

## **2023 NAJAARPROGRAMMA GEEL**

**Dinsdag 5 september 2023**

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

**Donderdag 21 september 2023**

Campagne TeGek!? Zanger en acteur Mathias Vergels (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 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 2023**

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.