



Träna för din hjärna

- en föreläsning med Anders Hansen

Vill du bli mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne och bli mer intelligent? Den moderna hjärnforskningen visar att motion och träning får fullständigt ofattbara effekter på hjärnan, det organ som påverkas allra mest av att vi rör på oss.

Anders Hansen, överläkare i psykiatri, berättar om den senaste vetenskapen kring hur träning direkt påverkar hjärnans funktioner och vår hälsa. Hur fungerar hjärnan i en allt mer digital livsstil? Med ny kunskap kommer du inse att det handlar om basala och enkla saker. Anders har skrivit böckerna "Skärmhjärnan", "Hjärnstark" och "Hälsa på recept".

Anders Hansen LIVESÄND FÖRELÄSNING PÅ 1177.se

Antalet platser är begränsat men du kan följa Anders via en livesändning på [1177.se](https://www.1177.se) den 30 augusti kl.13.00-14.15.

Samla er tillsammans på arbetsplatsen, skolan eller hemma. Det här gäller alla, både barn och vuxna.

INBJUDAN

- Inspirationsföreläsning med Anders Hansen
- Verktygslådor och konkreta tips



Under Kalmarsundsveckan möter Anders Hansen näringslivet i ett samtal om framtidens hälsa. Hur kan innovation och digitala tjänster bidra till bättre hälsa? Anders menar att fysisk aktivitet är det viktigaste man kan göra för sin hjärna.

Tillsammans ökar vi rörelsen i Kalmar län!
Välkommen!

Linnéuniversitetet 

 Länsförsäkringar
Kalmar län



Kalmar kommun



Länsstyrelsen
Kalmar län

1177
VÅRDGUIDEN

 Region Kalmar län

 SMÅLANDSIDROTTEN

