



RÖRELSERIKEDOM

– METOD FÖR VÄLFÄRD OCH JÄMLIK HÄLSA

ONS 22/1 kl 10.30–13.00, BOLINDERSKA RUMMET

Varmt välkommen till ett seminarium om hur vi med ett nytt perspektiv – rörelserikedom (physical literacy på engelska) – kan ta oss an en av världens största utmaningar, fysisk inaktivitet. Om hur vi kan göra det på ett hållbart sätt som ger alla samma rätt till ett aktivt och hälsosamt liv samtidigt som vi utvecklar våra samhällens välfärd och attraktionskraft.

Seminariet inleds med en föreläsning med en av världens ledande forskare inom ämnet, Dr Dean Kriellaars (CAN). Därefter panelsamtal med aktörer som delar med sig av framgångar och lärdomar av rörelserikedom som metod. Vi kombinerar lunch med framåtsyftande diskussioner där vi tillsammans tittar på förutsättningar och möjligheter ur ett lokalt, regionalt och nationellt perspektiv.

BAKGRUND

En av världens största sociala utmaningar är den snabbt ökande fysiska inaktiviteten, den bedöms av WHO som den fjärde största riskfaktorn för den globala dödligheten. I Sverige är det idag bara 44% av pojkarna och 22% av flickorna som uppnår rekommendationen om minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet.

För att vända trenden krävs samverkan mellan alla sektorer. Metoden för rörelserikedom tillhandahåller processer som skapar en plattform för samarbete. WHO ("Global action plan on physical activity 2018-2030") rekommenderar länder att utveckla strategier baserat på physical literacy.



RÖRELSERIKEDOM, VÄLFÄRD & LEDARSKAP

Rörelserikedom som metod är inte bara en medicin mot inaktivitet. Det ger även ledare en ökad förmåga att facilitera samverkan och att utveckla miljöer där människor får adekvat trygghet (fysiskt, psykiskt och socialt), optimala utmaningar och frihet att utforska och skapa. Rörelserikedom utvecklar människors förmåga, självförtroende och inre motivation att aktivt delta i olika fysiska och sociala sammanhang. Det ger inkluderande miljöer och jämlika förutsättningar i alla mångfaldsaspekter. Ytterst är utbytet ökat välbefinnande, social rättvisa och ökat humankapital.

VÄRLDENS MÖJLIGHET

I Västerbotten har vi redan kommit långt. Sedan två år tillbaka finns "Rådet för rörelserikedom" i Umeå med representanter från kommun, region, universitet, SISU och näringslivet. I samverkan med Change the game har 28 000 barn och ungdomar aktiverats och 5 500 vuxna utbildats i Umeå, Västerbotten, Sverige och även Finland. Som stöd i processen finns världens ledande forskare och programmakare inom physical literacy.

Nu har vi möjlighet att införa rörelserikedom i Västerbottens långsiktiga samhällsutveckling. Det gör vi genom att samverka över sektorsgränser där vi involverar politiker, tjänstepersoner, entreprenörer och sakkunniga. Och inte bara i vår egen region utan även nationellt och med andra regioner. Vi kan skapa gemensamma lösningar som ger möjlighet för alla kommuner att utvecklas som "rörelserika samhällen". Tillsammans kan vi bli rörelserika – för en friskare befolkning och ökad välfärd.

WWW.CHANGE-THE-GAME.SE

#Rörelserikedom #PhysicalLiteracy

 region
västerbotten

**CHANGE
THE
GAME™**



DR DEAN KRIELLAARS

En av världens främsta forskare inom rörelserikedom. Verksam vid University of Manitoba, väl anlitad talare och har utvecklat många metoder och program som nu anammas snabbt världen över. Dean förmedlar insikter, forskningsresultat och goda exempel om hur physical literacy kan användas för att utveckla samverkan, miljöer och aktiviteter som leder till ökad fysisk, psykisk och social hälsa.

PROGRAM

- Kl 10.30 Registrering
- Kl 10.45 Inledning
- Kl 10.50 Presentation – Physical Literacy
– A compass for active and healthy communities
Dr Dean Kriellaars (CAN)
- Kl 11.35 Panelsamtal – goda exempel och lärdomar
- Kl 12.00 Lunch och rundabordssamtal
- Kl 12.45 Avrundning och nästa steg

ANMÄLAN: SENAST 10/1, LÄNK [HÄR](#)

FRÅGOR: TOM@HEJA.SE

INFO OM PHYSICAL LITERACY: FINNS [HÄR](#)

WWW.CHANGE-THE-GAME.SE

#Rörelserikedom #PhysicalLiteracy

 region
västerbotten

**CHANGE
THE
GAME™**