

**OKRESOWA
KOALICJA**

ROK MENSTRUACJI

Podsumowanie działań Okresowej Koalicji

8.03.2021 – 8.03.2022



SPIS TREŚCI

Wstęp	4
Fakty	5
Rok Menstruacji	8
8 marca	8
Manifest	9
Otwórz oczy	13
Media	18
Posiedzenie w Sejmie RP	22
Wystawa Otwórz oczy i zobacz... ..	24
Współpraca z producentami	26
Organizacje	28

OKRESOWA KOALICJA

Wierzimy, że ten rok był początkiem kompleksowych zmian w życiu publicznym i społecznym w Polsce w zakresie walki z ubóstwem i wykluczeniem menstruacyjnym, a kolejne lata przyniosą długofalowe efekty naszych działań.

ZDROWIE I HIGIENA MENSTRUACYJNA

Miesiączka jest naturalnym procesem biologicznym, którego doświadcza blisko połowa społeczeństwa, i to przez znaczną część swojego życia. Pomimo to miliony kobiet na całym świecie są wciąż z tego powodu upokarzane, stygmatyzowane i wykluczane społecznie. Wielu też nie stać na zakup środków higienicznych niezbędnych w trakcie okresu.

Dostęp do preferowanych i odpowiednich środków higienicznych, takich jak tampony czy podpaski, stanowi jeden z czterech elementów składających się na zdrowie i higienę menstruacyjną. Pozostałe to:

- 1.** dostęp do bezpiecznych miejsc do zmiany i utylizacji środków menstruacyjnych oraz urządzeń sanitarnych;
- 2.** znajomość i zrozumienie miesiączki jako procesu biologicznego oraz edukacji nt. zdrowia i higieny menstruacyjnej;
- 3.** sprzyjające środowisko, w którym temat miesiączki nie jest piętnowany.

Definiując obszar zdrowia i higieny menstruacyjnej, należy brać pod uwagę wszystkie powyższe aspekty. Brak poszczególnych elementów może powodować wykluczenie osób menstruujących na poziomie edukacyjnym, psychospołecznym, ekonomicznym.

UBÓSTWO MENSTRUACYJNE

Dostępne dane wskazują, że spośród 1,9 mld menstruujących osób na świecie ponad 500 mln nie może w pełni dbać o higienę podczas okresu. Szacunki te opierają się jednak wyłącznie na liczbach kobiet bez dostępu do odpowiednich urządzeń sanitarnych, podczas gdy należałoby jeszcze wziąć pod uwagę osoby, które nie mają wystarczającej wiedzy albo są piętnowane z powodu menstruacji.

Niestety, do tej pory badania, które wskazywałyby na łączną liczbę osób niemogących odpowiednio zadbać o swoje zdrowie i higienę w czasie miesiączki, są znikome. Brak tego typu danych wynika z silnego tabu i niedostrzegania problemu przez większość społeczeństw na świecie.

Problem ubóstwa menstruacyjnego dotyczy osób na całym świecie, nawet tych, które żyją w krajach najbardziej rozwiniętych. Jest on obecny również w Polsce. Brak dostępu do artykułów menstruacyjnych, brak odpowiednich toalet, niedostatek wiarygodnej i rzetelnej wiedzy oraz stygmatyzujące otoczenie to problemy, z którymi borykają się dziewczynki i kobiety w Polsce.

Jak pokazują badania Kulczyk Foundation na temat postrzegania miesiączki w Polsce, co piątej kobiecie zdarza się nie mieć środków na zakup odpowiednich artykułów higieny menstruacyjnej. Ponadto okres wciąż stanowi społeczne tabu. Publikacje pokazujące miesiączkę w prawdziwy i realistyczny sposób wciąż budzą kontrowersje i niesmak, nawet wśród kobiet. Przez lata spoty reklamowe, które mówiły o menstruacji, na pierwszym miejscu stawiały dyskrecję, potęgując potrzebę ukrywania tego zjawiska przed światem. Aż 42 proc. badanych kobiet przyznało, że w ich rodzinnym domu o miesiączce się nie mówi lub nie mówiło się wcale. Dla wielu to temat wstydlivy, o którym niechętnie rozmawiają. Doświadczenie pierwszej miesiączki często obarczone jest wstydem, lękiem i samotnością. Co trzecia nastolatka nie jest przygotowana na pierwszy okres.

**42%
kobiet**

przyznało, że w domu rodzinnym nie mówiło się o niej wcale. 25% – że temat krępujący.

**Tylko
68%
kobiet**

deklaruje, że akceptuje to, że ma miesiączkę.

**24%
kobiet**

uważa, że kobiety nie powinny rozmawiać o miesiączce w obecności mężczyzn.

**24%
kobiet**

uważa, że okres jest brudny.

**22%
kobiet**

uważa, że ważne jest, żeby menstruacja pozostała sekretem kobiet.

**19%
kobiet**

uważa, że to ważne, żeby nikt nie wiedział, kiedy kobieta ma okres.

**18%
kobiet**

uważa, że kobiety muszą ukrywać wszystko, co by wskazywało na to, że mają okres.

W Polsce ciągle funkcjonuje wiele mitów i stereotypów na temat menstruacji. Utwierdzają one zarówno kobiety, jak i mężczyzn w błędnych przekonaniach, a tym samym utrwalają niewłaściwe postawy względem miesiączki. Jak pokazały badania Kulczyk Foundation, prawie 25 proc. kobiet myśli, że podczas okresu nie można zajść w ciążę, a co piąta wciąż wierzy, że w jego trakcie nie powinno się piec ciast czy kusić ogórków.

Zdrowie i higiena menstruacyjna ma fundamentalny wpływ na życie milionów ludzi na całym świecie. Jej brak wywiera negatywne skutki w obszarze zdrowotnym, edukacyjnym, psychospołecznym i ekonomicznym. Dotyka niemal każdego aspektu życia kobiety i w konsekwencji wpływa na całe społeczeństwo.

KREW
NAS ZALEWA

8 MARCA

8 marca 2021 r. największe organizacje działające na rzecz walki z wykluczeniem menstruacyjnym zjednoczyły siły i powołały Okresową Koalicję.

„Ignorowanie tematu menstruacji sprawia, że KREW NAS ZALEWA! Zmieńmy to razem!” – napisały w manifestacie, który przedstawiły na konferencji prasowej w Warszawie w Pasażu Szymborskiej, ogłaszając następane 12 miesięcy Rokiem Menstruacji.

” - *Bardzo cieszymy się, że taka koalicja powstała. Chociaż podczas rozmów nad kształtem manifestu odkryliśmy, że członkinie koalicji mają różne poglądy, różne sposoby na walkę z ubóstwem menstruacyjnym to tak naprawdę chodzi nam o to samo. To jest najważniejsze, że mimo tych różnic jesteśmy w stanie wspólnie się zjednoczyć i walczyć o ważną dla nas sprawę - godne przeżywanie okresu dla każdej osoby menstruującej w Polsce*

- powiedziała Magdalena Demczak z Akcji Menstruacja.

” - *Tworzymy Okresową Koalicję, aby w niedalekiej przyszłości każda osoba menstruująca miała dostęp do środków higieny, a następnie – do darmowych środków higieny. W Szajn wierzymy, że budowanie dziewczęcych społeczności i ciałopozytywne edukowanie pomoże przełamać tabu dotyczące miesiączki*

- uzasadniała wejście do Okresowej Koalicji Karola Kosecka z Szajn.

” - *Krew nas zalewa z powodu ignorowania tematu. Gdyby nie było menstruacji, nie byłoby dawania życia. Pora zrozumieć, że wykluczenie oraz ubóstwo menstruacyjne to nie tylko problem kobiet, to problem nas wszystkich*

- mówiła Dominika Kulczyk z Kulczyk Foundation.



MANIFEST

Dziś przypada Międzynarodowy Dzień Kobiet – czas, w którym opinia publiczna, media, a także władze lokalne i międzynarodowe ze szczególną uwagą przyglądają się kwestiom społecznym dotyczącym kobiet. Dlatego właśnie dziś, my, niżej podpisani_ne, członkowie_kinie organizacji pozarządowych i humanitarnych, eksperci_tki oraz aktywiści_stki zajmujący_e się tematem menstruacji, powołujemy Okresową Koalicję. Koalicję, która będzie aktywnie działać, aby osiągnąć nasz wspólny cel: zapobiegać ubóstwu menstruacyjnemu oraz zdjąć tabu z naturalnego zjawiska, jakim jest miesiączka. Następnych 12 miesięcy ogłaszamy ROKIEM MENSTRUACJI.

Miesiączka pozostaje w Polsce tabu. Jest postrzegana jako temat niezręczny, niewłaściwy, wręcz niewidzialny. Menstruacja, mimo że jest procesem naturalnym i cyklicznym, często towarzyszą wstyd i upokorzenie. Z jeszcze większym wyzwaniem mierzą się osoby zagrożone wykluczeniem społecznym, które nie zawsze mają środki, by zadbać o higienę i komfort w czasie okresu. Według badań zleconych przez Kulczyk Foundation przynajmniej 1 na 5 kobiet w Polsce na jakimś etapie swojego życia nie miała, bądź nie ma dostępu do artykułów menstruacyjnych.

Poważne skutki ubóstwa menstruacyjnego w końcu zaczęły być dostrzegane przez kolejne rządy na świecie, m.in. w Szkocji, Nowej Zelandii, Francji. Zauważono, że może ono prowadzić do problemów zdrowia fizycznego m.in. infekcji upośledzających płodność czy braku diagnozy niebezpiecznych chorób, jak endometrioza czy nowotwory. Jego skutkiem są też problemy zdrowia psychicznego: uczucie strachu i wstydu związane z próbą ukrycia okresu, utrudnienie (a nawet brak możliwości) wykonywania codziennych obowiązków czy uczestnictwa w wydarzeniach. Tym samym ubóstwo menstruacyjne może negatywnie wpływać na naukę i pracę, a w konsekwencji na poziom wykształcenia i możliwość znalezienia dobrej pracy.

Brak dostępu do wiedzy, do środków higieny menstruacyjnej czy nieżyczliwe, stygmatyzujące nastawienie otoczenia bezpośrednio wpływają na osoby menstruujące, ale pośrednio przekładają się też na jakość życia całego społeczeństwa. Obserwowane na całym świecie zmiany w dostępie do produktów higienicznych oraz do wiedzy nt. zdrowia i higieny menstruacyjnej pokazują, że jest to wspólna sprawa, w którą powinny zaangażować się władze i całe społeczeństwo. Tylko zmiany systemowe mogą przynieść realne efekty. Uważamy, że nadszedł czas, aby wprowadzić zmiany również w Polsce!

W ramach realizacji naszego celu podejmiemy następujące inicjatywy:

- umożliwienie dostępu do środków higieny menstruacyjnej osobom menstruującym przebywającym między innymi w szkołach, domach dziecka, domach samotnej matki, ośrodkach dla osób w kryzysie bezdomności, więzieniach;

- szerzenie wiedzy nt. miesięczki poprzez dystrybuowanie materiałów edukacyjnych dla rodziców, opiekunów, które wesprą ich w rozmowach z dziećmi;
- przełamywanie tabu menstruacyjnego w ramach akcji uświadamiających, spotkań, debat;
- szerzenie wiedzy o ekologicznym aspekcie środków higienicznych poprzez publikacje oraz rozmowy z producentami na rzecz wprowadzania na rynek przyjaznych zdrowiu, jak również bezpiecznych dla środowiska artykułów higieny menstruacyjnej;
- nagłośnienie problemu ograniczonego dostępu do opieki ginekologicznej nastolatek oraz lobbying na rzecz zmian w tym zakresie.

8 marca 2022 roku publicznie podsumujemy efekty działań podjętych przez nas podczas całego ROKU MENSTRUACJI. Wierzmy, że ten rok będzie początkiem kompleksowych zmian w życiu publicznym i społecznym w Polsce w zakresie walki z ubóstwem i wykluczeniem menstruacyjnym, a kolejne lata przyniosą długofalowe efekty naszych działań. Apelujemy do uczestników_ek życia publicznego, działaczy_ek, aktywistów_ek organizacji i wszystkich obywateli_ek, aby poparli niniejszy Manifest i rozpoczęli działania na rzecz zapobiegania ubóstwu i wykluczeniu menstruacyjnemu w naszym kraju. **Zwracamy się również do władz na każdym szczeblu, aby dołączyły do akcji.** Jednocześnie wzywamy firmy do produkcji środków menstruacyjnych w bardziej ekologiczny sposób.

Tylko razem możemy zmieniać rzeczywistość, która nas otacza, bo okres jest sprawą nas wszystkich.

Ignorowanie tematu menstruacji sprawia, że KREW NAS ZALEWA! Zmieńmy to razem!

W skład Okresowej Koalicji weszły następujące aktywistki, ekspertki i organizacje:

- | | |
|---|---|
| 1. Akcja Menstruacja | 10. Natalia Miłtuńska, miesiaczka.com |
| 2. Prof. UAM dr hab. Iwona Chmura-Rutkowska, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu | 11. moonka |
| 3. Fundacja Ja, Nauczyciel | 12. Pani Miesiączka |
| 4. dr n.hum, terapeutka, edukatorka seksualna Alicja Długołęcka | 13. Polski Czerwony Krzyż |
| 5. Fundacja One Day | 14. Różowa Skrzyneczka |
| 6. Fundacja Pokonać Endometriozę | 15. Stowarzyszenie „Pogotowie Społeczne” |
| 7. Grupa Ponton | 16. Szajn |
| 8. Jak wychowywać dziewczynki | w późniejszym czasie do Okresowej Koalicji dołączyły: |
| 9. Kulczyk Foundation | 17. Projekt Masterki |
| | 18. Fundacja im. Julii Woykowskiej |



akcja  menstruacja

oneday.

Fundacja Pokonać Endometriozę 

GRUPA **PONTON**

Jak Wychowywać Dziewczynki

 **KULCZYK** FOUNDATION

 miesiaczka.com

moonka

 Pani Miesiaczka.

 POLSKI CZERWONY KRZYŻ

 różowa skrzyneczka

 PS

 S

Ja Nauczyciel'ka
wszystki jesteśmy nauczycielkami

 G11

 WSKAZYWACZKA.ORG



Podczas konferencji prasowej, 8 marca 2021 r. aktywistki i przedstawiciele organizacji członkowskich Okresowej Koalicji rzuciły woreczkami z czerwoną farbą, imitującą krew jako wyraz niezgody na ignorowanie tematu menstruacji w opinii publicznej.

 **Obejrzyj materiał video**

OTWÓRZ OCZY...

28 maja 2021 r. w Międzynarodowy Dzień Higieny Menstruacyjnej – członkinie Okresowej Koalicji spotkały się pod pomnikiem Ignacego Jana Paderewskiego w Warszawie i zdjęły mu czerwoną opaskę z oczu. Zaapelowały równocześnie do polityków i liderów opinii, aby otworzyli oczy na problemy osób menstruujących w Polsce!

Wydarzenie było zwieńczeniem zapoczątkowanej w Dzień Matki akcji Otwórz Oczy, w ramach której aktywistki zawiązywały czerwone opaski na postaciach pomników w całej Polsce. Opaski znalazły się na pomnikach m.in. w: Grudziądzu, Konstancinie, Łodzi, Poznaniu, Szczecinie, Warszawie, Wrocławiu, Zgorzelcu, Zielonej Górze, Zakopanem i w Żyrardowie. Celem akcji było zwrócenie uwagi opinii publicznej na niewidoczność tematu miesiączki i problemu ubóstwa menstruacyjnego w naszym społeczeństwie.

– Nie możemy rozwiązać problemu, jeśli pozostawimy go niewidzialnym. Czas przełamać tabu i zacząć normalnie rozmawiać o problemach związanych z menstruacją. Dlatego nawołujemy, żeby każdy zdjęł czerwoną opaskę. Zobaczenie problemu to pierwszy krok, by zmienić rzeczywistość, w której żyjemy! – powiedziała Dominika Kulczyk, Prezeska Kulczyk Foundation.

Brak rozmowy z najbliższymi oraz niewystarczająca wiedza nt. własnego ciała powodują, że menstruacja jest kwestią, która niemal nie funkcjonuje w przestrzeni publicznej, a problemy, jakie jej towarzyszą, są ignorowane. Miesiączka to wciąż temat tabu, o którym się nie rozmawia.

– Choć trudno w to uwierzyć, miesiączka to w Polsce nadal ogromne tabu. W badaniu z 2020 roku 42% kobiet przyznało, że w domu rodzinnym nie mówiło się o niej wcale. Potrzebujemy dać miesiączce głos, otwarcie o niej mówić i edukować. I zamierzamy to robić! – powiedziała Magda Korczyńska z Jak Wychować Dziewczynki.

#OTWORZOCZY











MEDIA



Strona internetowa

Okresowa Koalicja posiada swoją stronę internetową na której dostępne są najważniejsze informacje dotyczące działalności Koalicji.

www.okresowakoalicja.pl



Broszura edukacyjna

Członkinie Okresowej Koalicji przygotowały także krótką broszurę dla rodziców - Porozmawiajmy o miesiączce. Wskazówki dla rodziców i opiekunów. Broszura zawiera najważniejsze informacje dla rodziców na temat rozmów z dziećmi o menstruacji.

Publikacja dostępna jest na stronie www.okresowakoalicja.pl



Film dlaczego?

Członkinie Okresowej Koalicji nagrały filmik, w którym wyjaśniają dlaczego zajmują się walką z ubóstwem menstruacyjnym, przeciwdziałaniu tabu i szerzeniu świadomości na temat menstruacji.

 **Obejrzyj film**



Social-media

Okresowa Koalicja prowadzi aktywne działania na [facebooku](#), [instagramie](#) i [tiktoku](#). Posty w social mediach informujące o działaniach Koalicji wzbudzają duże kontrowersje. Oburzenie części internautów potwierdza brak społecznej świadomości tematu ubóstwa i wykluczenia menstruacyjnego oraz tym większą potrzebę edukacji o jego przyczynach i konsekwencjach.



Akcja podpaski za opaski

Jednym z elementów towarzyszących kampanii Otwórz Oczy, która miała miejsce 28 maja 2021 r. była także specjalna akcja w mediach społecznościowych. Za każde zdjęcie z czerwoną opaską na oczach z hasztagiem #podpaskizaopaski Okresowa Koalicja przekazała paczkę podpasek kobietom i dziewczynkom, które ich potrzebują. Udział w akcji wzięło ponad 400 internautów dzięki, którym udało się przekazać ponad 400 paczek podpasek dla fundacji Daj Herbatę, która wspiera osoby w kryzysie bezdomności.



PODPASKI ZA OPASKI





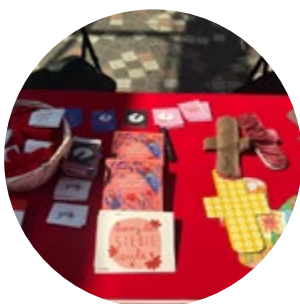
Dodatek specjalny w Newsweeku

Czy plama na spodniach naprawdę musi oznaczać towarzyski koniec świata? Czym grozi niewiedza o menstruacji i dlaczego tak często się z nią mierzymy? Czy pierwsza miesiączka to koniec niewinnego dzieciństwa? Na te pytania można było znaleźć odpowiedź w Newsweeku, w specjalnym dodatku „Piękne słowo menstruacja”, który 31 maja 2021 r. ukazał się w sprzedaży.

#NIECZEKAM107LAT

Nie czekam 107 lat

Okresowa Koalicja została także partnerem programu NIE CZEKAM 107 LAT organizowanego przez wydawnictwo Ringier Axel Springer. Z „Global Gender Gap Report 2020” wynika, że kraje Europy Wschodniej, w tym Polska, potrzebują 107 lat, by osiągnąć równość płci. Nie mamy tyle czasu - piszą organizatorzy. Dlatego „Forbes Women” i portal ofeminin ruszyły z akcją #nieczekam107lat. W ramach akcji powstało 5 artykułów dotyczących menstruacji, które zostały opublikowane na łamach portalu Ofeminin w styczniu i lutym 2022 r.



Festiwal Kręgi

Okresowa Koalicja wzięła udział w Festiwalu Kręgi, który odbył się w czerwcu 2021 r. pod hasłem „Potrzebujemy być razem”. Podczas wydarzenia, przedstawicielki Koalicji pokazywały jak szyć wielorazowe podpaski oraz szerzyły wiedzę na temat ubóstwa menstruacyjnego na świecie.



Liczne publikacje i nagrania w mediach

Członkinie Okresowej Koalicji systematycznie udzielają wywiadów i biorą udział w podcastach na temat postrzegania menstruacji w Polsce.



de
sa
MODA

FESTIWAL KRĘGI

POSIEDZENIE W SEJMIE RP



26 lipca 2021 r. pierwszy raz w historii Sejm RP zajął się tematem ubóstwa i wykluczenia menstruacyjnego. Wszystko dzięki inicjatywie Okresowej Koalicji. Podczas posiedzenia podkomisji stałej ds. polityki społecznej przedstawicielki Okresowej Koalicji przedstawiły swoje postulaty dotyczące dostępu do środków menstruacyjnych w Polsce. W posiedzeniu udział wzięli przedstawiciele Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, którzy przejawili chęć do dalszych rozmów. Niestety, wielkim nieobecnym podczas posiedzenia był przedstawiciel Ministerstwa Edukacji Narodowej.

- Mydło i papier toaletowy są traktowane jako podstawowe artykuły higieniczne w każdej toalecie. Czym różnią się od tego podpaska czy tampon, które są przecież środkami higienicznymi niezbędnymi dla wszystkich osób menstruujących – pytała Anna Gajewska, Koordynatorka Projektów Pomocowych w Kulczyk Foundation.

Jak przekonywały członkinie Okresowej Koalicji w swojej rezolucji z dnia 24 czerwca 2021 r. w sprawie sytuacji w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego oraz praw w tej dziedzinie w UE w kontekście zdrowia kobiet Parlament Europejski wskazuje, że ubóstwo menstruacyjne dotyka w przybliżeniu jedną na dziesięć kobiet w Europie. Zgodnie z badaniem przeprowadzonym w lutym 2020 r. na zlecenie Kulczyk Foundation w Polsce aż 18% kobiet przyznaje, że zdarzyło im się nie mieć środków na zakup odpowiednich artykułów higienicznych.

- Chcemy wnieść miesięczkę do przestrzeni wspólnej poprzez dostępność środków higieny menstruacyjnej w toaletach w miejscach publicznych takich jak szkoły czy urzędy – apelowała Barbara Pietruszczak, autorka „Twojego ciałopozytywnego dojrzewania” wydanego w ramach inicjatywy moonka i autorka projektu społecznościowego Pani Miesiączka.

Aktywistki próbowały przekonać posłów i posłanki, że brak możliwości dbania o zdrowie menstruacyjne może mieć negatywne konsekwencje w obszarze zdrowotnym, psychospołecznym, edukacyjnym oraz ekonomicznym. Głos zabrała

prezeska Fundacji Pokonać Endometriozę, Lucyna Jaworska-Wojtas, która zwróciła uwagę, że późno zdiagnozowana choroba odciska ogromne piętno na życiu kobiety.

Skutki ubóstwa menstruacyjnego zaczęły dostrzegać kolejne rządy na świecie. Darmowe podpaski pojawiły się w szkołach i na uczelniach w Szkocji, Francji, Nowej Zelandii czy Wielkiej Brytanii. Organizacje walczące z problemem wykluczenia menstruacyjnego w kraju są zdania, że nadszedł czas, aby wprowadzić takie zmiany również w Polsce! Okresowa Koalicja dąży do tego, aby Polska była w czołówce krajów, które rozumieją, jak istotne jest dbanie o zdrowie i higienę menstruacyjną i podejmują konkretne działania. Potrzebne są ustawy, które pozwolą wprowadzić zmiany w całej Polsce.

Koalicjantki zwróciły też uwagę, że menstruacja pozostaje tematem tabu, co wynika również z braku odpowiedniej edukacji w tym zakresie. Niestety na posiedzeniu zabrakło przedstawiciela Ministerstwa Edukacji Narodowej.



WYSTAWA OTWÓRZ OCZY I ZOBACZ...

Ubóstwo menstruacyjne i doświadczenia kobiecości to motyw przewodni plenerowej wystawy fotografii, którą można było oglądać w kilku miastach w Polsce. Autorami fotografii są: Łukasz Bąk, Tomasz Lazar i Marek Straszewski, którzy towarzyszyli Kulczyk Foundation podczas realizacji ósmego sezonu serialu dokumentalnego Efektu Domina.

Przedstawione na fotografiach kobiety i dziewczynki z Gwatemali, Kostaryki, Nikaragui i Ugandy dzielą się swoimi przekonaniem i problemami. Wielu z nich brakuje podstawowej wiedzy na temat miesiączki, często też nie mają środków na zakup artykułów menstruacyjnych. Działające tam i wspierane przez Kulczyk Foundation lokalne organizacje pozarządowe starają się dotrzeć z rzetelnymi informacjami o cyklu menstruacyjnym oraz wsparciem w postaci niezbędnych środków higieny.

Wystawa „Otwórz oczy i zobacz...” gościła w następujących miastach: Warszawa, Poznań, Gdańsk, Słupsk, Wrocław, Szczecin, Toruń, Łódź, Olsztyn. Ekspozycja była częścią kampanii społecznej zainicjowanej przez Okresową Koalicję na rzecz walki z ubóstwem i wykluczeniem menstruacyjnym oraz tabu związanym z miesiączką.

Organizatorem wystawy była Kulczyk Foundation, wystawa ukazała się w ramach akcji Okresowej Koalicji „Otwórz Oczy”





Otwórz oczy i zobacz Jaqueline z Gwatemali

Jaqueline z Gwatemali, 80 lat, mieszka w mieście Quetzaltenango. Jej życie jest pełne trudnych doświadczeń, które kształtują jej postać i światopogląd. W tym miejscu opiszemy jej historię i to, jak przetrwała trudne chwile. Jej historia jest inspiracją dla wielu innych kobiet, które chcą być silne i niezależne. Dzięki jej opowieści możemy lepiej zrozumieć trudności, z jakimi muszą sobie radzić kobiety w jej regionie. Jej historia jest dowodem na to, że mimo trudnych warunków można osiągnąć sukces i być szczęśliwą. Jej opowieść jest ważnym elementem naszej historii i powinna być znana każdemu z nas. Dzięki niej możemy lepiej zrozumieć trudności, z jakimi muszą sobie radzić kobiety w jej regionie. Jej historia jest dowodem na to, że mimo trudnych warunków można osiągnąć sukces i być szczęśliwą.



Otwórz oczy i zobacz Jaqueline z Gwatemali

Open your eyes and see Jaqueline from Guatemala

Pierwszą miesiączkę dostała 7 lat temu, w wieku 12 lat. Kiedy Jaqueline miała 8 lat, matka rozmawiała z nią na temat menstruacji i przygotowywała ją na ten moment. Dzięki rozmowom z matką uświadomiła sobie również, że dla wielu mężczyzn okres jest tematem tabu.

She had her first period 7 years ago, at the age of 12. When Jaqueline was 8, her mother talked to her about periods and prepared her for that moment. Through talking with her mother, she also realised that periods are a taboo subject for many men.

WSPÓŁPRACA Z PRODUCENTAMI:



Współpraca z Biedronką

„Razem zacznijmy okreszmian” - to wspólna akcja sieci sklepów Biedronka i Okresowej Koalicji. Od 20 maja 2021 r. do 31 grudnia 2021 r. za zakup wybranych artykułów menstruacyjnych marki Femina w sieci sklepów Biedronka można było otrzymać voucher o wartości tych zakupów. Dzięki zarejestrowaniu go na stronie www.biedronka.pl/okres-zmian pomagano kobietom w potrzebie.

Produkty higieny menstruacyjnej trafiły do wielu organizacji i miejsc (m.in. domów dziecka, domów samotnej matki czy ośrodków dla osób w kryzysie bezdomności), gdzie osoby potrzebujące mogły je bezpłatnie otrzymać.

Biedronka jest największą siecią detaliczną w Polsce, mająca (na koniec I połowy 2021 r.) 3154 sklepów zlokalizowanych w ponad 1100 miejscowościach. Obecna na polskim rynku od 25 lat.



YOUR • KAYA



Współpraca z YourKaya

Cztery i pół tysiąca podpasek trafiło do domów dziecka dzięki wspólnej akcji marki Your KAYA i Okresowej Koalicji. Firma zachęcała swoje klientki_tów do udziału w inicjatywie, w ramach której w ciągu 3 dni udało się zebrać aż 450 opakowań podpasek.

Podpaski trafiły do podopiecznych Fundacji One Day, członka Okresowej Koalicji. Fundacja realizuje program #Usamodzielnieni, wspierając dzieci i młodzież z domów dziecka oraz placówek opiekuńczo-wychowawczych.

– Jednym z założeń programu jest budowanie pewności siebie u naszych wychowanków. Nie można o niej mówić, gdy dziewczynki zaczynają miesiączkować, a brakuje im środków menstruacyjnych dobrej jakości czy wiedzy na ten temat – mówi Monika Krzyżanowska, założycielka Fundacji One Day.

Your KAYA to polska marka oferująca produkty higieniczne dla kobiet – podpaski, tampony, wkładki czy kubeczki menstruacyjne. Podpaski, które trafiły do domów dziecka, są biodegradowalne i wpisują się w założenia ekologicznej edukacji, której idee wspiera Koalicja.

BO RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ!

LISTA ORGANIZACJI:

Akcja Menstruacja	31
dr hab. Iwona Chmura-Rutkowska, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu / Fundacja Ja, Nauczyciel	33
Fundacja One Day	35
Fundacja Pokonać Endometriozę	37
Grupa Ponton	39
Jak Wychowywać Dziewczynki	41
Kulczyk Foundation	43
Natalia Miłuńska, miesiaczka.com	45
moonka	47
Pani Miesiączka	49
Polski Czerwony Krzyż	51
Różowa Skrzyneczka	53
Stowarzyszenie „Pogotowie Społeczne”	55
Szajn	57
Projekt Masterki	59
Fundacja im. Julii Woykowskiej	61



akcja  menstruacja



Handwritten signature

Akcja Menstruacja powstała jako projekt społeczny w olimpiadzie Zwolnieni z Teorii w 2019 roku. Jego celem było wsparcie osób doświadczających ubóstwa menstruacyjnego poprzez przeprowadzenie zbiórki na zakup kubeczków menstruacyjnych dla osób w potrzebie. Po zakończeniu konkursu postanowiliśmy kontynuować nasze działania. Od tamtego czasu poszerzyliśmy je także o walkę z tabu okresowym oraz inicjatywy edukacyjne. Powiększył się także nasz zespół - chwilowo liczy on 16 osób.

W marcu 2020 roku Akcja Menstruacja została oficjalnie wpisana do KRS i stała się pierwszą fundacją zajmującą się walką z ubóstwem menstruacyjnym.

W ostatnim roku przede wszystkim kontynuowaliśmy działanie flagowych projektów naszej Fundacji, w ramach których zapewnialiśmy anonimowy i bezpłatny dostęp do środków menstruacyjnych osobom w potrzebie.

Nasze ogólnodostępne szafeczki, Punkty Pomocy Okresowej, można znaleźć w całej Polsce w placówkach opieki społecznej, a także w innych przestrzeniach publicznych i prywatnych zorientowanych społecznie lub pomocowo. W tym momencie jest ich aż 199. Tymi miejscami opiekują się osoby wolontariackie naszej Fundacji, które dbają o to, żeby szafki zawsze były pełne.

Z inicjatywy naszych wolontariuszy i wolontariuszek w całej Polsce odbywają się także regularne zbiórki środków menstruacyjnych, dzięki którym możemy stale zaopatrywać w potrzebne produkty PPO oraz potrzebujące instytucje takie jak domy dziecka czy domy samotnej matki.

Dzięki wsparciu naszego partnera strategicznego, Biedronki, druga edycja programu "Akcja Menstruacja w Twojej szkole" objęła ponad 500 szkół w całej Polsce. We wszystkich tych placówkach, można teraz znaleźć pudełka zaopatrzone w produkty menstruacyjne dla osób uczących się.

Program Padsharing stale pozyskiwał nowych darczyńców, a wiadomość o nim docierała do jeszcze szerszej grupy osób potrzebujących. W ciągu ostatniego roku zrealizowaliśmy ponad 1200 zamówień w internetowej aplikacji Rossmann, dzięki którym osoby doświadczające ubóstwa menstruacyjnego otrzymały paczki z najbardziej dopasowanymi do ich potrzeb środkami menstruacyjnymi. Działania te nie byłyby możliwe bez tych, którzy chcą pomagać - w naszej bazie danych jest ich aż 3136.

Ostatni rok był też pełen działań w sferze internetowej; nasze publikacje na platformach takich jak Facebook, Instagram czy Tik Tok pomogły nam w nagłaśnianiu naszych projektów, zwiększaniu świadomości ubóstwa menstruacyjnego, a także edukowania w kwestiach miesiączki.

Mamy nadzieję, że kolejny rok naszej działalności będzie równie owocny i pełen ciekawych współprac jak te w obrębie Okresowej Koalicji.

dr hab. Iwona Chmura-Rutkowska,
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza
w Poznaniu / Fundacja Ja, Nauczyciel

 www.ja-nauczyciel.pl

Prof. UAM, dr hab. Iwona Chmura - Rutkowska - Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Fundacja Ja,Nauczyciel - pedagożka i socjolożka z Wydziału Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, specjalizująca się naukowo w problematyce nierówności, dyskryminacji i przemocy ze względu na płeć, historii oraz edukacji równościowej. Autorka projektów badawczych i edukacyjnych na temat nierównego traktowania oraz antydyskryminacyjnych zajęć i warsztatów dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Przewodnicząca Rady Fundacji Ja,Nauczyciel.

Fundacja i grupa Ja,Nauczyciel'ka reprezentuje i koordynuje oddolny ruch obywatelski nauczycielek i nauczycieli z terenu całego kraju, ze wszystkich typów placówek oświatowych. Współtworzy społeczną wizję edukacji odpowiadającej na wyzwania demokracji i współczesnego świata, inicjuje projekty edukacyjne i społeczne, moderuje dyskusję na temat edukacji w Polsce oraz wspiera rozwój osób pracujących w oświacie. Fundacja sieciuje ludzi pracujących w edukacji prowadząc serwis oświatowy www.ja-nauczyciel.pl oraz grupę na FB (60 tys. osób). Fundacja Ja,Nauczyciel'ka przygotowuje treści edukacyjne na temat równości płci i praw kobiet a także wspiera idee i praktyczne rozwiązania w zakresie edukacji antydyskryminacyjnej. Jest sojusznikiem działań na rzecz wprowadzenia standardu zaopatrzenia szkół w środki higieny menstruacyjnej oraz zwiększania świadomości na temat ubóstwa menstruacyjnego wśród kadry pedagogicznej oraz młodzieży.

W ramach Okresowej Koalicji prof. Chmura-Rutkowska przygotowuje treści i materiały edukacyjne oraz popularnonaukowe na temat zdrowia menstruacyjnego, rozwoju psychoseksualnego oraz mechanizmów dyskryminacji ze względu na płeć. Dotychczas w ramach współpracy z Kulczyk Foundation i Okresowej Koalicji powstały teksty i plakaty: „Jak zadbać o równość i różnorodność? O czym warto pamiętać?”, „10 wskazówek jak wzmacniać dziewczynki”, „Dobre słowa dla i o dziewczynkach”, „Dobre słowa dla i o chłopcach” a także wywiady: „Trudny skarb” i „Trening uległości” (Wysokie Obcasy i Gazeta Wyborcza) oraz „Zostawcie dziewczynki w spokoju. Jak rozmawiać o miesiączce” (Newsweek. Polska)

Prof. Iwona Chmura-Rutkowska zaprojektowała i prowadziła autorskie warsztaty na temat menstruacji i wzmacniania potencjału dziewcząt w ramach projektu Kulczyk Foundation - skierowane do wychowawczyń i wychowawców ze świetlic środowiskowych oraz do nauczycielek i nauczycieli. Jest również autorką materiałów dla osób biorących udział w szkoleniach oraz opracowania pt. „Rozmawiaj z chłopcami o menstruacji. To ważne!”.

Razem z Victorią Niedzielską - Galant (również członkinią z Fundacji Ja, Nauczyciel) zaprojektowały scenariusze lekcji w ramach programu dla szkół Kulczyk Foundation i Rossmann pt. „Podpaski w szkole dla każdej dziewczyny”. Victoria Niedzielska – Galant, psycholożka kliniczna, psychoterapeutka dzieci i młodzieży zmierzyła się z problemem ubóstwa menstruacyjnego uczennic w wywiadzie „Menstruacja to w polskich szkołach temat tabu”.

Merytoryczne materiały dotyczące menstruacji, zdrowia reprodukcyjnego oraz edukacji seksualnej dzięki współpracy z Okresową Koalicją pojawiają się na stronach i w grupie Ja,Nauczyciel'ka regularnie i są przedmiotem wielu dyskusji.

W Fundacji jesteśmy przekonane i przekonani, że edukacja jest najważniejsza!
#TworzyMyJakośćWEdukacji

**Prof. UAM, dr hab.
Iwona Chmura – Rutkowska**



**Viktoria Galan
Fundacja Ja,Nauczyciel'ka**





Pomagamy podopiecznym pieczy zastępczej wkroczyć w dorosłe życie. Usamodzielnienie się jest dla nich zawsze trudne. Organizujemy warsztaty, które w ciągu dwóch dni zmieniają perspektywę, zmieniają myślenie o sobie i otaczającym świecie. Oprócz rozwijania samodzielności poprzez budowanie pewności siebie dają praktyczne przygotowanie i wiedzę.

Dajemy narzędzia, pokazujemy, jak poradzić sobie w różnych trudnych okolicznościach.

Od 8 marca 2021 udało się nam zagościć w 41 placówkach z warsztatami on-line, 24 placówki, odwiedziliśmy z dwudniowymi szkoleniami oraz 16 wychowanków z domów dziecka z całej Polski zabraliśmy na 5-dniowy wyjazd.

Zawsze pamiętamy o zdrowiu. Tym psychicznym, ale też fizycznym. Niestety zazwyczaj, tak jak wszyscy nastolatki, nasi podopieczni czerpią wiedzę z internetu. Nie zawsze rozsądnie. Rozmowy o menstruacji zawstydzają, widzimy dużą potrzebę mówienia i tłumaczenia procesów fizjologicznych, bo tego młodzieży bardzo brakuje. Brakuje też środków higieny menstruacyjnej i nasze wspólne, Okresowej Koalicji, działania wspierające spotykają się z dużą wdzięcznością.

Żeby trafić do wszystkich wkraczających w dorosłość (a jest ich wg danych GUS każdego roku ok. 6000) stworzyliśmy platformę **USAMODZIELNIENI.PL**.

Jest to kompendium wiedzy, zaczynając od najprostszych i najbardziej przydatnych informacji po bezpłatne wsparcie ekspertów z każdej dziedziny.

Aplikacja w prosty sposób nauczy, jak napisać profesjonalne i efektywne CV a stworzona specjalnie w tym celu seria krótkich filmików instruktażowych pomoże w pokonywaniu często paraliżujących lęków przy poszukiwaniu i zdobywaniu pracy.

Specjalna zakładka o menstruacji walczy z tabu i dostarcza profesjonalną, ale podaną przystępnie wiedzę. Są posty oraz filmiki o mitach czy wizycie u ginekologa. Zauważyliśmy aktywność zwłaszcza dziewczyn. Jest dużo wątpliwości i pytań. Co tylko potwierdza nasze obserwacje, że jest to temat, który niepokoi, jest ciągle wstydlivy i musimy dbać o jego czas i miejsce na kolejnych warsztatach.



Fundacja Pokonać Endometriozę

 www.pokonacendometrioze.pl

Fundacja „Pokonać Endometriozę” działa od 2018 roku. Jej prezeską jest Lucyna Jaworska-Wojtas, która poświęciła wiele lat, szerząc świadomość endometriozy w Polsce – jeszcze przed założeniem fundacji nawiązała współpracę z Endometriosis Association oraz działała w Polskim Stowarzyszeniu Endometrioza.

„Pokonać Endometriozę” jest pierwszą fundacją zajmującą się endometriożą w Polsce.

Naszym celem jest pomoc chorym na endometriozę oraz ich rodzinom. Udzielamy pomocy w znalezieniu odpowiedniego lekarza — prowadzimy listę specjalistów oraz klinik, zarówno prywatnych, jak i publicznych, gdzie chore mogą liczyć na specjalistyczną opiekę. Zajmujemy się również szerzeniem świadomości endometriozy i współpracą z instytucjami rządowymi w zakresie stworzenia planu leczenia endometriozy.

W październiku 2021 roku uruchomiłyśmy zbiórkę podpisów pod petycją „6 postulatów dla 3 milionów” dotyczącą leczenia i diagnostyki endometriozy. Petycja, podpisana ponad 5700 osób, trafiła do Ministerstwa Zdrowia 3 grudnia.

Prowadzimy cykl webinarów „Niesiemy wiedzę”, które obejmują rozmowy ze specjalistami – od lekarzy ginekologów, torakochirurga, poprzez dietetyków, fizjoterapeutów, osteopatę, po spotkanie z psychologiem czy edukatorkami seksualnymi. Udało nam się porozmawiać o diagnostyce endometriozy, adenomiozie oraz o działalności Parlamentarnej Zespołu ds. Endometriozy. Razem z IFMSA Poland zorganizowałyśmy również serię wykładów o endometriozie przeznaczoną dla studentów kierunków medycznych i pracowników ochrony zdrowia o nazwie Yellowomb. W ramach akcji przeprowadzono badania pilotażowe na grupie studentów medycyny. Wszystkie nasze materiały są dostępne publicznie i za darmo w mediach społecznościowych.

Zwieńczeniem roku działalności w Okresowej Koalicji było wygranie nagrody głównej w konkursie „Grant na Zdrowie”, którą zdobył nasz projekt „Pokonajmy endometriozę - konferencja ogólnopolska oraz EndoAsystent - aplikacja mobilna”.

Jako członkinie Okresowej Koalicji chcemy opowiadać o miesiączkach i chorobach związanych z cyklem menstruacyjnym — stąd pomysł na akcję „Podziel się miesiączką”. W ramach tej akcji publikowałyśmy posty z historiami oraz filmami, które podnosiły problematykę doświadczania menstruacji i endometriozy.

Gościmy na wydarzeniach poświęconych promocji zdrowia — w 2021 roku odwiedziłyśmy Gdynię podczas Dnia Profilaktyki „Zadbaj o zdrowie”, a także Poznań w ramach programu pilotażowego „Profilaktyka 40+”.

Zachęcamy do kontaktu z nami – każda historia i pytanie, które otrzymujemy, motywują nas do dalszego działania. Możecie skontaktować się z nami w mediach społecznościowych lub pod adresem email: kontakt@pokonacendometrioze.pl

Fundacja
Pokonać
Endometriozę



wspieranie ● edukacja ● aktywizowanie
promocja ● współpraca



Pamiętaj: nie jesteś sama!

Prezes Fundacji

*Lucyna
Jaworska-Wojtas*

www.pokonacendometrioze.pl



Grupa Ponton

 www.ponton.org.pl

Miniony rok był dla Grupy Ponton bardzo aktywnym i bogatym w działania czasem. Szkoliłyśmy siebie i innych, pracowałyśmy nad realizacją projektów, brałyśmy udział w wielu konferencjach i wystąpieniach medialnych oraz odpowiedziałyśmy na setki pytań od młodych ludzi udzielając pomocy na forum i w Telefonie Zaufania, a także przez rozwijane profile w mediach społecznościowych.

Od początku roku działa również nowy adres e-mailowy porady@ponton.org.pl. Jest to kolejna – po forum, stronie internetowej, Telefonie Zaufania i mediach społecznościowych – droga kontaktu z Pontonem, z której mogą korzystać młode osoby z wątpliwościami dotyczącymi seksualności. W tym roku odpowiedziałyśmy tą drogą na ok. 600 pytań.

Dnia 29 listopada na naszym fanpage’u odbył się webinar pod tytułem „Edukacja seksualna - perspektywa rodzicielska” realizowany w ramach projektu „Rzetelna edukacja seksualna- żeby zadbać o innych, najpierw musimy zadbać o siebie” we współpracy z Fundacją im. Heinricha Bölla w Warszawie.

Głównym postulatem webinarium była zachęta skierowana do rodziców i opiekunów dzieci i młodzieży, aby podejmować rozmowy na temat seksualności, nie bać się tych rozmów i nie pozostawiać młodych ludzi samotnych w poszukiwaniach odpowiedzi na ważne dla nich tematy.

W lutym nasza edukatorka, Antonina Lewandowska, uczestniczyła w posiedzeniu sejmowej podkomisji ds. jakości kształcenia i wychowania. Głównym punktem programu spotkania było wystąpienie nowo wtedy wybranego pełnomocnika ds. podstaw programowych i podręczników przy Ministrze Edukacji Narodowej, doktora Artura Góreckiego.

Od stycznia 2021 nawiązaliśmy współpracę z radiem internetowym „Reset Obywatelskim”. Mamy co tydzień w niedzielę o 17.00 godziną audycję pt. „Sekspress z Pontonem, która jest na żywo i podczas której mamy możliwość wchodzenia w interakcje ze słuchaczami i słuchaczkami za pośrednictwem czatu.

Sierpień minął nam pod znakiem poradnictwa w ramach Telefonu Zaufania i współpracy z marką H&M, która doceniając nasze działania, postanowiła wesprzeć naszą infolinię. Grupa Ponton jako jedyna w Polsce prowadzi porady telefoniczne dla nastolatków i nastolatków z zakresu edukacji seksualnej. W ramach wspólnych działań nasze dyżury przez tydzień odbywały się codziennie od godziny 12 do 20.

Z początkiem roku rozpoczęła się współpraca z projektem SeksON. Projekt fundacji Avalon poświęcony jest seksualności osób z niepełnosprawnością ruchową. Wspólnym działaniem była akcja pod nazwą: „Wy pytacie - Grupa Ponton i SeksOn odpowiadają”.

7 sierpnia 2021 edukatorki Grupy Ponton przeprowadziły dla aktorów oraz obsługi Teatru Studio warsztat dotyczący tego, jak rozmawiać o seksualności z młodzieżą. Współpraca między Teatrem Studio a Grupą Ponton została nawiązana w związku z pracami nad spektaklem „Przemiany”, w którym występowała młodzież i pojawiły się treści dotyczące seksualności.

Rok 2021 minął nam również na opracowywaniu danych, które udało nam się zebrać pod koniec 2020 roku. Zapytaliśmy młodzież o ich doświadczenia i opinie na temat przedmiotu, jakim jest Wychowanie do Życia w Rodzinie, a także o jego alternatywę, czyli edukację seksualną prowadzoną przez ich opiekunów prawnych i rodziców. Uzyskaliśmy prawie 11 000 odpowiedzi, wyników opracowanej ankiety i raportu możecie spodziewać się na początku 2022 roku.

Jak
Wychowywać
Dziewczynki

Jak Wychowywać Dziewczynki

 www.jakwychowywacdziewczynki.pl

Jak Wychowywać Dziewczynki? to projekt edukacyjny dla rodziców i opiekunów dziewczynek założony przez Magdę Korczyńską – mamę dwóch dziewczynek: 9-letniej Ewy i 6-letniej Basi.

Misją projektu jest wspieranie rodziców w wychowaniu bazującym na wiedzy, nie stereotypach. Stereotypy płci nadal są mocno rozpowszechnione w podejściu do dzieci na wielu płaszczyznach: rodzinnej, edukacyjnej czy kulturowej. Badania pokazują, że stereotypy płci ograniczają potencjał z jakim rodzą się dzieci: mądre dziewczynki kochające matematykę, wybierają studia z dziedziny nauk społecznych, a wrażliwi chłopcy uczą się ukrywać emocje i grać twardo, „po męsku”.

Wielu rodziców, którym zależy na niestereotypowym wychowaniu zauważa, że mimo najlepszych chęci, co i rusz posługują się stereotypami płci w swoim myśleniu i podejściu do dzieci. Dlatego aby przeciwdziałać tym mechanizmom, rodzice potrzebują uważności, otwartości i wiedzy.

Jak Wychowywać Dziewczynki? to blog z pogłębionymi artykułami edukacyjnymi, bazującymi na wiedzy naukowej oraz ogromna społeczność osób, którym bliskie jest niestereotypowe wychowanie (170 tyś. osób na Instagramie i 11 tyś. osób Facebooku).

Na Instagramie projektu *Jak Wychowywać Dziewczynki?* prowadziłam działania edukacyjne i propagujące wyniki badania na temat menstruacji przeprowadzonego na zlecenie Fundacji Kulczyk. Opublikowałam 12 postów, z których prawie każdy wywołał mnóstwo reakcji, komentarzy i dyskusji. Mnóstwo kobiet i dziewczyn wypowiedziało się dzieląc się swoimi historiami, żalem lub radością. Wiele kobiet przyznaje, że miesiączka nadal jest dla nich tematem tabu, że w swoich własnych domach nie doświadczyły w tym obszarze wspierającej edukacji, co powoduje, że swoim córkom też często nie potrafią jej dać. Ale jest też grono kobiet, które mimo trudnych własnych doświadczeń, za wszelką cenę chcą córkom dać wiedzę i wsparcie w okresie dojrzewania. Temperatura dyskusji wokół opublikowanych postów i ich spory zasięg są dowodem na to, jak bardzo temat miesiączki jest ważny i potrzebny w publicznym dyskursie.





NAS ZALEWA

#KREW
NAS ZALEWA

**KULCZYK**
FOUNDATION**Kulczyk Foundation** www.kulczykfoundation.org.pl

Kulczyk Foundation wspiera projekty wzmacniające pozycję kobiet i dziewczynek na całym świecie. Zwłaszcza w obliczu dyskryminacji i stygmatyzacji, których doświadczają w różnych sferach życia zawodowego i społecznego. Fundacja kładzie szczególny nacisk na budowanie świadomości na temat zdrowia menstruacyjnego oraz walkę z ubóstwem i wykluczeniem menstruacyjnym. Nasza działalność obejmuje kraje zlokalizowane na 6 kontynentach.

W Polsce realizujemy projekty wspierające równość płci i normalizujące kwestie menstruacji.

„Podpaski w szkole dla każdej dziewczyny” to wspólny program Kulczyk Foundation i marki Rossmann. W ramach programu do szkół w całej Polsce trafiło prawie 1,5 miliona podpasek. W ten sposób zapewniliśmy dziewczynom darmowy dostęp do środków menstruacyjnych na cały rok szkolny. Oprócz całorocznego zapasu podpasek, uczennice otrzymały od nas także dostęp do materiałów dotyczących zdrowia i higieny menstruacyjnej. Na ich podstawie nauczyciele i nauczycielki mogą prowadzić zajęcia z zakresu dojrzewania czy menstruacji.

„Cykl Kariery” to ogólnopolski program dla pracodawców. Budujemy szeroką koalicję firm, dla których priorytetem jest zdrowie i dobre samopoczucie wszystkich pracowniczek i pracowników, bez względu na płeć. Udział w programie ma uruchomić wrażliwość na kwestie równości płci oraz jej znaczenia dla rozwoju firmy. W pierwszej edycji „Cyklu Kariery” skupiamy się na świadomości w obszarze zdrowia menstruacyjnego. Nasz cel to upowszechnienie dostępu do środków menstruacyjnych w miejscach pracy i zdjęcie tabu z naturalnego zjawiska, jakim jest miesiączka.

„Czułość i Wolność” to akcja społeczna Kulczyk Foundation, „Wysokich Obcasów” i „Gazety Wyborczej”. Dzięki serii reportaży, wywiadów i felietonów opowiadamy o relacjach pomiędzy ludźmi w trudnym czasie pandemii. W ramach akcji co miesiąc publikujemy też artykuły poruszające kwestie menstruacji w różnych dziedzinach życia. W ten sposób chcemy normalizować temat menstruacji i budować świadomość na jej temat. Wszystkie teksty można przeczytać bezpłatnie na naszej stronie internetowej, w zakładce Menstruacja.

Żółty Talerz to program wsparcia żywienia dzieci, który prowadzimy od 6 lat. Wierzymy, że równość zaczyna się w kuchni. Kuchnia wciąż jest jednym z miejsc, gdzie szczególnie widać brak równego podziału obowiązków domowych pomiędzy kobietą i mężczyzną. Zależy nam, żeby budować świadomość w tym obszarze od najmłodszych lat. Rozmowy na ten temat to element prowadzonych przez nas warsztatów w ramach programu. Promujemy na nich równość, a wśród dziewczynek budujemy poczucie wartości i pewności siebie.

Kulczyk Foundation to aktywny członek Okresowej Koalicji. Uczestniczymy we wszystkich realizowanych przez Koalicję działaniach.

Jestem edukatorką i aktywistką menstruacyjną, od 20 lat przełamuję tabu miesięczkowe i wnoszę temat miesięczki do przestrzeni publicznej. Prowadzę autorskie wykłady, szkolenia i warsztaty, piszę teksty i rozmawiam z kobietami i mężczyznami o miesięcznej krwi.

Pomagam przemienić bolesne symptomy w źródło siły, rozpuścić wstyd i budować akceptację dla naturalnego zjawiska, jakim jest menstruacja. W 2008 roku założyłam pierwszą w Polsce stronę o menstruacji miesiaczka.com, zostałam też producentką eko podpasek Naya, by dać osobom menstruującym bezpieczny dla zdrowia wybór. W 2016 napisałam, razem z Vocą Ilnicką, „7 skutecznych sposobów na bolesne miesięczki”. W tej książce przedstawiam powody - kulturowe i osobiste, dla których okres boli. Pokazuję też, jak zlikwidować ten ból raz na zawsze.

Obecnie pracuję nad książką o cyklu jako kobiecej super mocy. Stworzyłam bowiem autorską metodę pracy z całym cyklem miesięcznym na poziomie fizycznym i psychicznym. W tym roku, na 8 marca, ta metoda zyska swoją wirtualną wersję w postaci kursu online.

Traktuję ciało jak przewodniczkę, nauczyciela. Z perspektywy antropolożki kultury badam wzory kultury, które mówią nam, jak doświadczać cielesności. Odkryłam, jak możemy zmieniać te wzory na twórcze i zdrowe dla nas i świata oraz jak praca z ciałem dotyczy i wpływa na wszystkie aspekty naszego życia.

W ostatnim roku skoncentrowałam się na działaniach edukacyjnych, zmieniających nastawienie do miesięczki. Jak? Poprzez przekazywanie wiedzy - rzetelnych informacji o cyklu, miesięczce i o tym, jak możemy współpracować z naszym ciałem. W szczególności były to działania medialne, między innymi:

- wywiad w Wysokich Obcasach zatytułowany „Cykl to wyspa skarbów, tylko często nie mamy do niej mapy”
- cykl tekstów - odpowiedzi na pytania czytelniczek Wysokich Obcasów: O urlopie menstruacyjnym; Kubeczek i podpaski wielorazowe odczarowują miesięczkę; Czy krew menstruacyjna jest nieczysta; O ubóstwie menstruacyjnym; Co stosować w trakcie mega intensywnych miesięczek; Jak reagować na zaczepki menstruacyjne w miejscu pracy
- wywiad w audycji Emocjonalny Ład Łady Drozdy (House of Skills) „Praca zgodna z kobiecą fizjologią”
- wywiad dla Różowej Skrzyneczki – na fanpage’u Różnie o miesięczce rozmowa z Martyną Baranowską: „Miesięczka z perspektywy różnych kultur”.
- rozmowa o miesięczce w audycji Sekspres z Pontonem (radio Reset Obywatelski)
- Rozmowa z Jeremim Pedowiczem „Damsko-męskie rozmowy o menstruacji” (Podkast Radio Chillizet)
- wywiad o życiu zgodnie z cyklem menstruacyjnym w portalu naTemat pt. „Żyj zgodnie z cyklem menstruacyjnym i mogą przenosić góry. To zmienia życie kobiet”



- WAGINA *RAWA BISRATTA* NAGMI WOLT
- THE WISE WOUND *PENELOPE SHUTTLE AND PETER REDGROVE*
- BLOOD MAGIC *BY CHERRY GOTTRELL*
- Menstruation *Edited by Andrew Shail and Gillian Hourie*
- THE CURSE *KAREN HOEPPERT*
- NEW MOON RISING *LINDA HERGEN WEND*

Handwritten notes in a notebook with a red cover.





Moonka powstała w 2020 roku, jako oddolna inicjatywa, aby pomagać dojrzewającym dzieciom i ich rodzicom w budowaniu pozytywnej relacji z ciałem, opartej na rzetelnej wiedzy, szacunku i czułości. W listopadzie 2020 roku uruchomiłyśmy zbiorczą społecznośćową „oswajamy dojrzewanie” na wydanie pierwszego polskiego ciałopozytywnego przewodnika po dojrzewaniu dla dziewczynek oraz rodzinnej gry moonka: Dorastanie. W marcu 2021 roku, pierwsza książka trafił do rąk czytelniczek. Autorką książki jest Barbara Pietruszczak - dziennikarka, współautorka profilu Pani Miesiączka, twórczyni tekstów o miesiączce, seksualności i tabu związanym z cielesnością. Do dziś przewodnik sprzedał się w liczbie ponad 12 000 egzemplarzy. Wraz z pojawieniem się książki dla dziewczynek, a nawet wraz z ogłoszeniem chęci jej przygotowania, zaczęły napływać pytania o taką samą książkę dla chłopców. Dzięki kolejnej zbiorce, w październiku 2021, drugi przewodnik trafił do naszego sklepu i tym samym do dzieci – chłopców.

W październiku wzięłyśmy udział w 24 Międzynarodowych Targach Książki w Krakowie, podczas których prezentowałyśmy książkę dla dziewczynek oraz moonkową grę.

W naszych kanałach social mediach oraz na blogu, przeprowadziłyśmy wiele cennych rozmów, m.in. z prof. Alicją Długołęcką czy Kasią Koczułap (autorką bloga Kasia, co z tym seksem), wzięłyśmy udział w niezwykłych spotkaniach tj. prezentacja raportu „Ciało nie określa” fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, czy webinar „Ciałopozytywny DOM”.

Objęłyśmy matronatem dwie książki dla dziewczynek w okresie dojrzewania: „Oczy mam tutaj” Laury Zimmermann oraz „Czerwone chustki” Roberty Marasco.

Dzięki zaangażowaniu i wsparciu naszej społeczności podczas zbiórek, wysłałyśmy pakiety przewodników dla dziewczynek i chłopców oraz gry do wybranych domów dziecka. Niebawem nasze przewodniki, dzięki akcji Różowej Skrzyneczki oraz wsparciu Magovox, trafią do wielu szkół, tak by dzieci miały powszechny dostęp do wiedzy.

Barbara Pietruszczak – autorka przewodników, udzieliła wielu wywiadów w najważniejszych ogólnopolskich mediach prasowych, radiowych oraz telewizyjnych m.in. do Wysokich Obcasów, wysokieobcasy.pl, Newsweek Psychologia Nastolatków, Radio Kolor, Polskie Radio Dzieciom, TVN Style.

W lutym 2022 przewodnik „Twoje ciałopozytywne dojrzewanie” dla dziewczynek zdobył główną nagrodę w plebiscycie Lokomotywa 2021 w kategorii FAKT! Moonka jest sygnatariuszką Okresowej Koalicji.



Pani Miesiączka

 www.instagram.com/panimiesiaczka

Pani Miesiączka to działający od 2019 roku projekt w mediach społecznościowych dedykowany edukacji menstruacyjnej i obalaniu miesięczkowego tabu.

Prowadzony przez Barbarę Pietruszczak - dziennikarkę, autorkę książek „Twoje ciało pozytywne dojrzewanie” i współzałożycielkę inicjatywy moonka.

- W ubiegłym roku na profilach Pani Miesiączki kontynuowałam publikację postów dedykowanych menstruacji.
- Na temat miesiączki, tabu menstruacyjnego i rozmawianiu z dziećmi o okresie wypowiadałam się przy okazji wielu wywiadów prasowych, występów w radiu, podcastach i live'ach.
- W ramach akcji OK „Krew nas zalewa” współtworzyłam broszurę „Jak rozmawiać z dziećmi o menstruacji”.
- Prowadziłam zajęcia dla studentów i studentek na Uniwersytecie Warszawskim dedykowane menstruacji w ramach zajęć z antropologii seksualności.
- Na zaproszenie fundacji Kulczyk poprowadziłam warsztaty dla dziennikarzy dedykowane pisaniu o miesiączce.



Mydło, szczotka,
gąbka, woda —
razem zdrowie i uroda



Mydło, szcz
gąbka, w
-razem zd
i urod



TOI TOI





Polski Czerwony Krzyż

 www.pck.pl

Polski Czerwony Krzyż od ponad 100 lat wspiera potrzebujących i uwrażliwia społeczeństwo na krzywdę ludzką oraz promuje idee niesienia bezinteresownej pomocy. PCK prowadzi 68 magazynów pomocy doraźnej, z której każdego roku korzysta prawie 140 000 osób. Ponad 5140 siostr PCK na co dzień opiekuje się osobami starszymi, chorymi i niepełnosprawnymi. Pod szyldem PCK działa 98 punktów opieki, z którego korzysta ponad 14 200 osób oraz 78 różnego rodzaju placówek (jadłodajnie, noclegownie, domy pobytu dziennego, domy interwencji kryzysowej oraz świetlice integracyjne). Każdego dnia ponad 7 550 osób otrzymuje od PCK ciepły posiłek, który wydawany jest w 201 placówkach, w całym kraju. Polski Czerwony Krzyż to obecnie 200 oddziałów i 80 000 wolontariuszy, którzy na co dzień opiekują się dziećmi i młodzieżą, prowadząc zajęcia edukacyjne i akcje społeczne w przedszkolach i szkołach.

Polski Czerwony Krzyż we współpracy z Procter & Gamble zakończył w maju 2021 r. 2 edycją programu Always #AkcjaDonacja, w ramach którego przekazał pakiety podpasek marki Always dla ponad 24 170 dziewcząt z ponad 500 szkół podstawowych i średnich. Celem programu było podniesienie świadomości ubóstwa menstruacyjnego wśród uczennic oraz zmniejszenie skutków tego problemu w Polsce. Każda z beneficjentek Always #AkcjiDonacji otrzymała pakiet podpasek na cały semestr szkolny. Łącznie podczas 2 edycji programu przekazano 2,7 mln podpasek dziewczętom w wieku 12 – 18 lat.

Na przełomie sierpnia i września PCK dzięki partnerowi Okresowej Koalicji – sieci sklepów Biedronka otrzymało ponad 50 000 szt. Środków higieny menstruacyjnej, które trafiło do


3 Oddziałów PCK: Mazowieckiego, Pomorskiego i Warmińsko-Mazurskiego.

Dzięki tej darowiźnie pomogliśmy :

1. Woj. warmińsko-mazurskie - ponad 400 dziewczętom, m.in.: potrzebującym uczennicom ze szkół podstawowych i średnich, dziewczynkom z oddziału dziecięco-młodzieżowego Wojewódzkiego Szpitala Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie, kobietom w trudnej sytuacji materialnej, które zgłaszają się do oddziału PCK w Olsztynie oraz podopiecznym punktów opieki PCK.
2. Woj. pomorskie – podpaski trafiły do „Różowych skrzyneczek” w szkołach podstawowych na terenie powiatu Lęborskiego. Z podpasek skorzystało ok. 1800 dziewczynek.
3. Woj. mazowieckie – 10 dziewczętom uczęszczające do świetlic profilaktycznych w Płocku oraz ponad 100 kobietom i dziewczętom z potrzebujących rodzin, które korzystają ze wsparcia magazynu PCK w Warszawie.
4. Woj. lubelskie – 100 kobiet i dziewcząt z potrzebujących rodzin z woj. lubelskiego.



Różowa Skrzyneczka

 www.rozowaskrzyneczka.pl

Fundacja „Różowa Skrzyneczka” to 5 dziewczyn, 5 różnych temperamentów, 5 różnych profesji. Tworzymy spójną całość, kolektyw, który bardzo dobrze się dogaduje i co najważniejsze działa. Dużo z sobą rozmawiamy, wyrażamy swoje stanowiska, propozycje i przede wszystkim słuchamy się wzajemnie. Wszystkie jesteśmy aktywne zawodowo. Wspólnie ustalamy strategię, dzielimy zadania i po prostu działamy. Temat menstruacji nie jest tematem „chwytliwym”, nie jest tematem nośnym, w związku z czym uświadomienie potrzeby powszechnego dostępu do środków higienicznych na czas menstruacji w przestrzeni publicznej to proces, praca na wielu płaszczyznach i wieloma środkami. Mity, które przechodzą z pokolenia na pokolenie powodują, że społeczeństwo akceptują je i uznają w końcu za normę. U podstaw rozwiązania każdego problemu leży edukacja, pozyskiwanie rzetelnej wiedzy, zauważenie tematu, zainteresowanie nim (nawet poprzez negację). Brak rozmowy oraz niewystarczająca wiedza nt. własnego ciała powodują, że „wstydlivy” temat menstruacji jest niemal całkowicie nieobecny w przestrzeni publicznej, a problemy z nim związane są ignorowane. Naszym działaniem staramy się edukować. Przez różową skrzyneczkę mówimy o menstruacji, rozmawiamy, prowadzimy warsztaty. Dzięki niej wchodzimy w przestrzenie, które do tej pory nie były dostępne dla szeroko pojętego tematu tego naturalnego cyklu biologicznego, jakim jest miesiączka.

W ramach akcji „Otwórz oczy” we Wrocławiu czerwoną opaską zakryliśmy oczy postaciom Pomnika Anonimowego Przechodnia. Akcja cieszyła się ogromnym zainteresowaniem. W międzyczasie przeprowadziliśmy wiele interesujących, nie zawsze pozytywnych w przekazie, rozmów.

W ramach Okresowej Koalicji nasze przedstawicielki były w Sejmie i wzięły udział w posiedzeniu podkomisji stałej do spraw polityki społecznej, gdzie przedstawiono problem wykluczenia i ubóstwa menstruacyjnego.

W ramach wspólnej koalicyjnej akcji „Razem zacznijmy okres zmian” podpaski i tampony z Biedronki trafiły do:

Ośrodków Interwencji Kryzysowej, oddziałów psychiatrycznych w szpitalach, Specjalnych Ośrodków Szkolno-Wychowawczych min. Dla Dzieci Niewidomych i Dla Dzieci Niesłyszących, Spółdzielni Socjalnych, Domów Dziecka, PCPR-ów i wiejskich szkół, burs, hufców pracy, Pogotowia Społecznego, Caritas, Fundacji „Po Drugie”, Domu Samotnej Matki Monar-Markot w Gdańsku, Fundacji Ocalenie oraz Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego „Drewnica”. Trafiły „za kraty” do 160 więźniarek, do uchodźczyń z Afganistanu (zbiórka zorganizowana przez Zakład Integracji, Inkluzji i Edukacji Społecznej UW) oraz do zamkniętych ośrodków dla uchodźców w trakcie kryzysu humanitarnego na granicy polsko-białoruskiej.



Ewa



Martyna



Ada

Bożena



Natalia





Stowarzyszenie „Pogotowie Społeczne”

 www.pogotowiespoleczne.org.pl

Działamy od 2004 roku i przez ten czas wypracowaliśmy system wsparcia osób doświadczających bezdomności, na który składają się:

1. Streetworking - to działania skierowane do osób bezdomnych żyjących na ulicach i w innych miejscach niemieszkalnych, polegający przede wszystkim na nawiązywaniu kontaktu z tymi, którzy z różnych powodów nie zdecydowali się na skorzystanie z jakiegokolwiek formy dostępnej pomocy.
2. Reintegracja Społeczna - w prowadzonych przez Stowarzyszenie noclegowniach i schroniskach osoby bezdomne włączane są w programy terapeutyczne, edukacyjne, udzielane jest również wsparcie socjalne i pomoc psychologiczna.
3. Program mieszkań treningowych i chronionych - w usytuowanych w różnych częściach Poznania mieszkaniach przebywają osoby posiadające dochód i ponoszą koszty utrzymania. Okres pobytu jest określony a głównym celem programu jest przygotowanie do samodzielnego życia.
4. Program Wsparcia Rodzin (zagrożonych bezdomnością) - z myślą o najmłodszych prowadzimy Świetlicę Socjoterapeutyczną „Borówki” a dla całych rodzin uruchomiliśmy Poradnię Rodzinną „Na Śródce”.
5. Reintegracja Zawodowa - Centrum Integracji Społecznej „Darzybór” - edukacja zawodowa i ogólna dla osób wymienionych w Ustawie o Zatrudnieniu Socjalnym, każdego miesiąca uczestnicy otrzymują świadczenie integracyjne a celem jest podjęcie zatrudnienia.

Pogotowie Społeczne

Adres rejestrowy: ul. Bydgoska 6/7, 61-123 Poznań

Adres siedziby: ul. Borówki 4, 61-304 Poznań

Tel/fax: 61 887 66 23

email: biuro@pogotowiespoleczne.org.pl

SZAJN[★]

Szajn

 www.szajnmag.pl

Magazyn internetowy „Szajn” to bezpieczna przestrzeń dla głosów, które nie wybrzmiewają wyraźnie w przestrzeni publicznej, a są kluczowe dla rozwoju młodych dziewczyn. Każdy_a może do nas napisać – wspieramy głównie debiutantki_ów, które_rzy potrzebują wskazówek i odwagi – dla nas wszystkie doświadczenia, jakimi mogą się z nami podzielić, są równie ważne. Chcemy dawać świadectwo potrzeb młodego pokolenia, które mierzy się z nie zawsze zrozumianymi przez społeczeństwo problemami.

Wierzmy też, że fajnie jest popełniać błędy – nie ma w naszej społeczności miejsca na hejt. Normalizujemy to, co antykomercyjne i niepopularne w polskich mediach, a dotyczy każdej z nas. Nadrzędnymi wartościami, jakie nam przyświecają i od których nigdy nie odejdziemy, są inkluzywność i wzajemne wsparcie – chcemy być starszymi siostrami, które zawsze wysłuchają i którym można powierzyć swoje sekrety.

Nie zgadzamy się na mizoginię, seksizm, homofobię, transfobię, ableizm, rasizm i wszelkiego rodzaju wykluczenia. Od 2021 roku działamy jako Fundacja Szajn. Nagrywamy webinary, prowadzimy podcast „Szajn na Głos!” i warsztaty LUSTro –

przychodzimy do mieszkańek mniejszych miejscowości i dajemy koleżeńską platformę do rozmowy o wulwach, relacjach z ciałem, zdrowiu intymnym. Planujemy rozszerzyć naszą warsztatową działalność wiedząc, że prawdziwa zmiana odbywa się wewnątrz wspierającej się społeczności.

W ramach naszego uczestnictwa w Okresowej Koalicji byliśmy szczególnie zaangażowane w wątki szerzenia wiedzy dotyczącej miesiączki oraz łamania tabu menstruacyjnego. W naszym podcaście „Szajn na głos!” zrealizowałyśmy dwie rozmowy z członkiniami OK – „Okresowa Koalicja o ubóstwie menstruacyjnym” z reprezentantkami Różowej Skrzyneczki, Akcji Menstruacji i Fundacji Pokonać Endometriozę, a także „O endometriozie” z Lucyną Jaworską-Wojas (prezesą Fundacji Pokonać Endometriozę).

Jako Fundacja Szajn uczestniczyłyśmy także w początkowej fazie projektu edukacyjnego skierowanego do uczniów_ennic szkół podstawowych, który dotyczył miesiączki i dorastania. Wspólnie z innymi osobami zaangażowanymi w projekt, przetestowałyśmy grę „moonka: Dorastanie” oraz zastanawialiśmy się nad rozwinięciem jej jako narzędzia do pracy z grupami szkolnymi i położeniem nacisku na temat miesiączki. Podczas spotkania został wypracowany wstępny model działania projektu. Ze względu na to, że na co dzień pracujemy ze starszą grupą odbiorców, zdecydowałyśmy jednak, że swoje moce w OK skupimy na innych działaniach.

W czerwcu 2021 zaopiekowałyśmy się przygotowaniem stanowiska OK na Festiwalu Kręgi w Elektrowni Powiśle, gdzie można było pogłębić zrozumienie pojęcia ubóstwa menstruacyjnego, a także nauczyć się szyć wielorazowe podpaski.





Projekt Masterki

 www.instagram.com/projektmasterki

 www.facebook.com/projektmasterki

Projekt Masterki to kolektyw społeczny pięciu kobiet z Trójmiasta – tworzą go Zuzia, Monika, Dominika, Ola i Dorota. Projekt Masterki powstał w październiku 2020 roku, po oburzającej decyzji Trybunału Konstytucyjnego, dotyczącej aborcji.

Działalność Masterek opiera się na:

- szerzeniu wartościowej wiedzy z zakresu cyklu i menstruacji,
- organizowaniu charytatywnych aukcji, których środki przeznaczone są na instytucje wspierające kobiety,
- dzieleniu się inspirującymi treściami feministycznymi w mediach społecznościowych.

W 2021 roku Projekt Masterki przeprowadził z sukcesem kampanię crowdfundingową, aby wydać coś-więcej-niż-planer MOC.

MOC – czyli Mapa Obserwacji Cyklu – to pierwszy w Polsce planer do organizacji zajęć względem swojego cyklu hormonalnego.

Dlaczego stworzyliśmy MOC?

Gdy natrafiłyśmy na ogrom wiedzy, jaki daje samoobserwacja i śledzenie swojego cyklu, poczułyśmy, że MUSIMY się tym podzielić!

Wyobraź sobie, że wiesz z wyprzedzeniem:

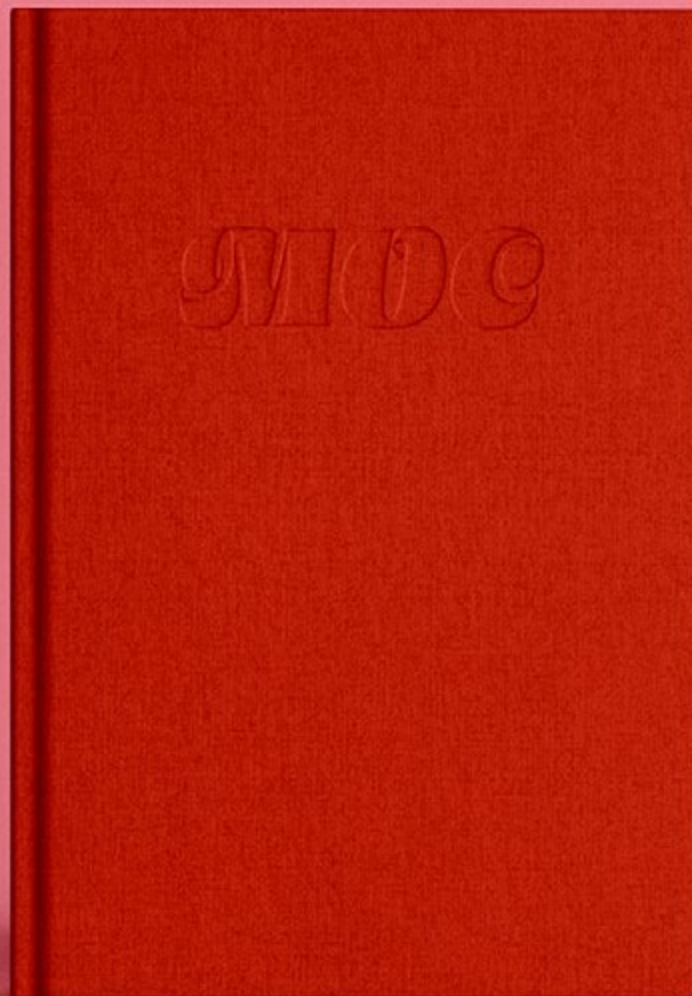
- Jak będziesz się czuć danego dnia w miesiącu, że wiesz, w które dni możesz spodziewać się największej efektywności, a w które bardziej analitycznie podejdziesz do zadań.
- Kiedy najlepiej zaplanować większą aktywność, a kiedy raczej sobie odpuścić.
- Jak wykorzystać najpełniej potencjał płynący z rytmów Twojego ciała.

Znajomość własnego cyklu menstruacyjnego i jego wpływu na Twoje życie pozwoli Ci lepiej zrozumieć swoje zachowania i potrzeby. Ta wiedza przygotuje Cię na następny miesiąc, uświadomi Twój rytm hormonalny. Umożliwi Ci planowanie zadań w zgodzie z SOBĄ i swoim ciałem!

Planer składa się z 3 części:

1. Baza wiedzy - wartościowa wiedza, wskazówki i porady dotyczące cyklu, miesiączki i dbania o siebie, zilustrowana przepięknymi grafikami Dominiki Suprun. W tej części znajdziesz również informacje, jak korzystać z planera, aby w pełni wykorzystać jego potencjał!
2. Część planerowa do zapisywania zadań i spotkań na wzór tradycyjnych kalendarzy, wzbogacona przypominajkami o badaniach, takich jak samobadanie piersi czy cytologia.
3. 12 specjalnie zaprojektowanych trackerów do obserwacji cyklu na cały rok, na których śledzić można będzie 3 wybrane przez siebie elementy: nastrój, energię, produktywność, emocjonalność, drażliwość lub inne.

W najbliższym czasie Projekt Masterki stanie się stowarzyszeniem, a założycielki mają w planach dalszy rozwój organizacji: stworzenie drugiego edukacyjnego produktu o cyklu, organizację wydarzeń artystyczno-kulturalnych i spotkań z kobietami.







Fundacja im. Julii Woykowskiej

 www.woykowska.org

Fundacja im. Julii Woykowskiej działa społecznie, realizując szereg projektów, których głównym celem jest wzmacnianie kobiet i wyrównywanie nierówności społecznych.

Wsparliśmy setki nastolatek budując w nich poczucie własnej wartości i opowiadając o kobiecych bohaterkach, których brak nie tylko w szkolnych podręcznikach, ale także na pomnikach czy w nazwach ulic. Pracowałyśmy z dorosłymi kobietami by pomagać im dochodzić do głosu, szkoliłyśmy nauczycieli do pracy z młodzieżą.

W trakcie ostatnich miesięcy miałyśmy okazję pracować z kobietami i dziewczynami w ramach wzmacniania ich funkcjonowania w życiu społecznym, publicznym, szkolnym, zawodowym oraz rodzinnym.

Prowadzimy warsztaty, szkolenia, spotkania w ramach których dajemy przestrzeń na poznanie siebie, dzielenie się swoimi problemami, szukanie rozwiązań. Zwracamy szczególną uwagę na to co może być i jest przeszkodą dla kobiet, aby mogły swobodnie angażować się w życie swojej społeczności i być w przestrzeni publicznej pełnoprawną osobą.

Poruszamy kwestię braku równości w społeczeństwie w traktowaniu kobiet i mężczyzn, zarówno w sferze finansowej, zawodowej, komunikacyjnej, reprezentowania w mediach i strukturach państwa, a także postrzegania cielesności. Zwracamy uwagę na wpływ postrzegania świata z męskiej perspektywy na funkcjonowanie kobiet w przestrzeni publicznej.

Dlatego też zaangażowałyśmy się w działalność w ramach Okresowej Koalicji, aby pokazać, że temat, który dotyczy połowy ludzkości ma znaczenie, że brak dostępności do środków menstruacyjnych w toaletach jest utrudnieniem funkcjonowania i powoduje odbieranie pewności siebie i swobodę działania; żeby pokazać, że kobiety mają większe wydatki finansowe i jest to dla nich znaczące obciążenie rocznego budżetu, a luka płacowa się nie zmniejsza. Zwracamy na to uwagę w naszych mediach społecznościowych, podczas Warsztatów Mocy dla dziewcząt, w Akademii Woykowskiej, byłyśmy w Sejmie RP w lipcu na posiedzeniu podkomisji ds. polityki społecznej, zaangażowałyśmy się w prace nad przekształceniem gry Moonki, aby temat menstruacji mógł zaistnieć również w szkołach.

Spotykamy, siecujemy się z różnymi organizacjami i osobami, by wymieniać się wiedzą i czerpać inspiracje. Z jednego z takich spotkań narodziła się współpraca międzypokoleniowa - przekazałyśmy studentkom politologii Uniwersytetu im. A. Mickiewicza nasz autorski podcast: kobiety jak rakiety do kontynuacji.

Jesteśmy dumne z każdej rozmowy, każdego spotkania i każdej wzmocnionej kobiety, dziewczyny, która była uczestniczką naszych projektów.



Kontakt z Okresową Koalicją:

kontakt@okresowakoalicya.pl

www.okresowakoalicya.pl

Skład graficzny:

Kamil Grajda

Wykorzystane zdjęcia i grafiki:

Archiwa organizatorów Okresowej Koalicji

OKRESOWA KOALICJA

www.okresowakoalicja.pl