

Similes, familievereniging geestelijke gezondheid, haalt psychische problemen uit de taboesfeer. De vereniging steunt gezinnen waar iemand psychische problemen heeft.

Je man of vrouw, vriend of vriendin, zoon of dochter, mama of papa, broer of zus heeft psychiatrische problemen? Je stelt je duizend-en-een vragen over de ziekte van je familielid, over de behandeling, over hoe je met de ziekte kunt leren omgaan.

Je wilt er over praten met mensen - ouders of partners - die zich in dezelfde situatie bevinden, of met deskundige hulpverleners ... dat kan!

Het hele jaar door organiseert Similes op diverse locaties activiteiten voor het ruime publiek. Daarbij richten we ons vooral tot familieleden, vrienden en collega's van personen met psychische problemen. Deze betrokkenen putten vaak kracht uit het ontmoeten van lotgenoten. Een persoonlijk onthaal, getuigenissen en ontmoetingskansen typeren onze bijeenkomsten. Ons informatieve aanbod gaat van diverse brochures en boeken voor iedereen, tot cursussen voor familieleden en betrokkenen. Aan hen geven we tips over hoe ze best met een bepaalde aandoening omgaan zonder hun eigen behoeften uit het oog te verliezen.

Via deze initiatieven stimuleren familieleden elkaar naar verwerking, zelfstandigheid en weerbaarheid.

Lid worden kan door storting van € 20 per jaar op rekening 001-1073007-69.

Federatie van Vlaamse Simileskringen vzw
Groeneweg 151, 3001 Heverlee ▪ tel 016 24 42 01
www.similes.be
info@similes.be

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 maandelijkse samenkomsten in acht Vlaamse centrumsteden, waar ook familie en vrienden welkom zijn. Tijdens die bijeenkomsten leren we van elkaars ervaring en geven we informatie over bipolaire stoornis en depressie. Geregeld nodigen we gastsprekers uit.

De regionale coördinatoren zijn ook telefonisch bereikbaar voor meer informatie. (Zie onze website.)

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.

Lid worden kan door storting van € 10 per jaar op rekening 428-0115961-79 van Ups & Downs vzw.

Ups & Downs vzw
Vereniging voor chronisch- en manisch-depressieve personen en betrokkenen
p/a Tenderstraat 14, 9000 Gent
www.upsendowns.be
contact@upsendowns.be

FORUM 2011

MANISCH-DEPRESSIEF? ZO GEK NOG NIET!

VIJFDE EDITIE

GENT

ZATERDAG 8 OKTOBER

VORMINGSCENTRUM GUISLAIN

www.upsendowns.be

www.similes.be



MANISCH – DEPRESSIEF ? ZO GEK NOG NIET ! FORUM ▪ VIJFDE EDITIE

13 UUR	ONTHAAL EN VERWELKOMING	Wanneer	Waar
13.30 UUR	Elektroconvulsietherapie (ECT): is dat nog van deze tijd? <i>Pascal Sienaert</i> , psychiater-psychotherapeut opnamedienst stemmingsstoornissen en dienst ECT, Universitair psychiatrisch Centrum KU Leuven - Campus Kortenberg	Zaterdag 8 oktober 2010 van 13 tot 17.30 uur Plaats Vormingscentrum Guislain, Broeders van Liefde Jozef Guislainstraat 43, 9000 Gent Deelnameprijs <ul style="list-style-type: none">• € 7 voor leden van Ups & Downs, Similes en UilenSpiegel. Dit tarief is geldig voor elk gezinslid: € 7 per persoon• € 12 voor niet-leden• € 20 voor professionelen	Vormingscentrum Guislain ▪ Broeders van Liefde, Jozef Guislainstraat 43 9000 Gent Routebeschrijving Met het openbaar vervoer vanaf Gent Sint-Pietersstation of de Korenmarkt tram 1 richting Evergem, halte Guislainstraat. Met de auto U vindt een plannetje via de homepage van volgende site, onder het kopje 'infrastructuur': www.vormingscentrumguislain.be
14.30 UUR	Moeder, hoe ze was <i>Michel Wuyts</i> VRT-journalist	Inschrijving is noodzakelijk vóór maandag 3 oktober Info over betaling: Gudula Verheyden ▪ tel 016 24 42 01 gudula.verheyden@similes.be Inschrijving is pas geldig na storting van het bedrag op rekeningnummer 001-1073007-69 met vermelding van 'forum 8 okt' en de namen van de deelnemers.	***** <i>Maaike Cafmeyer, actrice, is meter van Ups & Downs</i> *****
15.30 UUR	KOFFIEPAUZE	Meer informatie over het forum: Ups & Downs www.upsendowns.be contact@upsendowns.be Rebecca ▪ gsm 0486 61 44 10 (na 20 uur) Lieve ▪ 016 25 43 39 (na 20 uur en in weekend)	
16 UUR	Pluk je geluk, kleur je leven, fit in je hoofd: hoe kan je zelf werken aan je mentale gezondheid? <i>Dr. Debora Vansteenwegen</i> onderzoeker KULEuven en directeur ISW Limits		
17.00 UUR	RECEPTIE MET BROODJES		

Een initiatief van Ups & Downs
Mede georganiseerd door Similes