

# TRÄNA FÖR DIN HJÄRNA



## Mötesplatsen för Fysisk aktivitet på Recept

Välkommen till en intressant eftermiddag där vi kommer att lyfta levnadsvanor och psykisk ohälsa. Fokus är på de positiva effekter som fysisk aktivitet och träning har på vår hjärna.

Att träna för din hjärna kan bidra till att Du blir mer stresstålig, förbättrar minne och inläring, blir mer kreativ och kan må bättre mentalt. Vi kommer bland annat att få lyssna till Anders Hansen, överläkare i psykiatri. Han berättar om den senaste vetenskapen kring hur fysisk aktivitet kan påverka hjärnans funktioner och vår hälsa. Anders är författare till böckerna "Hälsa på recept" och "Hjärnstark". Han menar att fysisk aktivitet är det viktigaste man kan göra för sin hjärna. [www.speakersandfriends.se/anders-hansen](http://www.speakersandfriends.se/anders-hansen)



Varmt välkomna!

**Måndag den 16 oktober i Jubileumsaulan i Malmö**

Dagen pågår 13.15 - 17.00 med presentation av

- Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevention
- Metoden Fysisk aktivitet på Recept
- Workshop med fika
- Anders Hansen + frågestund

Anmälan senast den 15/9 till mail: [kclevnadsvanor@skane.se](mailto:kclevnadsvanor@skane.se)

Kostnad 200 kr. Obs! Begränsat antal platser, så först till kvarn.

Mer info: [www.farskane.se](http://www.farskane.se)

