

Hur kan vi få barn och unga att röra sig mer i vardagen?

INBJUDAN

Torsdagen den 11 april klockan 09.00-12.00
Plats: GIH Aulan i Stockholm och digitalt



Hur kan vi bryta stillasittandet bland barn och unga – och hur kan vi få dem att röra sig mer i vardagen? Den frågan står i fokus för ett seminarium den 11 april, som arrangeras av Hjärt-Lungfonden och Gymnastik- och idrottshögskolan.

Endast vart femte barn mellan 11-15 år når rekommendationerna för fysisk aktivitet. För 15-åriga flickor är det ännu värre. Där är endast var tionde fysiskt aktiv i de rekommenderade 60 minuterna per dag. Samtidigt ökar stillasittandet, vilket även ökar risken för både fysisk och psykisk ohälsa.

Seminariet utgår från de förslag som lämnades i slutbetänkandet från Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet.

Seminariet är kostnadsfritt. Antalet fysiska platser är begränsat, så anmäl dig direkt om du vill vara säker på att kunna närvara fysiskt.

[Anmälan och program](#)