

# Catalogue ateliers

## Protections périodiques réutilisables



Grenoble Alpes Métropole souhaite encourager l'utilisation des protections périodiques réutilisables, plus respectueuses de l'environnement et de la santé que leurs versions jetables.

Elle propose ainsi des ateliers et stands, animés par BonSang!, association grenobloise qui lutte contre le tabou des règles et la précarité menstruelle.

Ces animations sont entièrement gratuites pour les participant.e.s et les structures qui les accueillent.

**bon  
sang!**

## Atelier couture de protection périodique

**Durée : 3h**

**Jauge : 7 personnes**

**Inscriptions obligatoires**

1h d'animation autour des règles et des protections périodiques.

2h de couture pour apprendre à coudre soi-même une protection périodiques réutilisables (serviette lavable ou sous-vêtement menstruel), et repartir avec sa protection.

Nous apportons tout le matériel couture.



©LaraBalaisGrenobleAlpesMetropole

# Atelier découverte des protections périodiques réutilisables

**Durée : 1h30**

**Jauge : 15 personnes**

**Inscriptions obligatoires**

Envie de tester les culottes de règles ? Nous vous proposons un atelier de découverte des protections périodiques réutilisables avec des jeux pour faire un tour d'horizon des solutions existantes, pour choisir celle qui vous convient le mieux.

**Repartez avec une culotte menstruelle pour tester cette solution gratuitement !**



## Stand

Jeux, quiz, brochures, protections périodiques en tout genre... Retrouvez des outils variés sur nos stands pour vous informer sur les menstruations et les différentes protections périodiques.

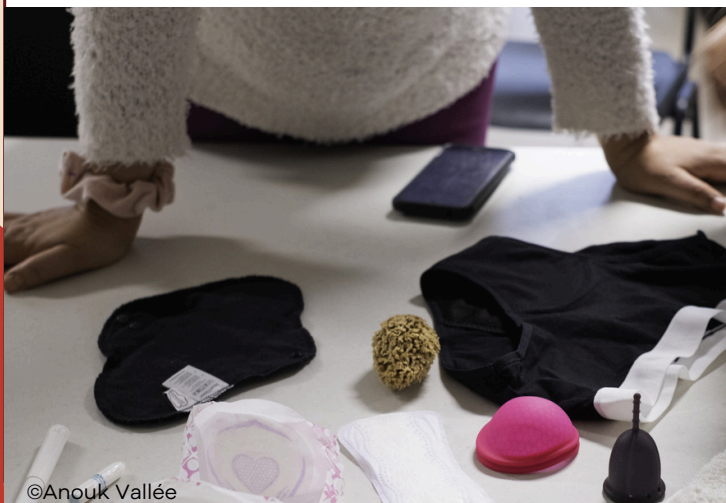


# Atelier d'information des professionnel.le.s

**Durée : de 1h à 1h30**

**Jauge : de 5 à 15 personnes**

Connaissez-vous l'éponge menstruelle ou le disque menstruel ? Encore peu ou mal connues, les protections périodiques réutilisables présentent de nombreux avantages et se déclinent sous différentes formes. Nous proposons aux professionnel.le.s de les outiller à la diffusion d'information via un kit de démonstration des protections périodiques réutilisables.



©Anouk Vallée