



Les Troubles bipolaires : on en parle ...

Un nouveau cycle d'informations-échanges se met en place à l'initiative de l'association Bipoles44 à raison de d'une séance de 1H30 par mois pendant 8 mois

Le but est de donner une information de qualité abordable tout en ménageant un vrai espace pour le dialogue, l'échange, l'émergence d'une écoute bienveillante.

ce sont des rencontres ouvertes à toutes et tous, personnes souffrant de bipolarité, conjoints entourage famille, pour permettre à chacun de s'informer ensemble, ainsi pouvoir en parler et en discuter plus facilement

elles seront animées par Christine et Hubert de bipoles44

Il sera question de **comprendre**

La bipolarité, ses nombreux visages, les symptômes, les signaux d'alerte, les facteurs de vulnérabilité, le pronostic,

les traitements médicamenteux, les traitement non médicamenteux,

l'importance de l'hygiène de vie, sommeil, activités physiques, alimentation... loisirs...

les plans de prévention des crises

la gestion des incidences : le travail les problèmes financiers...

le soutien des proches .

Nous souhaitons votre participation au cycle complet pour permettre une continuité aussi bien dans le contenu de l'information que dans les échanges.

les premières dates prévues en 2021- 2022

Lundi 8 novembre, 6 décembre, 10 Janvier, 21 Février, 21 Mars **à 18h au local de bipoles44**

merci de bien vouloir vous inscrire et nous renvoyer le bulletin d'inscription ci joint avant le 4 novembre.

À bientôt

les 2 animateurs Hubert Teller et Christine Nouvel

Bulletin d'inscription à envoyer à bipoles44 avant le 4 novembre

Nom : _____ prénom : _____

adresse e-mail : _____ Téléphone : _____

avec l'adhésion à l'association bipoles44

personne : seule 25 euros

couple 40 euros

adresse 25 rue Esnoul des Châtelets pôle associatif Pirmil 44200 Nantes
e- mail bipoles44@orange.fr téléphone 06 86 54 77 64
site [http ://bi-poles44.fr](http://bi-poles44.fr) tram arrêt Pirmil