



± [1]

23 nov. 2021 - 18:00h

## M'ha baixat la regla! I ara què?

Parlem en família. Infància i adolescència

**Categoria:** Formació

•

### **GRA. Equipament juvenil** [2]

- Adreça: *Pl. Església, 8*
- Telèfon: *93 842 66 84*
- a/e: *gra@grajove.cat*

#### **Horari de l'equipament:**

Dilluns a dijous de 16 a 20 h.

Dimarts a divendres de 9 a 13 h.

Dilluns matí i divendres tarda tancada l'Oficina Jove.

INFÀNCIA (DE 6 A 11 ANYS) I ADOLESCÈNCIA (+12 ANYS)

**«Dones cícliques més enllà de la menstruació»**

Xerrada presencial

**Objectius**

- Ser conscient del que significa el cicle menstrual no només a nivell hormonal.
- Identificar els canvis que es produeixen durant el cicle.
- Proporcionar pautes de com ens hem de cuidar.
- Donar una visió global del que significa la menstruació i facilitar que se'n pugui parlar a casa amb naturalitat.

## Contingut i metodologia

- Què vol dir ser cícliques
- Fases del cicle menstrual i característiques
- Materials clàssics per a la menstruació
- Materials respectuosos amb el nostre cos i amb el medi ambient

**A càrrec de Nuria Risques, llevadora de l'ASSIR Granollers. Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers**

**Període d'inscripció: del 8 al 22 de novembre de 2021**

Inscriuiu-vos aquí: <https://forms.gle/jbdjULMUYgh4wZcz5> <sup>[3]</sup>

## Com anar-hi?

## Calendari

**maig 2026** <sup>[4]</sup>

<sup>[5]</sup>« <sup>[6]</sup>

dl. dt. dc. dj. dv. ds. dg.

				<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	
	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>
	<sup>[10]</sup>	<sup>[11]</sup>	<sup>[12]</sup>	<sup>[13]</sup>	<sup>[14]</sup>	<sup>[15]</sup>	
<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	
<sup>[16]</sup>	<sup>[17]</sup>	<sup>[18]</sup>	<sup>[19]</sup>	<sup>[20]</sup>	<sup>[21]</sup>		

dl. dt. dc. dj. dv. ds. dg.

[18](#) [19](#) [20](#) [21](#) [22](#) [23](#) [24](#)  
[22] [23] [24] [25] [26] [27] [28]  
[25](#) [26](#) [27](#) [28](#) [29](#) [30](#) [31](#)  
[29] [30] [31] [32] [33] [34] [35]

## Cercador d'actes

Per paraula

---

Per categoria

---

Cerca

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

---

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/agenda/educaci%C3%B3/mha-baixat-la-regla-i-ara-qu%C3%A8?mini=2026-05>

### Enllaços

[1] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/parlem\\_en\\_familia\\_-\\_800x800\\_-\\_publicacio\\_instagram.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/agenda/parlem_en_familia_-_800x800_-_publicacio_instagram.jpg) [2] <https://www.granollers.cat/adreces/juvenils/gra-equipament-juvenil>  
[3] <https://forms.gle/jbdjULMUYgh4wZcz5> [4] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05>  
[5] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/mha-baixat-la-regla-i-ara-qu%C3%A8?mini=2026-04> [6] <https://www.granollers.cat/printpdf/agenda/educaci%C3%B3/mha-baixat-la-regla-i-ara-qu%C3%A8?mini=2026-06> [7] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-01>  
[8] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-02> [9] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-03> [10] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-04>  
[11] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-06> [12] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-07> [13] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-08>  
[14] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-09> [15] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-10> [16] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-11>  
[17] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-12> [18] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-13> [19] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-14>  
[20] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-16> [21] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-17> [22] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-18>  
[23] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-19> [24] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-20> [25] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-21>  
[26] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-22> [27] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-23> [28] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-24>  
[29] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-25> [30] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-26> [31] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-27>  
[32] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-28> [33] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-29> [34] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-30>  
[35] <https://www.granollers.cat/agenda/data/2026-05-31>