

## ACTIVITATS 8M AL CENTRE CIVIC SANT MARTÍ:

### TALLER: APRÈN A FER LES TEVES COM- PRESES DE TELA

Dijous 4 de març, de 18 a 19 h

Si tens entre **14 i 25 anys** i curiositat per conèixer alternatives per la teva menstruació.

Cosirem juntes una compresa i parlarem sobre el cicle menstrual.

L'opció més ecològica i respectuosa per a la teva salut i el medi ambient!

Organitzen: Aquí t'escoltem Sant Martí, Punt info-JOVE Sant Martí, Punt JIP Sant Martí i Centre Cívic Sant Martí

Taller gratuït en línia. Cal inscripció prèvia. Places limitades!

Kit de materials a recollir al C.C.Sant Martí (Selva de Mar, 215, 08020, Barcelona)

Inscripció: [santmarti.inscripcionscc.com](http://santmarti.inscripcionscc.com)

Més informació: [informacio@ccsantmarti.net](mailto:informacio@ccsantmarti.net)

### ACTIVITAT PARTICIPATIVA: MENSTRUACIÓ, MALESTAR, DOLOR I SOSTENIBILITAT

Dijous 11 de març, de 18 a 19.30 h

Aquesta sessió està pensada per a persones menstruants que vulguin conèixer i connectar amb la seva ciclitat. Es tracta el cicle menstrual des de diferents vessants. El procés biològic, el malestar o dolor, l'alimentació cíclica i la sostenibilitat menstrual entre d'altres.

A càrrec d'**Andrea Ruiz**, projecte @mespapaia (Feminismos. Ginecologia autogestiva. Menstruación consciente).

Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia. Places limitades!

Inscripció: [santmarti.inscripcionscc.com](http://santmarti.inscripcionscc.com)

Més informació: [informacio@ccsantmarti.net](mailto:informacio@ccsantmarti.net)

\*Aquesta activitat s'inclou, a manera de col.laboració, dins la programació del Cicle ReGENERA'T del CC Pati Llimona.



# ONA 8 DE MARÇ BARCELONA