



*Onze leefstijl zou stress veroorzaken. Idem voor onze werkstijl.
Als dat zo is, dan is het kwestie om die leefstijl te veranderen. Gemakkelijk gezegd? Zeker.
Gemakkelijk gedaan? Misschien.*

Leefstijl en stress *in eigen handen*

Symposium
Zaterdag 19 maart 2016
Gent

- 9u00 **Onthaal met koffie**
- 9u30 **Inleiding** *prof. dr. em. Stijn Jannes*
- 9u45 **Casus uit de praktijk** *een patiënt*
- 10u00 **Gezondheid en Levensstijl: ode aan David Servan-Schreiber**
Eric Boydens, huisarts, Antwerpen
- 10u30 **Lichaams- en bewegingsperceptie als tool om je levensstijl te veranderen**
Paul Sercu, fasciatherapeut, algemeen directeur en hoofddocent Fascia College
- 11u15 **Pauze**
- 11u45 **Vitamines voor psychologische groei en gezondheid** *Maarten van Steenkiste,*
professor psychologie vakgroep ontwikkelingspsychologie, UGent
- 12u30 **plenumdiscussie met zaal: moderator Stijn Jannes**
- 13u00 **Middagpauze met broodjesmaaltijd**
- 14u00 **Twee sessies met parallelle workshops**
Te kiezen uit:
- **Over-activiteit en stress**
Dany Spooren, dr. Ann De Rick en Stefanie Eggermont,
klinische psychologen dienst algemene inwendige ziekten,
entiteit SOLK, UZ Gent
 - **Hartcoherentie** *Marc Smits, ademhalingscoach, Antwerpen*
 - **Beweging en recuperatie** *Caroline Jannes en Justine Loosveldt,*
sportpsychologen, Psy4Sport
- 16u00 **Synthese en afsluiting** *Dirk Vogelaers, professor en diensthoofd*
algemene inwendige ziekten, UZ Gent
- 16u30 **Einde**

Deelnameprijs: € 95, leden van de Society en Balint Nederland € 75,
zorggebruikers, familieleden, studenten € 60

Locatie: Het Pand, Universiteit Gent, Gent

Inschrijven [elektronische inschrijving](#)
Of via de website www.psychosomatic.be, www.psychosomatic.nl
Na inschrijving ontvangt u een uitnodiging tot betaling.

Meer informatie: prof. dr. em. Stijn Jannes, voorzitter van de Society: stijn.jannes@skynet.be

Accreditering voor artsen (rubriek 2 & rubriek 6 – ethiek en economie) is aangevraagd