



*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 **parallele 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 € 75, zorggebruikers, familieleden, studenten € 60

**Locatie:** Het Pand, Universiteit Gent, Gent

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

**Meer informatie:** prof. em. Stijn Jannes, voorzitter van de Society: [stijn.jannes@skynet.be](mailto:stijn.jannes@skynet.be)

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