

## **2023 UPS & DOWNS NAJAARPROGRAMMA REGIO GEEL**

### Dinsdag 5 september 2023

Hoe beleefde jij de zomer? Waarvan kon je genieten? Of net niet?

### Donderdag 21 september 2023

Campagne Té Gek! Zanger en acteur Mathias Vegels (bij het brede publiek bekend als 'Lowieke' uit de VRT-serie 'Thuis', samen met Manu Huylebroeck, brengen muziek en verhalen uit hun eigen leven en uit, het dit jaar verschenen boek, 'Het komt voor in de beste families'. De voorstelling heeft o.a. plaats in Diest.

### Maandag 25 september 2023

Info-avond: Welkom aan nieuwkomers: via een groepsgesprek kom je meer te weten over de werking van Ups en Downs en over de bipolaire stoornis en chronische depressie.

### Dinsdag 3 oktober 2023

Met de Emoji-buttons wordt praten over gevoelens onder de aandacht gebracht. Aan de hand van deze buttons gaan we in gesprek met elkaar.

### Zaterdag 14 oktober 2023

Forum: jaarlijkse studienamiddag in Gent. Alle informatie over het programma en mogelijkheid tot inschrijving op [www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be)

### Dinsdag 7 november 2023

Gast spreker: meer informatie volgt.

### Zondag 26 november 2023

Herfstwandeling in Noorderwijk. Afspraak: 11.00 uur in café Welkom (Ring 20)

### Dinsdag 5 december

Sinterklaaskwis, verwennertje en groepsgesprek

### Dinsdag 9 januari 2024

Nieuwjaarsbubbels en een gezonde hap terwijl we terugblikken op het voorbije jaar

### Dinsdag 23 januari 2024

Info-avond: Welkom aan nieuwkomers: via een groepsgesprek kom je meer te weten over de werking van Ups en Downs en over de bipolaire stoornis en chronische depressie.