



Co-funded by
the European Union



Guió per al taller

Amb aquest guió tindrem la informació necessària per a poder guiar el taller "Sustainable bodies" sobre higiene íntima i sostenibilitat, es recomana que les persones que guien el taller siguin menors de vint-i-cinc anys, ja que una de les idees del projecte és que la proximitat en edat pugui ser una ferramenta a favor, perquè són temes que poden fer certa vergonya i que amb algú més proper a ells i elles, sigui més fàcil que sorgisca l'empatia.

Seguirem els passos i emprant el temps suggerit que s'indiquen a continuació:

KAHOOT. (15 min)

<https://docs.google.com/document/d/13gw87TRLHe7cgA5Omr2oMvj2c2d3pVfGh6RkW2Y17CU/edit?usp=sharing> (document amb preguntes i respostes per al kahoot)





Co-funded by
the European Union



GUIÓ PER AL CANVA. (20 min)

Avui anem a parlar sobre sostenibilitat i higiene i higiene íntima.

[https://www.canva.com/design/DAGpUBiDdp8/tkMKU8Zb9F-F_WQelCcWhA/edit?](https://www.canva.com/design/DAGpUBiDdp8/tkMKU8Zb9F-F_WQelCcWhA/edit?utm_content=DAGpUBiDdp8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

[utm_content=DAGpUBiDdp8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGpUBiDdp8/tkMKU8Zb9F-F_WQelCcWhA/edit?utm_content=DAGpUBiDdp8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

(CANVA)

Crec que un punt important és veure què significa 'SOSTENIBILITAT'. Per a vosaltres què és sostenibilitat?

(Deixar temps per veure què pensen, com ho descriuen ells)

Hi ha diferents definicions, però hi ha una en especial que m'agradaria tractar i és la de les Nacions Unides:

"Sustainable development is development that meets the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs."

(Sostenibilidad | Naciones Unidas). Què enteneu d'aquesta definició?

(Deixar temps per a les seues respostes)

Si tot el planeta adoptara hàbits sostenibles al seu dia a dia (com pot ser reciclar, no malgastar tanta aigua, utilitzar copa menstrual en lloc de tampons...) a qui cregueu que afavoreixeria?





Co-funded by
the European Union



GUIÓ PER AL CANVA. (20 min)

(Deixar-los parlar, però el punt és arribar a la conclusió que és bo per al planeta i també per a nosaltres, tant per a les generacions futures com per a nosaltres mateixa).

Com podem veure, sostenibilitat té ací una doble vessant, una és tenir cura del planeta Terra i l'altra de nosaltres mateixa i de les nostres generacions futures.

Ara que hem vist el terme sostenibilitat, quin és l'altre que anem a tractar, recordeu?

HIGIENE i HIGIENE ÍNTIMA.

Com juntarieu aquests dos termes, sostenibilitat i higiene íntima? Com creieu que podem adoptar hàbits més sostenible a la nostre higiene íntima?

(Deixar-los parlar un poc)

Hi ha diferents maneres d'abordar aquest aspecte però anem a centrar-nos en els productes que consumim, per tal de veure alternatives més sostenibles.

Quins productes conegueu que podem utilitzar com a alternatives més sostenibles?

(Deixar-los parlar, pero tenir clar quins productes tractarem després: copa menstrual, compreses de tela, bragues regla, fulletes de metal reutilitzables, pasta de dents en pols o casolana, raspall de dents de bambú, desodorant organic o casolà.)





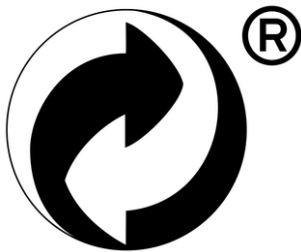
Co-funded by
the European Union



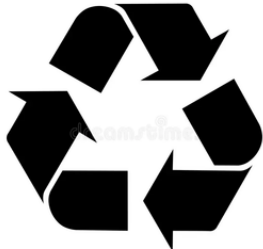
GUIÓ PER AL CANVA. (20 min)

Si anem a comprar els nostres productes què hem de tenir en compte?

1. Si el producte és reutilitzable o d'un sol ús.
2. Si els envasos son reciclables.



Significat: El fabricant contribueix a un sistema de recollida i reciclatge, però no vol dir necessàriament que el producte sigui reciclable.



Significat: El producte o l'envàs és reciclable.

Important: El símbol no sempre vol dir que es recicli efectivament al teu municipi, només que és tècnicament reciclable.

3. Que els ingredients siguin naturals i no tòxics.

Moltes vegades podem trobar paraules escrites als productes com "eco", "natural", "bio"...

sense certificació oficial, pel que poden ser greenwashing.

Els pictogrames de Cosmos Organic i Ecocert ens indiquen ha estat regulat.



HODINAH

tabalà
associació cultural

eno
GREECE



Co-funded by
the European Union



GUIÓ PER AL CANVA. (20 min)

4. No testat en animals.



5. Que siga vegà.



V-Label (Vegan)



The Vegan Society

Hi poden haver més logos oficials, sempre és millor buscar-ho quan vulguis comprar algun producte certificat.





Co-funded by
the European Union



GUIÓ PER AL CANVA. (20 min)

6. Producció ètica i justa.



Els treballadors cobren bé, de manera justa, tenen bones condicions de treball, a més és té en compte la sostenibilitat ambiental.

7. Producte de proximitat.

8. Hi ha algunes aplicacions que escanejant els productes pots veure informació sobre els tòxics i químics. Yuka i INCI Beauty





Co-funded by
the European Union



GUIÓ PER AL CANVA. (20 min)

https://drive.google.com/drive/folders/1n5N1_6l4kcXyOuwMXvDAAj0CNV-LCHuj?usp=drive_link

ENLLAÇ PER AL DOCUMENT D'ON COMPRAR ELS PRODUCTES.

Ací us deixem un enllaç en el que pugueu accedir a una llista amb diferent marques i també tendes on podeu comprar aquests tipus de productes. Com podeu veure hi ha un document en el que no podeu editar, que són les meues suggerències, però també teniu un altre document en el que podeu afegir coses. Us deixo ací aquest espai on podeu afegir marques i tendes que aneu descobrint. Podeu afegir l'enllaç si es tracta d'un lloc web, l'ubicació si és un tenda física, també quins són els productes que es venen allí... Quina altra opció cregueu que hi ha diferent a anar a comprar els productes? (Fer-los a casa) No tenim prou temps per poder veure com fer tots els productes (encara que al final de la xerrada farem un d'aquests), però ací us deixo un enllaç amb diferents receptes sostenibles per a productes d'higiene. També hi ha alguns comptes d'instagram exemples de com fer alguns productes, algunes receptes de menjar vegà/vegetarià i també com cuidar certes plantes per poder fer també els teus productes cassolans:

[https://docs.google.com/document/d/1cDzzKIEGg4ZWPaUU7GfecINOMc-2qSxm/edit?](https://docs.google.com/document/d/1cDzzKIEGg4ZWPaUU7GfecINOMc-2qSxm/edit?usp=sharing&ouid=106261181707353331782&rtpof=true&sd=true)

[usp=sharing&ouid=106261181707353331782&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1cDzzKIEGg4ZWPaUU7GfecINOMc-2qSxm/edit?usp=sharing&ouid=106261181707353331782&rtpof=true&sd=true)





Co-funded by
the European Union



MITES I REALITATS. JOC DE SI I NO. (15 min)

Es col.loquen els participants en fila. Hem de determinar un espai per al Sí i un espai per al No. La persona dinamitzadora llegirà unes afirmacions i les persones participants hauran de moure's a l'espai del Si o al de No segons ells creguen si es vertader o no allò que s'ha dit.

Les afirmacions poden ser les següents:

- La copa menstrual es bruta o fa pudor. (Si es neteja correctament, és totalment higiènica i no fa olor. De fet, fa menys olor que els tampons o compreses, que retinguen sang exposada a l'aire).
- Els productes reutilitzables son incòmodes. (Com qualsevol producte nou, requereixen adaptació, però després molta gent els troba més còmodes i saludables.)
- La copa menstrual pot perdre's dins del cos. (És impossible. El coll de l'úter no deixa que passe a altres parts del cos.)
- No es poden usar compreses reutilitzables si tens molt sagnat. (Sí que es poden. N'hi ha de diferents absorcions, igual que les d'un sol ús. Només cal canviar-les segons el flux.)
- Els productes sostenibles no protegeixen tan bé. (Fals. Tant la copa, com les compreses o tampons ecològics tenen bona absorció. En molts casos, fins i tot millor.)



Co-funded by
the European Union



MITES I REALITATS. JOC DE SI I NO. (15 min)

- El sabó ecològic o el desodorant natural no són efectius. (Depèn del producte i del cos, però molts funcionen igual o millor i sense tòxics. A vegades cal provar-ne diversos.)
- Aquests productes son més cars. (Alguns tenen un cost inicial més alt, però a mitjà i llarg termini s'estalvia moltíssim. Una copa menstrual pot durar fins a 10 anys).
- Tots els productes naturals són sostenibles. (No necessàriament. Natural no vol dir sempre ètic ni ecològic. Cal mirar certificats i processos de producció.)
- El pèl corporal és brut o fa mala olor. (El pel no genera mala olor. La suor i bacteris sí, però la higiene no depèn de la quantitat de pèl sinó de la neteja regular).
- Depilar-se és més higiènic. (No és necessari per a la higiene. El pèl té una funció protectora, especialment en zones íntimes).
- És antinatural no depilar-se. Al contrari: el pèl corporal és natural. El que és artificial és eliminar-lo per pressió social.



Co-funded by
the European Union



MOSTRAR ELS PRODUCTES (15 min)

Ens tornem a seure, i ara és moment de MOSTRAR ELS PRODUCTES. A la mateixa vegada que ells van passant-se els productes, anem a dir el següent sobre la neteja i manteniment els diferents productes:

Copa Menstrual

- Abans i després del cicle: bull 3-5 minuts o usa pastilles esterilitzants.
- Durant l'ús: renta't les mans, buida cada 8-12 h, esbandeix amb aigua freda i renta amb sabó neutre.
- Guarda-la seca en una bossa de tela (no plàstic).

Compreses de tela i bragues menstruals

- Esbandida immediata amb aigua freda per evitar taques.
- Rentat a mà o màquina (40 °C, sabó neutre, sense suavitzant).
- Assecat a l'aire i a l'ombra.

Fulla d'afaitar reutilitzable

- Després de cada ús: esbandeix i eixuga bé.
- Setmanalment: neteja amb vinagre i raspall suau.
- Guarda-la seca. Canvia la fulla cada 5-10 usos.

Raspall de dents de bambú

- Després de cada ús: esbandeix i guarda'l dret.
- Setmanalment: capçal en vinagre o bicarbonat 10-15 minuts.
- Substitueix-lo cada 2-3 mesos. Màneg compostable, truges no sempre.



Co-funded by
the European Union



TALLER ELABORACIÓ PASTA DE DENTS. (15min)

Ingredients (per a cada persona):

- Una culleradeta de carbó actiu.
- Una culleradeta de bicarbonat.
- Dos culleradetes d'oli de coco.
- 6-8 gotes d'oli essencial de menta.
- Un xicotet recipient.

Hem de mesclar tot en el recipient. Una recomanació seria aplicar primer un poc d'oli de coco, després el carbó actiu i afegim damunt la resta d'oli de coco. Respecte a les gotes de l'oli essencial de menta, quan ells prefereixen.

**Com a recomanació, suggerim passar formularis abans i després del taller per vore si vertaderament han après tant com s'espera i poder comparar els coneixements entre països, etc. Envieu els resultats a:
associaciotabala@gmail.com**