

Nyhedsbrev fra BAL-gruppen

5. februar Årgang 2020, nr. 1

Kære alle,

* Til sidste møde drøftede vi hvordan vi vil markere den internationale bipolar dag, **d. 30. marts 2020**. Vi vil holde det low key (ikke flere workshops PHEW!!!) og har derfor besluttet at markere dagen med et personligt oplæg fra en af vores egne. Kim (Bach) er en erfaren oplægsholder og vil i anledning af dagen holde i et særligt personlig oplæg om livet med sygdommen og vejen til mod at komme sig. I den forbindelse har vi brug for et sted, gerne centralt som er gratis, hvor vi kan holde "arrangementet". Jeg har skrevet til Café Blom, men de holder ikke åbent om aftenen. Hvis kender til et sted som vi kan benytte, må i gerne tage kontakt til stedet og til os kontaktpersoner.

* **En glædelig nyhed:** Ludwina er blevet færdig med sin uddannelse og det vil hun gerne fejre med os i gruppen med en kage. Vi har slået os sammen med en "fejnings-balmøde-special" d. **16. marts**, hvor vi holder et anderledes møde med fejring og en lille workshop/kursus om recovery. Emnet er ikke helt fastsat endnu, men det kunne være at lave en en personlig velværeplan, kriseplan eller noget andet, der kan styrke os i vores recovery. Jeg (Mynte) tager gerne mod ideer, jeg faciliterer processen - andre gode indslag er velkomne.

* Med hensyn til "Bipolar for begyndere" bogprojektet så er der afholdt 4 workshops i 2019, ialt deltog der ca. 120 mennesker og vi i gruppen har stået for det hele!!! Vi har nu også fået bistand og hjælp og støtte fra foreningen, især Frederik Brejl, som er blevet fastansat i sekretariatet. Vi har fået skrevet sammen alle bidrag fra workshopsene - så dette er anden milepæl vi har nået i projektet. Næste skridt er selve bogen, og i den forbindelse mødes vi i arbejdsgruppen **d. 10. februar kl. 17**. Hvis der er nogen der har en lille projektmedarbejder i maven, er du velkommen til at være med, jo flere jo bedre, da alt arbejdet er på frivillig basis, er det godt at kunne holde pause hvis det bliver for meget, og dejligt at vi er mange der kan løfte i flok.

* Der er også mulighed for at komme på AOF kursus til nedsat pris og med en makker - kontakt Frederik Brejl - sekretariat@depressionsforeningen.dk
Telefon 3312 4727 – åbent hverdage kl. 13-16. Jeg var med i 2018 og 2019 og gik til croquis sammen med makkeren Henrik, det var fantastisk at genopleve en gammel passion <https://www.aof-hovedstaden.dk/aftenskolemakker/>

Vi ses snart,

Kærlig hilsen

Thorhild, Ludwina, Kim og Mynte

.....