



Comment rendre **LES** **REGLES** **MOINS** **MYSTÉRIEUSES !**

En 2026,
Explorons ensemble le
thème des règles
menstruelles à travers
des animations variées,
pour en parler
simplement, briser les
tabous et mieux
comprendre ces
étapes naturelles
de la vie.



Renseignements auprès de
Marie au 07 83 05 48 96
accueil@lapartageraie.fr



Comment rendre **LES REGLES** MOINS MYSTÉRIEUSES !



Des livres à emprunter ou à lire sur place !

du **7 au 17 avril** à la Bibliothèque de St Pierre d'Albigny

Venez découvrir une sélection de livres sur la thématique, concoctée par Nathalie : des romans, des BD, des documentaires...



"Premières lunes"

Le **samedi 11 avril à 17h** au Cinéma Le Flore à St Pierre d'Albigny (1h07), un film documentaire de Mélanie Melot.

Dès 9 ans, entrée payante.



Soirée discussion : Regards croisés

« Comment parler simplement des règles avec mes enfants ? »

Le **mardi 21 avril à 20h** à la salle polyvalente le Sarto à St Jean de la Porte

Animé par Bénédicte Sempé Némot, Conseil Conjugal et Familial, Thérapie couple & famille, Sexothérapies



Escape Game Kiffe ton cycle

Le **vendredi 26 juin à 18h30** à la salle des fêtes de Cruet

Pour jouer et parler sans tabou du cycle menstruel entre collégien.ne.s et leurs parents. Animé par Sandra Gaspard, éducatrice menstruelle et facilitatrice de cercles de parole.

Repas partagé : Chacun apporte un met salé ou sucré, son assiette et ses couverts.



Kiffe tes premières règles en duo

Le **vendredi 9 octobre à 18h30** à La Partageraie

Ateliers Parents / Ados (9/13 ans)



Kiffe tes dernières règles

Le **Jedi 5 novembre à 18h30** à La Partageraie

Un atelier pour parler pré-ménopause et ménopause



"Ados en scène, parents dans les coulisses : Tout un art d'accompagner !"

Spectacle par PDG & Cie

Le **jeudi 12 novembre à 18h30** à la salle polyvalente La Treille à St Pierre d'Albigny

Réservé aux adultes, participation au chapeau.

