

Rörelse som superkraft

Malin Gustafsson, Marina Timm och Karin Skagelin



Rörelse som superkraft

En del av Friska barn i Skaraborg



Detta gjorde vi

- Föreläsning utifrån Anders Hansens "Hjärnstark"
- Medborgardialog om rörelse med drygt **800 skaraborgare:**
 - Vilka sätt har fungerat för dig för att få in rörelse i vardagen? (*Mingelfråga*)
 - Vad behövs för ett mer rörelserikt Skaraborg?
 - Hur kan jag bidra?



Varför *Rörelse som superkraft*?

- Stillasittandet ökar och vi rör oss allt mindre.
- Syftet med *Rörelse som superkraft* är att öka medvetenheten om betydelsen av fysisk aktivitet och att skapa delaktighet i arbetet för ett mer rörelserikt Skaraborg.

An aerial photograph of a vast forest covered in snow. The trees are densely packed, and the ground is a uniform white. The sky is a soft, warm orange, suggesting a sunset or sunrise. The overall scene is serene and quiet.

RÖRELSE SOM SUPERKRAFT

<https://vimeo.com/912253000/5e44e9bf91>

Så säger skaraborgarna

Resultatet från medborgardialogen kan sammanfattas i sex teman:

- Rörelse på jobbet
- Rörelsebaserad utbildning
- Familjen som förebild för en aktiv livsstil
- Samhällsplanering för rörelserikedom
- Aktiva sammanhang
- Information och kommunikation



Ta del av hela rapporten

- Kontakta din lokala folkhälsostrateg i Skaraborg
- Googla *Friska barn i Skaraborg* och välj fliken *Rörelse som superkraft*

