

Cycluscirkel

Cursus voor meisjes

Als je dochter een jaar of 11 is verandert haar lichaam. Van meisje verandert ze naar jonge vrouw. Op een bepaald moment krijgt ze haar eerste bloeding, haar eerste menstruatie, wordt ze voor de eerste keer ongesteld. Dat hoort er helemaal bij, het is een teken van gezondheid!

In de cursus Cycluscirkel leert je dochter alles over de menstruatiecyclus en wat er nog meer in en met haar lichaam gebeurt tijdens de puberteit.

Ik heb de Cycluscirkel gedaan, ik heb veel nieuwe dingen gehoord – en ik weet nu hoe het komt dat ik ongesteld word.

Tessa, 11 jaar



Meer informatie & aanmelden

Kijk op www.cycluscirkel.nl of www.praktijkcoster.nl of bel 0644808321. De Cycluscirkel wordt gegeven in Huisartsenpraktijk Coster te Kudelstaart en wordt gezien als huisartsen(basis)zorg. Er zijn geen kosten aan verbonden. Geplande Cycluscirkels schooljaar 2022/2023, van 18:30 – 20:30 uur:

Donderdag 13 & 27 oktober 2022
Dinsdag 17 & 24 november 2022
Dinsdag 6 & 13 december 2022
Woensdag 11 & 18 januari 2023
Maandag 6 & 13 februari 2023

Donderdag 16 & 23 maart 2023
Donderdag 6 & 13 april 2023
Dinsdag 16 & 23 mei 2023
Maandag 12 & 19 juni 2023
Dinsdag 4 & 11 juli 2023



Wat is de Cycluscirkel?



De Cycluscirkel is een leuke cursus voor meisjes van circa 11 jaar. Hier leert je dochter wat er in haar veranderende lichaam gebeurt en waarom.

Marjon van der Harst geeft de cursus, zij is doktersassistent en medeauteur van het boek 'WAUW! IK WORD VROUW!'. Veel meisjes kwamen al naar de Cycluscirkel en na afloop waren ze allemaal heel enthousiast! In het begin vinden ze het awkward en hebben ze misschien lichte tegenzin. Maar Marjon geeft de cursus met allerlei leuke opdrachten, zodat uiteindelijk alle meisjes heel nieuwsgierig worden naar wat er in hun lichaam gebeurt.

Doordat Marjon er zelf heel gewoon over doet, wordt het een normaal bespreekbaar onderwerp. Veel meisjes en ouders vinden dit erg fijn en zien het als een belangrijke stap naast seksuele voorlichting. Na het volgen van de Cycluscirkel hebben ze meer vertrouwen in hun lichaam en voelen ze zich zelfverzekerder en zijn ze vruchtbaarheidsbewust.

Boekentip:



— De Cycluscirkel duurt 2 keer 2 uur. Een groep bestaat uit twee tot zes meisjes. —