



## Webbinarium för föräldrar om fysisk aktivitet för barn och unga

### Hej förälder!

Vill du veta hur du kan stötta ditt barn till mer rörelse?

Centrum för fysisk aktivitet bjuder in dig som vårdnadshavare till barn mellan 6 och 17 år till ett kostnadsfritt webinarium. Föreläsarna är legitimerade fysioterapeuter från Västra Götalandsregionen.

### Innehåll:

- **Fysisk och psykisk hälsa:**  
Om hur rörelse och skärmtid påverkar barn och ungdomars hälsa
- **Praktiska tips:**  
Om små förändringar och enkla verktyg som kan bidra till mer rörelse i vardagen och mindre skärmtid
- **Good enough:**  
All rörelse räknas och lite är bättre än ingen. Lär dig om att hitta en lagom nivå, för hållbara rörelsevanor!



Du kommer även få möjlighet att ställa frågor.

### När och var

Onsdag 8 oktober, kl. 18.00-19.00  
Torsdag 20 november, kl. 18.00-19.00  
Digitalt via Microsoft Teams.

### Anmälan

Gå in på:  
[vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet](https://vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet) eller  
använd QR-koden.



Välkommen med din anmälan!