (CRAE), Centres Residencials d'Educació Intensiva (CREI) i Centres d'Acollida (CA).
Accions previstes	Oferir una formació en línia (seminaris web, cursos MOOC) sobre educació menstrual adreçats als professionals dels recursos residencials de la DGAIA. Oferir recursos pedagògics (jocs, activitats,...) d'educació menstrual als i les professionals, per tal de realitzar accions d'educació menstrual adreçats als infants i adolescents en aquests recursos.
Agents impulsors	Departament de Drets Socials - <i>Direcció General de Joventut, Agència Catalana de Joventut</i>
Calendari	Del 4t trimestre del 2023 al 2025

A24. Formació per a professionals dels serveis de salut d'atenció primària i de la salut sexual i reproductiva	
Àmbits d'actuació	Àmbit 5 Formació de professionals.
Objectius	Objectiu 5.1 Oferir formació sobre la menstruació i el climateri a professionals que treballen en els serveis d'atenció a la salut.
Descripció	Promoure el desenvolupament d'activitats formatives i sobre salut menstrual i reproductiva des d'una perspectiva feminista i interseccional per professionals dels centres d'atenció a la salut sexual i reproductiva (ASSIR) i dels serveis d'atenció primària.
A qui va adreçada	Professionals dels centres d'atenció a la salut sexual i reproductiva. Professionals de l'atenció primària.
Accions previstes	Organitzar tallers sobre educació menstrual. Posar a disposició dels i de les professionals dels ASSIR materials de formació en educació menstrual, així com recursos per dur a terme activitats d'informació i assessorament en el marc de la seva intervenció.
Agents impulsors	Departament de Salut
Calendari	2023-2025

A25. Formació per a professionals que treballen amb dones i persones que menstruen amb discapacitat	
Àmbits d'actuació	Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit sociocomunitari. Àmbit 5: Formació de professionals.
Objectius	Objectiu 2.2 Garantir programes d'educació menstrual i climateri adreçats a poblacions vulnerabilitzades per discriminacions estructurals. Objectiu 5.3 Oferir formació sobre menstruació i climateri a professionals que treballen en l'àmbit de la intervenció social i sociocomunitària.
Descripció	Desenvolupament d'actuacions formatives sobre salut menstrual i reproductiva des d'una perspectiva feminista i interseccional a professionals que treballen amb dones i persones menstruants amb discapacitat. En les formacions també s'hi inclourà informació sobre els productes menstruals, per tal que puguin traslladar-la a les dones i persones menstruants amb què intervenen, a fi de proporcionar-los la informació sobre totes les opcions existents i escollir les que més s'adeqüin a les seves necessitats.
A qui va adreçada	Professionals dels centres d'educació especial. Professionals dels centres, llars i residències de persones amb discapacitat (física i intel·lectual).
Accions previstes	Posar a disposició dels i de les professionals dels centres d'educació especial materials i recursos de formació en educació menstrual, tenint en compte les barreres per a la gestió i vivència de la menstruació de les dones i persones amb discapacitat, amb l'objectiu que puguin desenvolupar activitats d'informació i assessorament en el marc de la seva intervenció.
Agents impulsors	Departament de Drets Socials
Calendari	2023-2025

A26. Formació per a professionals que treballen amb dones en situació de violència masclista	
Àmbits d'actuació	Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit sociocomunitari. Àmbit 5: Formació de professionals
Objectius	Objectiu 2.2 Garantir programes d'educació menstrual i climateri adreçats a poblacions vulnerabilitzades per discriminacions estructurals. Objectiu 5.3 Oferir formació sobre menstruació i climateri a professionals que treballen en l'àmbit de la intervenció social i sociocomunitària.
Descripció	Desenvolupament d'activitats formatives i comunicatives sobre salut menstrual i reproductiva des d'una perspectiva feminista i interseccional per a professionals que treballen amb dones en situació de violència masclista. També s'hi inclourà informació sobre els productes mensuals, per tal que puguin traslladar-la a les dones i persones menstruants amb què intervenen, a fi de proporcionar-los la informació sobre totes les opcions existents i escollir les que més s'adeqüin a les seves necessitats.
A qui va adreçada	Professionals que treballen amb dones en situació de violència masclista (SIAD/PIAD, SIE, SAR, SSLL i SAAU).
Accions previstes	Dur a terme formació per a professionals dels centres residencials per a dones en situació de violència masclista i proporcionar-los materials pedagògics, per tal que realitzin activitats formatives i d'informació i assessorament a les dones acollides als centres.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes
Calendari	2023-2025

A27. Formació en menstruació i climateri per al personal de salut laboral del sector públic i del sector privat	
Àmbits d'actuació	Àmbit 4: Mesures en l'àmbit laboral. Àmbit 5: Formació de professionals
Objectius	Objectiu 4.1 Garantir la informació sobre els drets laborals en relació amb la menstruació i el climateri al personal de l'Administració pública i del sector privat. Objectiu 5.1 Oferir formació sobre la menstruació i el climateri a professionals que treballen en els serveis d'atenció a la salut.
Descripció	Desenvolupament d'actuacions formatives sobre salut menstrual i climatèrica al personal de salut laboral, incloent-hi el personal de riscos laborals i el personal dels serveis de medicina assistencial, del sector públic i el sector privat. L'acció inclou el personal de l'Administració de la Generalitat de Catalunya i altres professionals de la salut laboral a través de la promoció d'activitats formatives als sindicats.
A qui va adreçada	Professionals de l'àmbit de la salut laboral i de prevenció de riscos laborals.
Accions previstes	Formació i difusió de materials pedagògics en menstruació i climateri a professionals de salut laboral i prevenció de riscos laborals en l'àmbit del sector públic i del sector privat.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament de la Presidència Departament d'Empresa i Treball
Calendari	2023-2025

A28. Incloure formació en salut menstrual i climatèrica a la formació universitària i a la formació professional de les ciències de la salut	
Àmbits d'actuació	Àmbit 5: Formació de professionals.
Objectius	Objectiu 5.1 Oferir formació sobre la menstruació i el climateri a professionals que treballen en els serveis d'atenció a la salut.
Descripció	Per tal de garantir els drets de salut de les dones i persones menstruants, és imprescindible que els i les professionals de la salut rebin la formació necessària durant l'etapa formativa. Es considera la incorporació de formació específica sobre salut menstrual, així com sobre els diferents productes existents i els seus impactes i beneficis associats, en el marc de la formació universitària i professional en ciències de la salut, com medicina, infermeria, farmàcia i fisioteràpia.
A qui va adreçada	Alumnat universitari de les facultats de ciències de la salut. Alumnat dels cicles mitjà i superior de formació professional de l'àmbit de l'atenció socio sanitària.
Accions previstes	Proposar als centres que imparteixin estudis universitaris de ciències de la salut i de l'atenció socio sanitària que planifiquin formació en educació i equitat menstrual, en el marc de la seva autonomia. Incorporar continguts en educació i equitat menstrual en els estudis de formació professional de ciències de la salut i de l'atenció socio sanitària.
Agents impulsors	Departament de Recerca i Universitats Departament de la Presidència Departament d'Igualtat i Feminismes Departament de Salut
Calendari	2024-2025

A29. Garantir l'accés de totes les dones i persones menstruants als productes menstruals reutilitzables	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	<p>Implementar accions d'accessibilitat als productes menstruals reutilitzables, concretament de la copa menstrual, la compresa de tela o la roba interior absorbent, a totes les dones i persones menstruants a partir dels 11 anys i fins a l'etapa del climateri.</p> <p>D'acord amb el principi d'universalitat i d'equitat, s'aplicaran mesures concretes per garantir l'accés als productes menstruals reutilitzables a totes les dones i persones menstruants.</p>
A qui va adreçada	Noies, dones i persones menstruants.
Accions previstes	D'acord amb el principi d'universalitat i d'equitat, es facilitarà a tota la població diana la possibilitat d'adquirir productes menstruals reutilitzables gratuïts o a baix cost. També es posarà a disposició de les dones i de la ciutadania en general, formació i informació sobre l'ús i els beneficis d'aquests productes.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament de Salut
Calendari	2023-2025

A30. . Col·locar dispensadors de productes menstruals als serveis d'atenció a les dones i als serveis de primera acollida	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals de totes les dones i persones menstruants..
Descripció	Amb l'objectiu d'afavorir l'equitat menstrual i contribuir a l'erradicació de la pobresa menstrual es col·locaran dispensadors de compreses i tampons de cotó orgànic gratuïts als equipaments d'informació i atenció a les dones i als serveis de primera acollida.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants.
Accions previstes	Col·locar dispensadors de productes menstruals d'un sol ús, sostenibles i gratuïts als SIAD. Col·locar dispensadors de productes menstruals d'un sol ús, sostenibles i gratuïts als serveis de primera acollida. Col·locar dispensadors de productes menstruals d'un sol ús, sostenibles i gratuïts als punts ICD Obert Col·locar dispensadors de productes menstruals d'un sol ús, sostenibles i gratuïts als SIE.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes – Institut Català de les Dones
Calendari	2024-2025

A31. Col·locar de dispensadors de productes menstruals als Serveis d'Atenció Integral LGBTI+ (Xarxa SAI)	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats
Objectius	Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Amb l'objectiu d'afavorir l'equitat menstrual i contribuir a l'erradicació de la pobresa menstrual es col·locaran dispensadors de compreses de cotó orgànic i tampons orgànics gratuïts als equipaments Serveis d'Atenció Integral LGBTI+ (Xarxa SAI)
A qui va adreçada	Persones menstruants
Accions previstes	Col·locar dispensadors de productes menstruals d'un sol ús sostenibles i gratuïts als 110 punts de la Xarxa de Servei d'Atenció Integral LGBTI.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes

Calendari	2024-2025
A32. Promoure la col·locació de dispensadors de productes menstruals als equipaments de serveis socials	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Amb l'objectiu d'afavorir l'equitat menstrual i contribuir a l'erradicació de la pobresa menstrual es col·locaran dispensadors de compreses de cotó orgànic i tampons orgànics gratuïts a diversos equipaments que ofereixen serveis socials.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants en situació o risc de pobresa menstrual. Dones i persones menstruants en situació de sensellarisme.
Accions previstes	Promoure la col·locació dispensadors de productes menstruals d'un sol ús, sostenibles i gratuïts a les àrees bàsiques de serveis socials. Promoure la col·locació de dispensadors de productes menstruals d'un sol ús, sostenibles i gratuïts als centres d'acollida de persones en situació de sensellarisme.
Agents impulsors	Departament de Drets Socials Ens locals
Calendari	2024-2025

A33. Promoure la col·locació de dispensadors de productes menstruals als centres d'atenció a les drogodependències	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Amb l'objectiu d'afavorir l'equitat menstrual i contribuir a l'erradicació de la pobresa menstrual es col·locaran dispensadors de compreses de cotó orgànic i tampons orgànics gratuïts als centres d'atenció a les drogodependències.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants.
Accions previstes	Promoure la col·locació dispensadors de compreses de cotó orgànic i tampons orgànics als centres d'atenció a les drogodependències.
Agents impulsors	Departament de Salut
Calendari	2024-2025

A34. Promoure la col·locació de dispensadors de productes menstruals als centres d'atenció primària i als ASSIR	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Amb l'objectiu d'afavorir l'equitat menstrual i contribuir a l'erradicació de la pobresa menstrual es col·locaran dispensadors de compreses de cotó orgànic i tampons orgànics gratuïts als centres d'atenció primària del sistema de salut pública de Catalunya i als centres d'atenció a la salut sexual i reproductiva (ASSIR).
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants.
Accions previstes	Promoure la col·locació dispensadors de compreses de cotó orgànic i tampons orgànics als centres d'atenció a la salut sexual i reproductiva (ASSIR).
Agents impulsors	Departament de Salut
Calendari	2024-2025

A35. Promoure la col·locació de dispensadors de productes menstruals gratuïts als equipaments juvenils	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Amb l'objectiu d'afavorir l'equitat menstrual i contribuir a l'erradicació de la pobresa menstrual, es promou la col·locació de dispensadors de compreses de cotó orgànic i tampons orgànics gratuïts als albergs del Xanascot, així com a les oficines joves i als punts d'informació, orientació i assessorament juvenil.
A qui va adreçada	Noies i joves menstruants.
Accions previstes	Promoure la col·locació dispensadors de compreses de cotó orgànic i tampons orgànics als 256 punts d'informació juvenil i oficines joves, i als 46 albergs de la Xanascot.
Agents impulsors	Departament de Drets Socials - Agència Catalana de Joventut
Calendari	2024-2025

A36. Promoure la col·locació de dispensadors de productes menstruals gratuïts als equipaments culturals	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats..
Objectius	Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Amb l'objectiu d'afavorir l'equitat menstrual i contribuir a l'erradicació de la pobresa menstrual, es promou la col·locació de dispensadors de compreses de cotó orgànic i tampons orgànics gratuïts a equipaments culturals d'arreu del territori.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants.
Accions previstes	Promoure la col·locació dispensadors de compreses de cotó orgànic i tampons orgànics en equipaments culturals com ara museus, biblioteques, centres culturals, cinemes, espais d'arts visuals i espais escènics i musicals.
Agents impulsors	Departament de Cultura
Calendari	2024-2025

A37. Promoure la col·locació de dispensadors de productes menstruals gratuïts als Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Amb l'objectiu d'afavorir l'equitat menstrual i contribuir a l'erradicació de la pobresa menstrual, es preveu la col·locació de dispensadors de compreses de cotó orgànic i tampons orgànics a diversos serveis i edificis públics.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants.
Accions previstes	Promoure la col·locació de dispensadors de compreses de cotó orgànic i tampons orgànics a les principals estacions de les línies dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya.
Agents impulsors	Departament de Territori
Calendari	2024-2025

A38. Promoure l'accessibilitat a productes menstruals gratuïts a les comissaries dels Mossos d'Esquadra	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Amb l'objectiu d'afavorir l'equitat menstrual i contribuir a l'erradicació de la pobresa menstrual, es preveu establir circuits que garanteixin l'accés als productes menstruals (compreses de cotó orgànic i tampons orgànics) a les comissaries dels Mossos d'Esquadra.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants.
Accions previstes	Establir circuits que garanteixin l'accés als productes menstruals (compreses de cotó orgànic i tampons orgànics) a les comissaries dels Mossos d'Esquadra.
Agents impulsors	Departament d'Interior
Calendari	2024-2025

A39. Promoure la col·locació de dispensadors de productes menstruals gratuïts als centres educatius i universitats	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals de totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Amb l'objectiu d'afavorir l'equitat menstrual i contribuir a l'erradicació de la pobresa menstrual, es promou la col·locació de dispensadors de compreses i tampons de cotó orgànic gratuïts als centres educatius..
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants.
Accions previstes	Promoure la col·locació de dispensadors de productes menstruals sostenibles als centres educatius. Promoure la col·locació de dispensadors de productes menstruals sostenibles a les universitats..
Agents impulsors	Departament d'Educació Departament de Recerca i Universitats Universitats catalanes Departament d'Igualtat i Feminismes
Calendari	2023 - 2025

A40. Introduir descomptes per a la compra de productes mensuals reutilitzables	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes mensuals promovent l'ús dels productes mensuals reutilitzables. Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes mensuals per a totes les dones i persones mensuals.
Descripció	Incloure descomptes i vals per a la compra de productes mensuals sostenibles i reutilitzables a través del Carnet Jove i el carnet universitari.
A qui va adreçada	Noies i joves mensuals entre 18 i 30 anys.
Accions previstes	Incloure, entre els establiments que ofereixen descomptes amb el Carnet Jove i el carnet d'estudiant universitari, comerços de proximitat de venda de productes mensuals sostenibles. Ofereix descomptes i avantatges a través del Carnet Jove i el carnet d'estudiant universitari per als productes mensuals reutilitzables.
Agents impulsors	Departament de Drets Socials - Agència Catalana de la Joventut Departament d'Empresa i Treball Departament de Recerca i Universitats Universitats catalanes
Calendari	2024-2025

A41. Distribuir productes menstruals a associacions i entitats que faciliten productes a persones en situació de precarietat econòmica	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.2 Promoure i garantir l'accés als productes menstruals per a totes les dones i persones menstruants.
Descripció	Distribució de productes menstruals, tant d'un sol ús com reutilitzables, a través d'entitats i associacions que proporcionen béns necessaris a persones en situació o risc de pobresa menstrual. La distribució dels productes s'acompanya de la distribució de material pedagògic i informatiu, així com de cartellera sobre les característiques dels productes i sobre educació menstrual en general. Aquests materials s'elaboren des de la triple perspectiva de la menstruació sostenible, la desestigmatització de la menstruació i l'equitat menstrual.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants ateses per entitats i associacions (per exemple: bancs d'aliments, bancs de productes no alimentaris, emergència i ajuda humanitària).
Accions previstes	Distribuir productes menstruals de cotó orgànic i d'un sol ús, així com productes menstruals reutilitzables. Proporcionar informació sobre els productes menstruals reutilitzables i sobre el seu ús a través de material informatiu.
Agents impulsors	Departament de Drets Socials
Calendari	2023-2025

A42. Donar suport a projectes de fabricació de productes menstruals reutilitzables locals, ecològics i lliures de tòxics	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.6 Fomentar la producció de productes menstruals sostenibles, reutilitzables i lliures de tòxics.
Descripció	Amb l'objectiu de donar continuïtat i impuls a la fabricació de productes menstruals reutilitzables i especialment als projectes de producció local i de cooperatives, es proposa dur a terme accions comunicatives i de difusió d'aquells projectes que compleixin uns determinats criteris ambientals, econòmics i socials.
A qui va adreçada	Fabricants locals de productes menstruals reutilitzables.
Accions previstes	Elaborar directoris i mapes web interactius. Fer compres públiques responsables a escala nacional i municipal, i donar a conèixer marques i productores.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament d'Empresa i Treball Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural - Agència de Residus de Catalunya
Calendari	2022-2025

A43. Senyalització de lavabos aptes per a l'ús de productes mensuals reutilitzables als centres educatius	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes mensuals promovent l'ús dels productes mensuals reutilitzables. Objectiu 3.4 Promoure que els equipaments i els edificis públics comptin amb lavabos adequats per a la gestió de la menstruació i l'ús dels productes mensuals reutilitzables.
Descripció	Aquesta acció té l'objectiu de promoure la senyalització dels lavabos d'ús públic aptes per a l'ús de productes mensuals reutilitzables als centres d'educació primària i secundària de Catalunya.
A qui va adreçada	Noies i persones menstruants dels centres d'educació de primària i de secundària.
Accions previstes	Crear recursos i materials per a la senyalització dels lavabos dels centres educatius aptes per poder canviar-se i netejar els productes reutilitzables de manera privada, per a la qual cosa s'establiran uns requisits bàsics. Caldrà comptar, principalment, amb la disposició d'una pica o sistema d'aigua corrent en el mateix compartiment individual que el vàter i condicions òptimes de neteja i funcionalitat del lavabo.
Agents impulsors	Departament d'Educació
Calendari	2024

A44. Senyalització de lavabos aptes per l'ús de productes menstruals reutilitzables a l'Administració de la Generalitat de Catalunya	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.4 Promoure que els equipaments i els edificis públics comptin amb lavabos adequats per a la gestió de la menstruació i l'ús dels productes menstruals reutilitzables.
Descripció	Tenir la regla és un procés natural inherent a la vida de les dones i les persones menstruants i ha de ser normal disposar d'espais gratuïts i adequats on poder, per exemple, rentar la copa menstrual. Aquesta acció té l'objectiu de promoure la senyalització dels lavabos d'ús públic aptes per a l'ús de productes menstruals reutilitzables als centres de treball de l'Administració de la Generalitat de Catalunya.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants treballadores de l'Administració de la Generalitat de Catalunya.
Accions previstes	Crear recursos i materials per a la senyalització dels lavabos dels centres de treball de la Generalitat de Catalunya aptes per poder canviar-se i netejar els productes reutilitzables de manera privada, per a la qual cosa s'establiran uns requisits bàsics. Caldrà comptar, principalment, amb la disposició d'una pica o sistema d'aigua corrent en el mateix compartiment individual que el vàter i condicions òptimes de neteja i funcionalitat del lavabo.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Tots els departaments
Calendari	2023-25

A45. Crear un distintiu per promoure la senyalització de lavabos aptes per a l'ús de productes menstruals reutilitzables als lavabos d'equipaments i serveis oberts al públic	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables. Objectiu 3.4 Promoure que els equipaments i els edificis públics comptin amb lavabos adequats per a la gestió de la menstruació i l'ús dels productes menstruals reutilitzables.
Descripció	Tenir la regla és un procés natural inherent a la vida de les dones i les persones menstruants i ha de ser normal disposar d'espais gratuïts, adequats i de confiança on poder, per exemple, rentar la copa menstrual. Aquesta acció té l'objectiu de promoure la senyalització dels lavabos d'ús públic aptes per a l'ús de productes menstruals reutilitzables.
A qui va adreçada	Ens locals Equipaments públics Altres serveis oberts al públic
Accions previstes	Creació de recursos i materials en el marc d'una campanya d'adhesió per entitats, ens locals i altres serveis oberts al públic a fi de promoure la senyalització de serveis d'ús públic on poder canviar-se i netejar els productes reutilitzables de forma privada.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament de la Presidència
Calendari	2024-25

A46. Incorporar criteris d'accessibilitat en lavabos d'espais públics per a l'ús de productes mensuals reutilitzables	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats.
Objectius	Objectiu 3.4 Promoure que els equipaments i els edificis públics comptin amb lavabos adequats per a la gestió de la menstruació i l'ús dels productes mensuals reutilitzables.
Descripció	Incorporació de criteris en la normativa sobre construcció i reforma de lavabos en espais públics corresponent (Llei 13/2014, del 30 d'octubre, d'accessibilitat) que assegurin les condicions necessàries per exercir el dret d'ús i neteja de productes mensuals reutilitzables, com ara la presència de pica en el mateix compartiment individual que el vàter.
A qui va adreçada	Ciutadania general Administracions i institucions públiques Equipaments públics
Accions previstes	Incorporar criteris per a la construcció i reforma de lavabos en espais públics que incorporin elements per a l'ús de productes mensuals reutilitzables.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament de la Presidència Departament Economia i Hisenda
Calendari	2023-24

A47. Adequar els espais de treball de l'Administració de la Generalitat de Catalunya a les necessitats de les persones amb símptomes derivats de l'etapa del climateri	
Àmbits d'actuació	Àmbit 4: Mesures en l'àmbit laboral.
Objectius	Objectiu 4.3 Adequar els espais de treball a les necessitats de les persones que puguin experimentar simptomatologia associada a l'etapa del climateri.
Descripció	<p>L'objectiu de les mesures que es proposen és donar suport adequat a les dones treballadores que es troben en aquestes fases del cicle vital per tal de fer compatible les condicions del seu lloc de treball amb l'eventual simptomatologia que puguin tenir.</p> <p>Aquesta mesura permet garantir el dret al treball en condicions d'igualtat, així com incrementar el coneixement i la consciència sobre el climateri i la simptomatologia associada.</p>
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants treballadores de l'Administració pública.
Accions previstes	Adequar els diferents espais de treball segons les necessitats específiques de les persones treballadores que es trobin en l'etapa de climateri per exemple pel que fa a la temperatura i la ventilació d'espais, entre d'altres.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament de la Presidència
Calendari	2024

A48. Implementar mesures de flexibilització laboral al sector públic en cas de menstruació o climateri amb afectació a la salut i al benestar	
Àmbits d'actuació	Àmbit 4: Mesures en l'àmbit laboral.
Objectius	Objectiu 4.1 Garantir la informació sobre els drets laborals en relació amb la menstruació al personal de l'Administració pública i del sector privat. Objectiu 4.2 Fomentar l'aplicació de mesures de flexibilització laboral per menstruació o climateri amb afectació sobre la salut i el benestar físic i/o emocional de les persones.
Descripció	Implementar permisos que permetin la flexibilitat horària a les persones en situació de menstruació o climateri amb afectació a la salut i al benestar físic i/o emocional amb l'objectiu de garantir la igualtat de condicions en el treball.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants treballadores del sector públic.
Accions previstes	Promoure i garantir el compliment en cas de menstruació o climateri, que les persones puguin absentar-se durant un màxim de vuit hores mensuals, recuperables en el termini dels quatre mesos posteriors, en franges de 30 minuts com a mínim.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament de la Presidència
Calendari	4t trimestre del 2022

A49. Treballar en l'àmbit de la concertació social amb l'objectiu d'acordar recomanacions per a la negociació col·lectiva vinculades als nous drets sexuals i reproductius	
Àmbits d'actuació	Àmbit 4: Mesures en l'àmbit laboral.
Objectius	Objectiu 4.1 Garantir la informació sobre els drets laborals en relació amb la menstruació al personal de l'administració pública i del sector privat. Objectiu 4.2 Fomentar l'aplicació de mesures de flexibilització laboral per menstruació i climateri amb afectació sobre la salut i el benestar físic i/o emocional de les persones.
Descripció	Foment de la implantació de mesures de flexibilització laboral vinculades a la menstruació i al climateri adreçades a les treballadores d'empreses i organitzacions del sector privat.
A qui va adreçada	Empreses i organitzacions del sector privat. Dones i persones menstruants que treballen al sector privat.
Accions previstes	Promoure l'aplicació de mesures en els convenis de negociació col·lectiva vinculades als drets sexuals i reproductius, i especialment als drets mensuals.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament d'Empresa i Treball - Consell de Relacions Laborals
Calendari	2023

A50. Fomentar la celebració de jornades, sessions i debats sobre equitat i salut menstrual i climateri	
Àmbits d'actuació	Àmbit 6: Foment de la recerca i el coneixement.
Objectius	Objectiu 6.1 Promoure espais d'intercanvi de coneixement entre professionals de diferents àmbits sobre menstruació i climateri. Objectiu 6.2 Promoure bones pràctiques en equitat menstrual, incloent-hi climateri i menopausa.
Descripció	Promoció de jornades i sessions de persones expertes provinents de diversos àmbits professionals per tal d'identificar estratègies i accions polítiques i comunitàries amb l'objectiu d'abordar la iniquitat menstrual i promoure la salut menstrual a Catalunya.
A qui va adreçada	Professionals de diferents àmbits d'expertesa i acció.
Accions previstes	Celebrar jornades i sessions amb persones expertes de diferents àmbits (investigadores i professionals d'intervenció en salut sexual i reproductiva, perfils tècnics de l'Administració pública, etc.). — Jornada d'expertes en equitat i salut menstrual organitzada per la Fundació Institut Universitari per a la Recerca a l'Atenció Primària de Salut Jordi Gol i Gurina amb la participació del Departament de Salut i el Departament d'Igualtat i Feminismes (octubre del 2022)
Agents impulsors	Departament de Salut Departament d'Igualtat i Feminismes Entitats i centres de recerca
Calendari	2022-2025

A51. Crear una xarxa de persones expertes en educació i equitat menstrual	
Àmbits d'actuació	Àmbit 6: Foment de la recerca i el coneixement.
Objectius	Objectiu 6.1 Promoure espais d'intercanvi de coneixement entre professionals de diferents àmbits sobre menstruació i climateri. Objectiu 6.2 Promoure bones pràctiques en equitat menstrual, incloent-hi climateri i menopausa.
Descripció	Creació d'una xarxa de professionals en l'àmbit de l'equitat i l'educació menstrual amb l'objectiu de fer xarxa i facilitar el treball conjunt, així com de visibilitzar el treball realitzat en aquest àmbit.
A qui va adreçada	Professorat, professionals i tothom que vulgui aprendre i/o implementar actuacions sobre equitat menstrual.
Accions previstes	Prospecció de persones expertes. Crear estratègies de treball en xarxa (<i>networking</i>).
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament de Salut Departament d'Educació Departament de Drets Socials
Calendari	2024

A52. Crear un banc de bones pràctiques sobre equitat menstrual i climateri	
Àmbits d'actuació	Àmbit 6: Foment de la recerca i el coneixement.
Objectius	Objectiu 6.2 Promoure bones pràctiques en equitat menstrual, incloent-hi climateri i menopausa.
Descripció	Són moltes les iniciatives que s'estan duent a terme en el marc de l'equitat i l'educació menstrual. Aquesta actuació proposa sistematitzar, donar a conèixer i fer accessibles totes aquestes actuacions.
A qui va adreçada	Professorat, professionals de la salut i tothom que vulgui aprendre i/o implementar actuacions sobre equitat menstrual i climateri
Accions previstes	Elaborar el banc de bones pràctiques, prèvia identificació d'aquestes pràctiques i dels actors que les duen a terme.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament de Salut Departament d'Educació Departament de Drets Socials
Calendari	2024

A53. Promoure bones pràctiques per tal d'incorporar accions d'educació i equitat menstrual en l'àmbit local	
Àmbits d'actuació	Àmbit 6: Foment de la recerca i el coneixement.
Objectius	Objectiu 6.2 Promoure bones pràctiques en equitat menstrual, incloent-hi climateri i menopausa.
Descripció	Difusió de documents i organització de jornades de transferència de bones pràctiques per tal de compartir el coneixement i les experiències que s'estan desenvolupant en matèria d'educació i equitat menstrual en diversos àmbits (accions educatives, de comunicació, d'accés als productes mensuals) amb l'objectiu de seguir treballant per integrar l'educació i l'equitat menstrual en les polítiques i accions municipals.
A qui va adreçada	Professionals de diversos àmbits (docents de primària i secundària, professionals de l'educació en l'àmbit del lleure, professionals de la salut i professionals de l'educació i el treball social). Professionals de les administracions públiques locals.
Accions previstes	Redactar i difondre documents de bones pràctiques. Organitzar jornades de transferència de bones pràctiques.
Agents impulsors	Associació Catalana de Municipis Federació de Municipis de Catalunya Associació de Micropobles de Catalunya Departament de la Presidència Departament d'Igualtat i Feminismes
Calendari	2024

A54. Elaborar i difondre una guia didàctica per a l'educació menstrual al llarg del cicle vital	
Àmbits d'actuació	Àmbit 6: Foment de la recerca i el coneixement.
Objectius	Objectiu 6.2 Promoure bones pràctiques en equitat menstrual, incloent-hi climateri i menopausa.
Descripció	Elaboració d'una guia didàctica de continguts sobre educació menstrual en el marc de l'educació en sexualitats que inclogui continguts sobre el cicle menstrual i el climateri així com informació sobre els tabús, els mites i els prejudicis associats al fet de menstruar i de deixar de menstruar.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants Professionals de l'àmbit educatiu, de l'àmbit de la salut i de l'àmbit de l'educació i el treball social Centres educatius i formatius Entitats i associacions Ciutadania en general
Accions previstes	Elaborar una guia didàctica amb continguts i activitats pedagògiques sobre educació menstrual al llarg del cicle vital (menstruació i climateri)
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament de Salut Departament d'Educació
Calendari	2024

A55. Fer un estudi sobre el consum i la generació de residus de productes menstruals	
Àmbits d'actuació	Àmbit 6: Foment de la recerca i el coneixement.
Objectius	Objectiu 6.3 Promoure la recerca sobre la generació de residus i l'impacte ecològic dels productes menstruals d'un sol ús.
Descripció	<p>Desenvolupament d'una diagnosi de l'estat actual del mercat dels productes menstruals a partir de la recopilació de dades primàries de noies, dones i persones menstruants. També caldria definir una metodologia de càlcul que permeti obtenir dades de consum i generació de residus de productes menstruals, per tal de conèixer l'evolució de les tendències de consum i hàbits menstruals de la població.</p> <p>Aquest estudi també permetrà revisar els objectius quantitius definits, de reducció de la generació de residus menstruals d'un sol ús i de reutilització dels productes menstruals i, si escau, revisar-los i mesurar el seu grau d'assoliment en el marc temporal establert.</p>
A qui va adreçada	Ciutadania en general Administració pública Entitats
Accions previstes	Fer un estudi sobre el consum i la generació de residus de productes menstruals.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural - Agència de Residus de Catalunya
Calendari	2024

A56. Incloure una motxilla pedagògica menstrual als serveis d'informació i atenció a les dones (SIAD)	
Àmbits d'actuació	Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats. Àmbit 7: Divulgació i sensibilització.
Objectius	Objectiu 3.1 Donar a conèixer la diversitat de productes menstruals promovent l'ús dels productes menstruals reutilitzables Objectiu 7.1 Dur a terme i promoure accions i campanyes de normalització de la menstruació i de foment dels productes reutilitzables.
Descripció	Preparació d'una motxilla pedagògica que contingui mostres de tots els productes menstruals i informació pedagògica sobre el cicle i els productes menstruals.
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants.
Accions previstes	Incloure una motxilla pedagògica menstrual als 108 serveis d'informació i atenció a les dones (SIAD).
Agents Impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes
Calendari	2025

A57. Crear una exposició itinerant Punt ICD Obert	
Àmbits d'actuació	Àmbit 7: Divulgació i sensibilització.
Objectius	<p>Objectiu 7.1 Dur a terme i promoure accions i campanyes de normalització de la menstruació i de foment dels productes reutilitzables.</p> <p>Objectiu 7.2 Dur a terme i promoure accions i campanyes de normalització del climateri.</p>
Descripció	<p>Exposició sobre la menstruació al llarg del cicle vital, incloent-hi la menopausa i el climateri, per tal d'apropar la menstruació i el cicle menstrual i les diverses etapes de la vida menstrual al públic general. Es proposa que l'exposició sigui modular, perquè pugui itinerar per diferents equipaments i espais municipals de tot Catalunya.</p>
A qui va adreçada	<p>Dones i persones menstruants</p> <p>Ciutadania en general</p>
Accions previstes	<p>Dissenyar i dur a terme una exposició sobre educació i equitat menstrual sostenible adreçada a les dones i persones menstruants i a la ciutadania en general.</p>
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes
Calendari	2024

A58. Campanya de normalització de la menstruació i foment dels productes reutilitzables en el marc de la intervenció educativa als centres d'educació secundària	
Àmbits d'actuació	Àmbit 7: Divulgació i sensibilització.
Objectius	Objectiu 7.1 Dur a terme i promoure accions i campanyes de normalització de la menstruació i foment dels productes reutilitzables.
Descripció	Desenvolupament d'una campanya en el marc de la intervenció educativa sobre educació i equitat menstrual als centres educatius de secundària. Campanya «La meva regla, les meves regles».
A qui va adreçada	Noies i joves menstruants Nois i joves no menstruants Professionals que treballen en l'àmbit de la joventut Famílies d'infants, adolescents i joves
Accions previstes	Elaborar elements de comunicació i sensibilització, com ara adhesius i cartelleria pels centres. Impulsar una campanya comunicativa a les xarxes socials i els mitjans de comunicació. Crear una pàgina web, en el marc de la campanya comunicativa sobre la intervenció educativa als centres d'educació secundària que inclogui informació (dades i continguts de caire pedagògic), sobre el cicle menstrual i l'autoconeixement, els tabús, els mites i els prejudicis associats al fet de menstruar; dades sobre els residus que generen els productes menstruals d'un sol ús, i informació sobre totes les opcions de productes menstruals existents, tot fomentant l'ús dels productes reutilitzables.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural - Agència de Residus de Catalunya Departament d'Educació Departament de Salut
Calendari	3r trimestre del 2022 2n i 3r trimestre del 2023 2024 i 2025

A59. Campanya de normalització de la menstruació i foment dels productes reutilitzables	
Àmbits d'actuació	Àmbit 7: Divulgació i sensibilització.
Objectius	Objectiu 7.1 Dur a terme i promoure accions i campanyes de normalització de la menstruació i foment dels productes reutilitzables.
Descripció	<p>Desenvolupament d'una campanya adreçada al públic general amb l'objectiu de trencar els tabús i els mites entorn a la menstruació i el cicle menstrual.</p> <p>Es proposa elaborar elements de comunicació i sensibilització com ara tríptics i cartelleria que es distribueixin en diferents serveis i espais públics, així com accions de comunicació a les xarxes socials i els mitjans de comunicació.</p>
A qui va adreçada	Ciutadania en general
Accions previstes	<p>Elaborar materials de comunicació i sensibilització.</p> <p>Dur a terme una campanya comunicativa a als mitjans de comunicació i a les xarxes socials.</p> <p>Dur a terme una campanya de sensibilització en diferents espais públics com ara els Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya.</p>
Agents impulsors	<p>Departament d'Igualtat i Feminismes</p> <p>Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural - Agència de Residus de Catalunya</p> <p>Departament de Territori</p>
Calendari	2023-2025

A60. Campanya de normalització de la menstruació en l'àmbit de l'esport	
Àmbits d'actuació	Àmbit 7: Divulgació i sensibilització.
Objectius	Objectiu 7.1 Dur a terme i promoure accions i campanyes de normalització de la menstruació i foment dels productes reutilitzables.
Descripció	Campanya de normalització de la menstruació en l'àmbit de l'esport. Elaboració i difusió de continguts en relació amb la menstruació i l'esport que contribueixin a trencar mites i tabús i a l'autoconeixement (conèixer els diferents moments del cicle menstrual per tal d'entendre i aplicar millor les necessitats del cos segons el moment).
A qui va adreçada	Dones i persones menstruants Ciutadania en general
Accions previstes	Adaptar la campanya comunicativa als mitjans de comunicació i a les xarxes socials a partir d'experiències de dones esportistes.
Agents impulsors	Departament de la Presidència - Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física Departament d'Igualtat i Feminismes
Calendari	2023

A61. Campanya de normalització del climateri i la menopausa	
Àmbits d'actuació	Àmbit 7: Divulgació i sensibilització.
Objectius	Objectiu 7.2 Dur a terme i promoure accions i campanyes de normalització del climateri.
Descripció	Desenvolupament d'una campanya adreçada al públic general amb l'objectiu de trencar mites i tabús en relació amb l'etapa del climateri. Es proposa elaborar elements de comunicació i sensibilització, com ara tríptics i cartellera, que es distribueixin en diferents serveis i espais públics, així com accions de comunicació en xarxes socials i mitjans de comunicació.
A qui va adreçada	Ciutadania en general
Accions previstes	Elaborar materials de comunicació i sensibilització. Dur a terme una campanya comunicativa a als mitjans de comunicació i a les xarxes socials.
Agents impulsors	Departament d'Igualtat i Feminismes
Calendari	2023-2025

6. Seguiment i avaluació

Un seguiment continu possibilitarà l'adaptabilitat suficient del Pla integral per introduir els canvis necessaris a mesura que s'implementen les actuacions. Amb aquest objectiu es defineixen actuacions i indicadors de seguiment que permetran fer l'avaluació dels resultats obtinguts amb l'aplicació de les mesures relacionades amb els objectius proposats.

Actuacions globals de seguiment del Pla integral i resultats obtinguts:

- **Memòries anuals d'aplicació del Pla integral.** En aquestes memòries s'ha de recollir tant la descripció de les actuacions implementades en un any com els resultats de les actuacions, per tal de modificar, si escau, les actuacions previstes per a l'any següent.

Les memòries també poden incloure un seguiment qualitatiu a partir d'enquestes periòdiques o grups de discussió. Això permet tenir un coneixement més ampli de la comprensió, hàbits, actituds i possibles respostes de la població en referència a les actuacions plantejades. Per exemple, fer una avaluació qualitativa de la primera fase de distribució de productes menstruals reutilitzables en centres educatius de secundària permetrà perfeccionar la distribució de cara a la segona fase i avaluar l'impacte de l'actuació.

- **Revisió final.** Consisteix en una avaluació amb més profunditat, de la qual deriva la redacció d'un informe amb la valoració dels resultats assolits i el plantejament de noves fites i actuacions amb vista al futur.

Indicadors de seguiment per actuacions

Els indicadors específics permeten fer el seguiment de les actuacions, avaluar-ne el grau d'impacte i detectar possibles canvis o millores per obtenir resultats un cop hagin estat implementades.

Àmbit 1: Educació menstrual en la infància, l'adolescència i la joventut	
Indicador 1.1	Nombre d'accions d'educació menstrual dutes a terme en l'àmbit de l'educació formal i no formal.
Indicador 1.2	Nombre de persones participants en accions formatives i de sensibilització dutes a terme en l'àmbit de l'educació formal i no formal.
Indicador 1.3	Nombre d'accions en educació menstrual dutes a terme en equipaments juvenils.
Indicador 1.4	Nombre de participants en accions d'educació menstrual dutes a terme en equipaments juvenils.
Indicador 1.5	Enquestes de satisfacció de les intervencions educatives

	realitzades.
Indicador 1.6	Estudis d'avaluació de les intervencions educatives que mesurin els canvis en el coneixement i la percepció sobre la menstruació i l'ús dels productes mensuals reutilitzables (avaluació d'impacte).

Àmbit 2: Educació menstrual en l'àmbit de la intervenció sociocomunitària	
Indicador 2.1	Nombre de persones participants en accions formatives en l'àmbit sociocomunitari.
Indicador 2.2	Nombre d'accions d'educació menstrual i de climateri dutes a terme en recursos de l'àmbit sociocomunitari.
Indicador 2.3	Nombre de programes específics d'assessorament i orientació en menstruació i climateri implementats.
Indicador 2.4	Nombre i tipologia dels recursos específics on es porten a terme accions d'educació menstrual i climateri.
Indicador 2.5	Enquestes de satisfacció de les intervencions realitzades.
Indicador 2.6	Estudis d'avaluació de les intervencions realitzades que mesurin els canvis en el coneixement i la percepció sobre la menstruació i el climateri.

Àmbit 3: Accessibilitat als productes i espais adequats	
Indicador 3.1	Nombre de productes mensuals reutilitzables distribuïts.
Indicador 3.2	Nombre de persones beneficiàries de productes mensuals reutilitzables distribuïts.
Indicador 3.3	Nombre d'unitats i quantitat de tones de residus mensuals d'un sol ús estalviats.
Indicador 3.4	Estalvi d'emissions de CO ₂ equivalents associades als productes d'un sol ús.
Indicador 3.5	Nombre i tipus de mesures dutes a terme per fomentar l'oferta de productes mensuals reutilitzables en establiments comercials.
Indicador 3.6	Estimació del nombre de persones usuàries de productes mensuals reutilitzables.
Indicador 3.7	Nombre i tipus de mesures normatives incorporades amb criteris de menstruació sostenible, accessibilitat, salut o d'altres: abast i nombre de mesures d'adaptabilitat als lavabos per a l'ús de productes mensuals reutilitzables.

Àmbit 4: Mesures en l'àmbit laboral	
Indicador 4.1	Nombre i tipus de noves mesures laborals implantades en el sector públic.
Indicador 4.2	Nombre de persones beneficiàries de noves mesures laborals implantades en el sector públic.
Indicador 4.3	Nombre i tipus de noves mesures laborals implantades en el sector privat.
Indicador 4.4	Nombre de persones beneficiàries de noves mesures laborals implantades en el sector privat.

Àmbit 5: Formació de professionals	
Indicador 5.1	Nombre de programes de formació en cadascun dels àmbits professionals (salut, salut laboral, educació formal i educació no formal).
Indicador 5.2	Nombre de persones formades en cadascun dels àmbits professionals.
Indicador 5.3	Modificacions que incloguin contingut en menstruació i climateri en els plans d'estudi (nombre de plans d'estudis amb contingut sobre menstruació i climateri).

Àmbit 6: Foment de la recerca i el coneixement	
Indicador 6.1	Tipus i nombre d'actuacions adreçades a la difusió i el foment de bones pràctiques en equitat menstrual al llarg del cicle vital, incloent-hi les etapes de menstruació, perimenopausa i menopausa (banc de bones pràctiques / consorci d'expertes / guies / difusió de les guies).
Indicador 6.2	Nombre de grups de recerca SGR que fan recerca sobre menstruació, productes mensuals i climateri.
Indicador 6.3	Nombre d'estudis i recerques elaborades vinculades a l'estudi de la generació de residus i l'impacte ecològic dels productes mensuals d'un sol ús.

Àmbit 7: Divulgació i sensibilització	
Indicador 7.1	Nombre de campanyes i accions de normalització de la menstruació.

Indicador 7.2	Nombre de campanyes i accions de foment dels productes reutilitzables.
Indicador 7.3	Indicadors d'impacte de les campanyes i accions de sensibilització.