

Je kunt 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, adres en e-mailadres.

Ups & Downs vzw

Vereniging voor personen 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 vzw 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 groepen organiseren maandelijkse samenkomsten in elf 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.

De regionale coördinatoren zijn telefonisch bereikbaar. Meer informatie [www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be).

Ups & Downs vzw wordt gedragen door vrijwilligers, waarvan de meesten ervaring hebben (gehad) met bipolaire stoornis of chronische depressie. Bij ons kun je terecht voor ervaring uit de eerste hand en een luisterend oor.

# UPS & DOWNS

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

## Webinar Forum

zaterdag 10 oktober 2020

14.00 tot 15.45 uur

**'VERBONDEN ZIJN  
ONDANKS AFSTAND'**

Maaïke Cafmeyer, de welbekende actrice die onze meter is,  
zei ooit in een interview: "Zo'n vereniging is goud waard."

## Programma

---

### 14.00 uur

Opening en introductie door Patrick Colemont, moderator.

### 14.10 uur

Verwelkoming door Rebecca Müller, voorzitter Ups & Downs.

### 14.15 uur

Mathieu Cleuren, ervaringsdeskundige en ervaringswerker, getuigenis van zijn herstelverhaal.

### 14.35 uur

Poëzie met Mie Nijs.

### 14.40 uur

Prof. dr. Philippe Delespaul, Universiteit Maastricht, lezing over innovatie in de geestelijke gezondheidszorg.

### 15.05 uur

Vragen door webinardeelnemers.

### 15.15 uur

Muzikale pauze.

### 15.20 uur

Interview met Hélène Devos, actrice.

### 15.40 uur

Prijsuitreiking van de Ups & Downs-prijs door meter Maaïke Cafmeyer.

### 15.45 uur

Afsluiting en vooraankondiging feest-editie 25 jaar Ups & Downs.



## Inschrijven

---

Vooraf inschrijven verplicht via [www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be) vanaf 10 augustus tot en met 7 oktober 2020.

Deelnamebijdrage aan webinar: 5 euro te betalen na inschrijving. Daarna ontvang je de deelnamelink.

Het webinar wordt live gepresenteerd vanuit Studio AEtelier van 3Hoog te Leuven.

De individuele login-gegevens worden kort voor het webinar per e-mail verstuurd.

## 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)