

Je kunt lid worden van Ups & Downs vzw

door storting van 20 euro op
rekening BE58 4280 1159 6179

Ups & Downs vzw
met vermelding van 'lidgeld' en
toevoeging van naam,
postadres en e-mailadres.

Ups & Downs vzw
Vereniging voor personen met
een bipolaire stoornis
of depressie en hun omgeving

p/a Tenderstraat 14, 9000 Gent
www.upsendowns.be
info@upsendowns.be
www.facebook.com/upsendowns.be

Maike Cafmeyer, actrice,
is meter van Ups & Downs vzw.

UPS & DOWNS

Het doel van Ups & Downs vzw is om zowel de patiënten als hun partners en familieleden te begeleiden en te ondersteunen bij het omgaan met de bipolaire (of manisch-depressieve) stoornis en depressie.

Het is vooral het **lotgenootschap** dat de werking van Ups & Downs zo uniek maakt. Om het met de woorden te zeggen van Maike Cafmeyer - actrice en meter van Ups & Downs - in een interview met de Standaard: "Zo'n organisatie is goud waard."

Onze **regionale praatgroepen** organiseren **maandelijkse bijeenkomsten** in steden over heel Vlaanderen verspreid, waar ook familie en vrienden welkom zijn. Tijdens die bijeenkomsten leren we van elkaars ervaring en kennis. Herstel, veerkracht en positief denken staan daarbij voorop. Regelmatig nodigen we ook gastsprekers uit die ons informeren over actuele thema's.

Alle informatie over het programma en de contactgegevens van de praatgroepen vind je op www.upsendowns.be.

Ups & Downs vzw wordt gedragen door **vrijwilligers**, waarvan de meesten ervaring hebben met bipolariteit of depressie. Bij ons kun je terecht voor ervaring uit de eerste hand en een luisterend oor.

Sterk met bipolariteit en depressie

FORUM UPS & DOWNS

17^e editie

Zaterdag, 14 oktober 2023

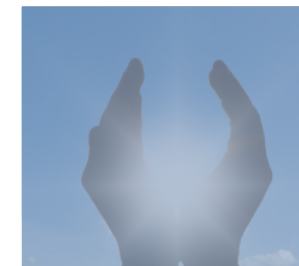
**VORMINGSCENTRUM
GUISLAIN TE GENT**

Open Geest-editie

Vereniging voor
personen met een
bipolaire stoornis
of depressie en
hun omgeving



Sterk met
bipolariteit
en depressie



Ups & Downs vzw:
Vereniging voor personen met een bipolaire stoornis
of depressie en hun omgeving

PROGRAMMA

13.00 uur

Registratie en ontvangst met koffie of frisdrank

13.30 uur

Opening door **Patrick Colemont**, moderator
Verwelkoming door **Rebecca Müller**, voorzitter:
voorstelling van de vrijwilligers van Ups & Downs

13.50 uur

Edel Maex, psychiater, zenleraar en
mede-grondlegger van mindfulness:
'Mindfulness: kwetsbaarheid en weerbaarheid'

14.40 uur

Griet Frère, stafmedewerker Similes,
ervaringsdeskundige en auteur:
'Het komt voor in de beste families'

15.15 uur

Pauze

15.45 uur

Petra d'Huy (NL), dochter, vriendin, buurvrouw,
communicatieadviseur, echtgenote, cliënt
(soms patiënt), moeder, ervaringsgenoot,
regiocontactpersoon, vrijwilliger, webmaster,
voorzitter Stichting Petra etcetera:
*'Leven met een bipolaire stoornis': citaten en
inzichten*

16.20 uur

Nele Van den Broeck, muzikante, actrice, auteur
en columniste:
*Interview en voordracht van selectie van haar
columns waarin ze schrijft over haar leven met
depressie en het mentaal welzijn in het algemeen*

16.50 uur

Uitreiking van de twaalfde **Ups & Downs Prijs**
door **Maaïke Cafmeyer**, actrice en meter van
Ups & Downs vzw

17.00 uur

Afsluiting en receptie met borrelhapjes

INSCHRIJVEN

Vanaf 1 augustus via www.upsendowns.be

Deelnameprijs

- € 20 (per persoon) voor leden van Ups & Downs
(ledentarief geldt voor heel het gezin)
- € 20 voor leden van andere patiënten- en familie
organisaties (Similes, UilenSpiegel, OPGanG,
Funambule, Plusminus (NL), Anoiksis (NL)) en ook
studenten
- € 30 voor niet-leden
- € 60 voor professionelen

LOCATIE

Vormingscentrum Guislain
Jozef Guislainstraat 43
9000 Gent

(Tram 1 vanaf Sint-Pieters station, richting Evergem.
Duurt ongeveer 25 minuten.)

MEER INFORMATIE

www.upsendowns.be
info@upsendowns.be
www.facebook.com/upsendowns.be
Twitter: @UpsendownsBe