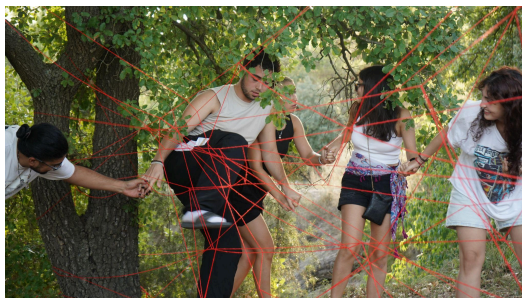


Hola, em dic Aina i soc estudiant de Ciències Ambientals a la Universitat de Girona. A l'estiu del 2025 vaig tenir l'oportunitat de gaudir d'una experiència única en el Youth Exchange que va tenir lloc del 4 al 14 de setembre a Irehom, Barcelona. El projecte, organitzat per l'associació Back to the Roots, s'anomenava "Conscient Menstruation".



Érem aproximadament sis / set participants per país (Espanya, Itàlia, Portugal i Romania) i entre tots ens comunicàvem en anglès. Al principi anàvem amb una mica d'inseguretat, però de mica en mica vam anar obrint-nos més i expressant-nos millor.



Vam passar deu dies allotjats a Can Casassaies, una masia situada al municipi de Castellgalí, als peus de la muntanya de Montserrat. Durant aquests dies vam realitzar nombroses activitats, jocs, tallers i sessions, tant dins de la masia com pels seus voltants.

L'espai era acollidor i s'hi respirava pau i tranquil·litat. Les instal·lacions eren senzilles però adequades: a la planta baixa hi havia la cuina i el menjador, i al pis de dalt, la sala on fèiem la majoria de sessions. A l'exterior hi havia les tendes i bungalows on dormíem, i també els lavabos amb dutxes i vàters secs.



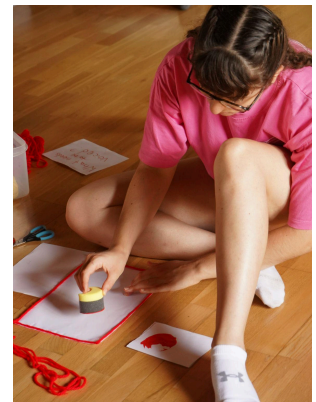
Era un lloc perfecte per desconnectar de la rutina i connectar amb la natura i amb les persones. Els primers dies els vam dedicar a jocs per conèixer-nos millor, i a mesura que avançaven les jornades ens endinsàvem en activitats i converses relacionades amb la menstruació.



Per exemple, en relació amb el dolor menstrual, vam expressar què significava per a cadascú de nosaltres i com ho vivíem, vam fer classes de ioga per alleujar-lo i vam recollir plantes medicinals de la zona per tractar-lo.

Pel que fa a l'art menstrual, vam crear la nostra pròpia obra utilitzant materials diversos (com pintura vermella, fils vermells, paper de cel·lofana i fins i tot sang menstrual), vam fer teatre per representar les necessitats que apareixen durant la menstruació i vam ballar, associant cada moviment als diferents cicles menstruals.

Finalment, en relació amb els productes menstruals, vam fer xerrades sobre els més utilitzats, els seus possibles perjudicis i les alternatives



més saludables i sostenibles. També vam participar en un taller pràctic on vam elaborar una compresa de tela des de zero, retallant i cosint cadascuna de les seves parts.



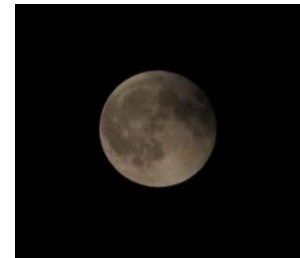
Pel que fa al menjar, tot era boníssim. Vam gaudir d'una alimentació vegetariana molt variada i, fins i tot, adaptada a la temàtica del projecte: alguns dies menjàvem dietes especialment pensades per a les fases premenstrual i menstrual.

També vam viure una vetllada molt especial, la "Intercultural Night", en què cada país cuinava un plat típic. El nostre grup va preparar truita de patates, pa amb tomàquet, sangria i fuet.

Va ser una experiència inolvidable, plena d'aprenentatges, aventures



i emocions. A més, la nit del 7 de setembre vam poder gaudir d'una lluna plena de sang amb eclipsi lunar. Va ser màgic.



Tot l'equip del projecte —monitors, cuiners i participants— ens ho vam passar d'allò més bé. Sens dubte, una experiència per repetir!