



Forum Ups & Downs ▪ elfde editie ▪ zaterdag 7 oktober 2017 ▪ van 13 uur tot 17.30 uur

Dit Forum staat in het teken van 'herstel en veerkracht': hoe op een positieve manier greep krijgen op je ziekte.

13.00 u **Onthaal en registratie**

13.30 u Welkomstwoord door **Patrick Colemont**, moderator, en inleiding door **Rebecca Müller**, voorzitter van Ups & Downs vzw.

13.40 u **'Alles en niets: getekend door bipolaire stoornis'**: lezing door **Dr. Erik Thys** (MD, PhD), psychiater in PSC St.-Alexius Elsene en UPC KU Leuven, voorzitter vzw KAOS.
'Alles of niets' is de titel van een psycho-educatieve strip, waarin de bipolaire stoornis wordt toegelicht door een combinatie van beelden van een stripverhaal en teksten.

14.30 u **Getuigenis** door **Evi Hanssen**.

Zij heeft als familielid de voorbije jaren op diverse wijze een positieve bijdrage geleverd aan de taboedoorbreking en de destigmatisering van psychische problemen bij kwetsbare personen. Evi Hanssen is o.a. meter van StigWA, en is tevens ambassadrice van de Rode Neuzen Dag-actie.

15.15 u Zesde uitreiking van de **Ups & Downs Prijs** door **Maike Cafmeyer**, actrice, meter van Ups & Downs. De Ups & Downs prijs is een kunstwerk gemaakt door ervaringsdeskundige en kunstenaar, **Anja Meijs** uit Ledeberg.

15.30 u **Koffiepauze**

16.00 u **'Zelfcompassie in de stormen van je leven'**: lezing door **Dr. David Dewulf**, oprichter van I AM, Instituut voor Mindfulness & Aandacht, arts en auteur van 15 boeken over mindfulness en compassie. Iedereen heeft uitdagingen op zijn pad. Mindfulness helpt, maar wil je nog meer hulp? Verdiep je dan in zelfcompassie. Tijdens deze bijdrage zal David Dewulf vanuit zijn eigen ervaringen een aantal inzichten delen die hij verworven heeft op zijn levenspad. Dit pad ging tot in het verre Oosten, maar was ook een innerlijke reis die heel bevrijdend was.

17.00 u **Receptie met borrelhapjes**

Plaats Vormingscentrum Guislain,
 Jozef Guislainstraat 43, 9000 Gent

Info Ups & Downs vzw
www.upsendowns.be
contact@upsendowns.be
www.facebook.com/upsendowns.be