



# ESCOLA DE FAMÍLIES

Berga

Curs 2023-2024

## Acompanyar les primeres regles. Mites, tabús i evidència científica

A càrrec d'Alba Calderer Armengou, llevadora del Consorci Corporació Sanitària Parc Taulí de Sabadell, ASSIR Bages-Solsonès (ICS)

*Què és la regla? Com va canviant al llarg dels anys? Quina importància hi té l'alimentació, l'activitat física i el descans?*

*Veurem quins canvis físics i psicològics precedeixen i envolten al primer cicle menstrual. Aprendrem quins productes menstruals trobem al mercat i les diferències entre ells.*



**Dimecres 17 d'abril de 2024**

**Escola Sant Joan - 17.30 h**



Ajuntament  
de Berga



Diputació  
Barcelona



Institut Català  
de la Salut