



**ÖSTERSUNDS  
KOMMUN**

REGION  
**JÄMTLAND  
HÄRJEDALEN**



# Aktiva barn är Smarta barn



- så kan aktivitet i vardagen förbättra barns hälsa och inlärningsförmåga
- så kan du vara en bra förebild för barns syn på fysisk aktivitet

Föreläsning **torsdag den 22 september kl 19.00** i **Österängsskolans aula** med Daniel Berglind, Karolinska institutet.

Daniel Berglind forskar om fysisk aktivitet och stillasittande hos barn. Föreläsningen, som pågår i en timme, handlar om hur föräldrar och andra viktiga vuxna i barnets liv kan påverka och engagera sig i skolans miljö och tankesätt i syfte att skapa bättre hälsa och inlärning genom mindre stillasittande och mer aktivitet.

Under kvällen informerar även Region Jämtland Härjedalen och Östersunds kommun om barns aktivitet och hälsa i länet samt tipsar om olika kampanjer och aktiviteter.

Föreläsningen är gratis. Ingen anmälan krävs, men antalet platser är begränsat. **Välkomna!**

## EUROPEISKATRAFIKANTVECKAN

16-22 september 2016 [www.ostersund.se/trafikantveckan](http://www.ostersund.se/trafikantveckan)