



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
eller använd QR-koden.



Välkommen med din anmälan!