



Vill du få tips och inspiration för att ge ditt barn de bästa förutsättningarna för en hälsosam och aktiv livsstil?

Centrum för fysisk aktivitet bjuder in till: Webbinarium för föräldrar om fysisk aktivitet för barn och unga

Webbinariet är kostnadsfritt och riktar sig till dig som vårdnadshavare till barn mellan 6 och 17 år.

- Om hur rörelse och skärmtid påverkar barns fysiska och psykiska hälsa
- Om små förändringar och enkla verktyg som kan bidra till mer rörelse i vardagen och mindre skärmtid
- Om att hitta en lagom nivå för hållbara rörelsevanor

Möjlighet att ställa frågor.

När och var: Digitalt via Microsoft Teams.

Onsdag 9 oktober, kl. 18.00-19.00

Torsdag 21 november, kl. 18.00-19.00

Anmälan: Gå in på www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet eller använd QR-koden:



Föreläsare: Emma Henning & Elin Laurila,
legitimerade fysioterapeuter
Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen

Välkommen med din anmälan!