



Association de personnes
ayant un trouble de l'humeur,
bipolaire ou dépressif

AUTOMNE - HIVER 2009 - 2010

ATB&D (anciennement ATB), est une association d'entraide créée et autogérée depuis 1997 par des personnes vivant avec des troubles de l'humeur, bipolarité ou dépression. Elle compte 70 membres et 200 sympathisant(e)s et offre un espace chaleureux de rencontres. Les expériences de chacun y sont partagées dans le respect. ATB&D gère un groupe d'entraide, propose des conférences, etc.

GROUPE D'ENTRAIDE

Nos réunions d'entraide ont lieu de **18h à 20h** à notre local, à la Maison des Associations, 15 rue des Savoises.

Le groupe d'entraide c'est :

- Un lieu où se confier en toute confiance, sans crainte d'être jugé, et sans se cacher ou faire semblant
- Rencontrer des personnes souffrant de la même maladie
- Se soutenir mutuellement
- Partager des expériences de vie communes
- Recevoir des informations pratiques sur les institutions et associations genevoises



Pour ne pas compliquer la tâche des modérateurs, il est souhaitable d'arriver à l'heure aux réunions. Merci d'avance.

Nos prochaines dates de réunion :

OCTOBRE 2009	Jeudis 1 et 15
NOVEMBRE	Jeudis 5 et 19
DECEMBRE	Jeudis 3 et 17
JANVIER 2010	Jeudis 7 et 21
FEVRIER	Jeudis 4 et 18

MARS	Jeudis 4 et 18
AVRIL	Jeudis 15 et 22
MAI	Jeudis 6 et 20
JUIN	Jeudis 3 et 17
JUILLET	Jeudis 1 et 15

CONFÉRENCE

Ne manquez pas la conférence que nous proposons sur la "**Communication pacifique et non violente**". Conférencier : M. Michel Monod. Elle aura lieu le **jeudi 26 novembre, à 18h30**, à la Maison des Associations, 15 rue des Savoises, salle Zazie Sadou. Entrée libre.

La communication pacifique et non violente est une communication interpersonnelle inspirée de la méthode Marshall Rosenberg, un psychologue américain. Il s'agit d'une écoute des autres et de l'affirmation de soi dans le registre des sentiments et des besoins. Cela permet la connexion avec la personne avant de passer à l'échange d'idées sur un objet de conflit. Quelques exercices pratiques seront proposés.

REPAS DE FIN D'ANNÉE

Le traditionnel repas de fin d'année aura lieu le **vendredi 18 décembre, dès 18h30**, au restaurant "La Plaine Lune", avenue du Mail 14bis.

Merci de vous inscrire jusqu'au **lundi 14 décembre** auprès de Danielle, de préférence par e-mail : dboulay@association-atb.org (si vous n'avez pas de mail : tél. 022/731.91.04, répondeur).

Les trois menus à choix vous seront proposés dès inscription.

