

Je kan lid worden van Ups & Downs  
door storting van 12 euro op  
rekening BE58 4280 1159 6179  
Ups & Downs vzw  
met vermelding van 'lidgeld' en  
toevoeging van naam en adres.

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

p/a Tenderstraat 14, 9000 Gent  
[www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be)  
[contact@upsendowns.be](mailto:contact@upsendowns.be)  
[www.facebook.com/upsendowns.be](https://www.facebook.com/upsendowns.be)

Maaïke Cafmeyer, actrice,  
is meter van Ups & Downs.

## UPS & DOWNS

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

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

Onze regionale zelfzorggroepen organiseren maandelijks samenkomsten in acht Vlaamse centrumsteden, waar ook familie en vrienden welkom zijn. Tijdens die bijeenkomsten leren we van elkaars ervaring en delen we informatie over bipolaire stoornis en chronische depressie. Geregeld nodigen we gastsprekers uit.

De regionale coördinatoren zijn telefonisch bereikbaar.

Meer informatie zie [www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be)

Ups & Downs is een vereniging die volledig gedragen wordt door vrijwilligers die zelf te kampen hebben met de bipolaire stoornis of met chronische depressie.

Bij ons kan je terecht voor ervaring uit eerste hand en voor een luisterend oor.

# FORUM 2017

# UPS & DOWNS

11<sup>e</sup> editie

# GENT

zaterdag 7 oktober 2017

## HERSTEL - VEERKRACHT

Hoe op een positieve manier greep krijgen op je ziekte.



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

## PROGRAMMA

---

### 13.00 UUR

Onthaal en registratie

### 13.30 UUR

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

### 13.40 UUR

‘Alles of 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.

Dr. Thys geeft tekst en uitleg bij de kenmerken van de bipolaire stoornis aan de hand van de ‘Alles of niets’ psycho-educatieve strip.

### 14.30 UUR

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 UUR

Zesde uitreiking van de Ups & Downs Prijs door Maaïke Cafmeyer, actrice, meter van Ups & Downs.

### 15.30 UUR

Koffiepauze

### 16.00 UUR

‘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 UUR

Receptie met borrelhapjes

## INSCHRIJVEN

---

Vanaf 1 augustus 2017 kan je online registreren op [www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be). Je deelname is pas definitief na ontvangst van jouw overschrijving. Je krijgt daarvoor geen herinneringsmail.

### Deelnameprijs

- € 10 (p.p.) voor leden van Ups & Downs, Similes, Uilenspiegel, ANBN, VMDB en voor studenten
- € 15 (p.p.) voor niet-leden
- € 25 (p.p.) voor professionelen

## INFORMATIE

---

### WANNEER

Zaterdag 7 oktober 2017  
van 13 tot 17.30 uur

### PLAATS

Vormingscentrum Guislain  
Jozef Guislainstraat 43  
9000 Gent

### MEER INFORMATIE:

[www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be)  
[contact@upsendowns.be](mailto:contact@upsendowns.be)  
[www.facebook.com/upsendowns.be](https://www.facebook.com/upsendowns.be)