

Fysisk Aktivitet På Recept - vad säger evidensen? Rörelse som medicin



- Mekanismer, forskning och klinisk tillämpning i hälso- och sjukvården

Du är varmt välkommen till en inspirerande digital kick-off om Fysisk aktivitet på Recept (FaR) onsdagen den 9 september. Tillsammans lyfter vi kraften i rörelse och hur vi kan göra skillnad! Fysisk aktivitet bidrar till bättre fysisk och psykisk hälsa medan otillräcklig fysisk aktivitet ökar risken för flera sjukdomstillstånd. Att få flera människor att röra på sig har en tydlig positiv hälsoeffekt! All rörelse räknas! Vi hoppas just du vill vara med!

Alla medarbetare inom hälso- och sjukvården är välkomna att logga in på länkarna nedan!

Delta fysiskt på ett 15 min **rörelsepass** med Korpen 9/9 klockan 12.30 utanför Norra entrén US, Huvudentrén ViN, A entrén LiM eller Huvudentrén Vårdcentrum Finspång. Varför inte ansluta i grupp t.ex. utanför din vårdcentral? Kom som du är! Delta digitalt på denna länk:

<https://teams.microsoft.com/meet/317988579300154?p=ikFVKdrpzAHu74BKMf>

Föreläsning: Fysisk Aktivitet På Recept - vad säger evidensen?

Föreläsare: Carl-Johan Sundberg och Maria Hagströmer
9/9 kl.13-14.30, via Teams:

<https://teams.microsoft.com/meet/365560699481821?p=3ksyRa10nwkJelD6lG>

Carl-Johan Sundberg: Professor i molekylär och tillämpad arbetsfysiologi vid institutionen för fysiologi och farmakologi vid Karolinska Institutet (KI).



Maria Hagströmer: Professor i fysioterapi vid KI och har en förenad anställning vid Akademiskt primärvårdscentrum i Region Stockholm.



Vid frågor kontakta hälsoprocessledarna: elin.glad@regionostergotland.se eller linda.ev.karlsson@regionostergotland.se