



La lettre d'information de Bipôles 44

C'est nouveau !

Sortie Vélo

Gilles propose d'organiser des sorties vélo parmi les membres de Bipôles 44 :

Bonjour, passionné de vélo, je vous propose de faire ensemble des balades avec la « Petite Reine » autour de Nantes au rythme d'une sortie par mois.

La première sortie nous conduira à découvrir la zone portuaire de Nantes en passant par le petit village de Trentemoult avec - si nous sommes encore en forme – une petite incursion le long de la Sèvres jusqu'au Parc de la Morinière (soit environ 30 km)

Cette sortie est programmée le samedi 20 novembre avec un RDV à 14 h devant les locaux de l'association Bipoles.

Si vous êtes intéressé vous pouvez m'envoyer un mail à l'adresse suivante :

gilleslazuech@gmail.com

A bientôt

Gilles

Art thérapie

Nathalie Jouhier se propose d'animer des séances d'Art thérapie au sein de l'association. Cette méthode invite les personnes à exploiter leur créativité, leur imaginaire au travers de différents médiums (peinture, collage etc.) à des fins thérapeutiques. Nul besoin donc d'être artiste pour participer à cette activité.

Si vous êtes intéressé, faites nous parvenir le questionnaire en pièce jointe de ce mail, avec vos réponses. Cela nous permettra d'ajuster au mieux les séances à la demande.

Ça continue...

Cycle d'information-échange

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

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 auront lieu le lundi à 18h dans la salle de réunion de nos locaux à Pirmil.

Les dates retenues pour les 5 premières séances sont les suivantes :

- 8 novembre 2021

- 6 décembre 2021
- 10 janvier 2022
- 21 février 2022
- 21 mars 2022

S'inscrire avant le 4 novembre en utilisant le bulletin en pièce jointe.

Groupes de parole

Dans un groupe encadré par des professionnels, une écoute bienveillante pour exprimer le ressenti de son vécu avec la maladie, ses questionnements... Apprendre les uns des autres et partager son expérience, ne pas rester seul face à la maladie.

Participation : 5 € par séance.

Groupes de parole conjoints et entourage

Les prochains groupes de paroles conjoints et entourages auront lieu les lundis suivants : 11 octobre, 15 novembre, 13 décembre 2021. Ils se déroulent de 17H30 à 19H30 dans les locaux de l'association.

S'inscrire auprès de Odile Rénié au 06 87 29 37 90.

Groupe de parole pour personnes souffrant de troubles bipolaires

Les prochains groupes de parole pour personnes souffrant de troubles bipolaires auront lieu les mercredis 10 novembre et 15 décembre dans les locaux de l'association. Horaires : 17H45 accueil, 18H début, 19H45 fin.

Réservation obligatoire pour chaque date en téléphonant à Philippe Egurbide : 06 68 19 49 15.

Groupe de marche

La prochaine balade est prévue le long de l'Erdre, du Pont de la Motte Rouge au Parc de la Beaujoire. Rendez-vous est donné le samedi 20 novembre à 14h sur le quai des Bateaux Nantais, sous le Pont de la Motte Rouge.

Livres sur la bipolarité

Léa propose de gérer le prêt de livres sur la bipolarité et de le mettre à jour régulièrement. Si vous avez en votre possession des livres de Bipoles44 merci de nous les retourner.

Ça se passe chez les autres

Goûter de la réhab'

Le CRéhab'S des Pays de la Loire propose une visioconférence-débat de sensibilisation à la réhabilitation psychosociale le lundi 15 novembre de 15 à 17h sur zoom. Il s'agira à cette occasion d'échanger sur le thème de la stigmatisation et de l'autostigmatisation dans les troubles psychiques.

Plus d'infos : <https://www.crehpsy-pl.fr/>

Club House

Le Club House Nantes a ouvert ses portes il y a maintenant un an. Il cherche à créer un chaînon manquant entre le rétablissement médical et la vie active pour des personnes fragilisées par un trouble psychique.

Ses objectifs : rompre l'isolement, faciliter l'insertion sociale et professionnelle par l'entraide, lutter contre la stigmatisation et les discriminations.

Plus d'infos : <https://www.clubhousefrance.org/nos-clubhouses/clubhouse-nantes/>

La Fabrique Créative de Santé

Accompagner les personnes atteintes de maladies chroniques pour améliorer leur qualité de vie en proposant gratuitement des activités corporelles, créatives et réflexives : Ateliers mosaïque, sophrologie, théâtre écriture, ...

Plus d'infos : <https://www.fabriquecreativedesante.fr/>

Nous contacter

Bipôles 44

Pôle associatif Pirmil

25 rue Esnoul des Châtelets

44200 Nantes

06 86 54 77 64

<http://bi-poles44.fr/>

bipoles44@orange.fr

