



## Vägen till psykisk hälsa genom fysisk träning

Föreläsning med André Stureson  
19 maj 2017, kl. 12-13

Lokal: Runda rummet vid Tibro bibliotek



Hur är kopplingen mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa? Vad händer i hjärnan i samband med träning? Vad säger forskningen?

Tibro kommun och Avdelning folkhälsa/Skaraborgsenheten inbjuder till en spännande föreläsning inom hjärnforskning.

André Stureson, en av landets främsta och unga vetenskapliga föreläsare inom området om hur hjärnan påverkas av fysisk aktivitet, berättar hur träningen får människan att prestera och må bättre.

Fri entré. Ingen anmälan krävs.

Skaraborgsenheten är en del av Avdelning folkhälsa i Västra Götalandsregionen.

[www.tibro.se/folkhalsa](http://www.tibro.se/folkhalsa)