

Bipolar München

Selbsthilfegruppe



BIPOLAR
MÜNCHEN

Sonstige Aktivitäten

Ausflüge und Freizeitaktivitäten

Wir unternehmen regelmäßig, meistens am Wochenende, Ausflüge (beispielsweise) ins nahe Alpenvorland oder Radtouren an einen schönen See. Gerade die Bewegung in der Natur kann eine sehr stabilisierende Wirkung aufs Gemüt haben. Im Winter besuchen wir auch kulturelle Veranstaltungen in München.

Tagungen und Kongresse

Daneben versuchen wir, mit einzelnen Vertretern bei wissenschaftlichen Tagungen, die unser Thema betreffen, dabei zu sein (beispielsweise DGBS e.V. Jahrestagung), um uns aus erster Hand zu informieren. Die Informationen von diesen Veranstaltungen archivieren wir in unserer Bibliothek.