



Elin Ekblom Bak är medicine doktor och högskolelektor i idrottsvetenskap, inriktning folkhälsa och fysisk aktivitet, på GIH i Stockholm. Hon har en bakgrund som allsvensk fotbollsspelare och har tidigare forskat kring det farliga stillasittandet tillsammans med professor Mai-Lis Hellénus. Nu är hon aktuell med en helt färsk studie kring svenskarnas försämrade kondition.

Inbjudan till föreläsning 6 mars

All rörelse är bra rörelse

Nästan hälften av alla män och kvinnor i den arbetsföra befolkningen har en farligt låg kondition enligt en helt ny studie där Elin medverkat. Hon kommer utifrån denna studie belysa vikten av vardagsmotion och en aktiv vardag. Är det farligt att sitta still? För alla? Kan man kompensera en hel dags stillasittande med en halvtimme i spåret? Elin kommer att ta upp begreppet "aktiv soffpotatis" och ge svar på dessa frågor samt ge tips på hur man kan främja en aktiv vardag och genom detta öka sin vardagliga aktivitet.

10:00-12:00 Mimers Hus, Kungälv **eller**

14:00-16:00 Fregatten, Stenungsund

Fri entré

Anmälan; Anmälan **senast den 20 februari** görs på nedanstående länkar;

Kungälv: http://simplesignup.se/private_event/143168/0b2e03db26

Stenungsund: https://simplesignup.se/private_event/143169/604a5c31ec

Arrangör; Samordningsförbundet och Folkhälsoråden i respektive kommun. För mer information eller frågor kontakta jenny.melin@arbetsformedlingen.se, tel. 010-488 81 64.

