



100 TRAPPSTEG OM DAGEN

- LIVSVIKTIGA STEG FÖR VÅR FYSISKA OCH PSYKISKA HÄLSA

Om vardagsmotionens betydelse för hälsan och för att minska dödligheten i de stora folksjukdomarna

DEN 22 SEPTEMBER LANSERAR VI TRAPPANS DAG!

De senaste 60 årens forskning har visat att fysisk aktivitet i kombination med att undvika långa perioder av stillasittande har en odiskutabelt positiv effekt på vår psykiska och fysiska hälsa. Att gå i trappor, 100 trappsteg varje dag, är en vardagsmotion med sällsynt stora hälsovinster.

Välkommen till ett digitalt arrangemang om trappans och rörelsens betydelse för vår hälsa. Deltar gör några av Sveriges främsta forskare och läkare, experter och beslutsfattare inom området fysisk och psykisk hälsa.

ARRANGÖRER: Folkhälsoinitiativet 100 trappsteg i samarbete med Karolinska Institutet, Suicide Zero, Hjärt-Lungfonden och Generation Pep.

NÄR: Tisdagen den 22 september kl 9–11.

VAR: Sändningen kan följas på www.100trappsteg.se

PROGRAM

Föreläsare:



”SENASTE FORSKNINGEN OM FYSISK AKTIVITET OCH HÄLSA! VARFÖR SKA VI GÅ I TRAPPOR?”

Mai-Lis Hellénus är läkare och professor på Karolinska Institutet. Hon har i flera decennier forskat och undervisat om betydelsen av rörelse och en hälsosam livsstil för vår hälsa. I föreläsningen sammanfattar hon kunskapsläget och fokuserar på vardagsrörelsens betydelse.



”DET SOM GÖR LIVET VÄRT ATT LEVA. OM LIVSKONST, LIVSMÄTTNAD OCH SUICIDALITET HOS ÄLDRE.”

Ullakarin Nyberg har jobbat som psykiater i snart 30 år. Nu jobbar Ullakarin med suicidprevention inom Norra Stockholms psykiatri och forskar om suicid vid Centrum för Psykiatriforskning.



”SÅ FÅR VI FLER BARN OCH UNGA I RÖRELSE.”

Carolina Klüft är f.d. friidrottare med flertalet mästerskapsguld. Idag är hon verksamhetschef för Generation Pep som arbetar för att alla barn och unga ska ha viljan och möjligheten att leva ett aktivt och hälsosamt liv.



”ETT STEG I TAGET - VÄGEN TILL AGENDA 2030.”

Gabriel Wikström är nationell samordnare för Agenda 2030 med ett förflutet inom folkhälsoområdet och partipolitiken bl. a som folkhälso-, sjukvårds- och idrottsminister.

VAD KAN SAMHÄLLET OCH POLITIKEN GÖRA?

Paneldiskussion med föreläsarna **Mai-Lis Hellénus**, **Carolina Klüft** och **Gabriel Wikström** samt **Anette Jansson**, expert prevention på Hjärt-Lungfonden och **Rickard Bracken**, generalsekreteraren för Suicide Zero.



Medverkar under dagen gör även **H.K.H. Prins Daniel**, rektor för Karolinska Institutet **Ole Petter Ottersen** samt regeringens nationella samordnare för fysisk aktivitet och grundaren av Friskis och Svettis, **Johan Holmsäter**.

Arrangemanget leds av **Mattias Sunneborn** och **Jenny Åkervall**, initiativtagare till 100 trappsteg.



100
TRAPPSTEG



Karolinska
Institutet



SUICIDE ZERO



Folkhälsoinitiativet 100 trappsteg är en uppmaning till alla att gå minst 100 trappsteg, varje dag, resten av livet, för att få bättre kondition, bli starkare och må bättre.

Följ gärna @100trappsteg på instagram.

För mer info: www.100trappsteg.se