

TEMA – Levnadsvanor Fysisk Aktivitet

Under 2026 bjuds **alla medarbetare** inom Hälso- och sjukvården in till digitala föreläsningar kring de fyra levnadsvanorna.

Tema för årets andra träff är fysisk aktivitet och vi får höra om nationella kraftsamlingen för ökad rörelse, Fysisk aktivitet på recept och exempel från vår region. Fysisk aktivitet bidrar till bättre fysisk och psykisk hälsa medan stillasittande ökar risken för flera sjukdomstillstånd. Att få fler människor att röra på sig har en tydlig positiv hälsoeffekt. All rörelse räknas!

Varmt välkommen att logga in på länken nedan!

Träffarna spelas in och är tillgängliga att se i efterhand för de som inte har möjlighet att närvara.

Nationella kraftsamlingen för ökad rörelse, Fysisk aktivitet på recept och exempel från vår region.

Föreläsare: **Sanna Fjellström, Folkhälsomyndigheten samt representanter för Region Östergötland.**

Tisdagen den 28 april kl. 13-14, via Teams:

<https://teams.microsoft.com/meet/31976945989717?p=HFyOCV2VfsNmBZRvF4>

Mötes-ID: 319 769 459 897 17

Lösenord: 7Ab9VF3c

Målgrupp: Alla medarbetare inom Hälso- och sjukvården



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