

VÄLKOMMEN TILL

Inspirationsdag om fysisk aktivitet

Tema barn och unga

När: Fredagen den 9 maj 2025 kl.8.30-16.00

Var: Psykiatrins hus, Gunnesalen, Uppsala. *Begränsat antal platser.*
Alternativt digitalt deltagande (Teams)

Målgrupp: Verksam inom elevhälsa, skolläring eller skolpolitik inom
grundskolan i Uppsala län

Ur programmet

Hjärnstark – om hur fysisk aktivitet stärker din hälsa – Anders Hansen

Hur hittar vi rörelseglädje i skolan? – Maria Zetterlund Enköpings kommun

Rörelsesatsning i skolan – Wilhelm Widerholm RF-SISU Uppland

En dos aktiv fritid – om fysisk aktivitet på recept för inaktiva barn –
Johan Högman Karlstads universitet

Go-FaR – fysisk aktivitet på recept med extra boost – Therese Lundin och
Helene Henriksson Region Skåne och Ida Casparson Helsingborgs stad

För fullständigt program se baksidan

Varmt välkommen!

Region Uppsala, samordningsgruppen för
fysisk aktivitet på recept (FaR)

Vid frågor kontakta Anne Alvtjärn: anne.alvtjarn@regionuppsala.se

Anmäl dig här!
[Länk till anmälan](#)



Sista anmälningsdag
2 maj 2025

Program

8.30-9.00 Registrering och fika

9.00 Välkomna! – Moderator: Maria Leonardsson, verksamhetschef i Enköpings kommun, känd för sitt engagemang i att skapa en hälsofrämjande skolmiljö där elevernas välbefinnande och lärande står i fokus. Maria guidar oss genom inspirationsdagen.

9.10 Hälsofrämjande arbete i Region Uppsala – Sarah Watson, utvecklingsstrateg hälsofrämjande hälso- och sjukvård, Ledningskontoret, Region Uppsala. Med sin övergripande roll i Region Uppsala ser Sarah alltid möjligheter till samverkan över gränser när det gäller hälsofrämjande insatser för en jämlik hälsa i länet.

9.30 Hjärnstark – om hur fysisk aktivitet stärker din hälsa – Anders Hansen, psykiatriker och författare. Digital livesändning med frågestund.

10.30 Rörelsepaus och frukt

10.50 Hur hittar vi rörelseglädjen i skolan och fungerar det att ge recept på fysisk aktivitet? – Maria Zetterlund, skolläkare i Enköpings kommun med stort engagemang i att främja hälsa och välmående hos barn och ungdomar genom fysisk aktivitet.

11.25 Rörelsesatsning i skolan – ett regeringsuppdrag för att förbättra folkhälsa, välbefinnande och skolresultat – Wilhelm Widerholm, samordnare och projektledare Rörelsesatsning i skolan, RF-SISU Uppland. Wilhelm brinner för att alla barn ska vilja, våga och kunna röra sig.

11.45 Lunch – Du bjuds på en enklare lunch med baguette och vatten/kaffe/te.

12.45 Uppsamling från förmiddagen – Moderator: Maria Leonardsson

13.05 En dos aktiv fritid – om fysisk aktivitet på recept för inaktiva barn – Johan Högman, universitetslektor i idrottsvetenskap vid Karlstads universitet som forskar om barn, fysisk aktivitet och inkludering med fokus på de minst aktiva barnen.

14.10 Kaffe och frukt

14.35 GoFaR – fysisk aktivitet på recept med extra boost – Therese Lundin, innovationsledare och Helene Henriksson, hälsostrateg i Region Skåne och drivande inom initiativet Sätt Skåne i rörelse. Medverkar gör även Ida Casparson, skolsköterska och samordnare för GoFaR i Helsingborg. Digital livesändning.

15.30 Vad blir nästa steg?

15.45-16.00 Sammanfattning av dagen och avslut