



Träna för din hjärna

Personalavdelningen inbjuder till en föreläsning om träningens betydelse för vårt välbefinnande.

Innehåll

Vill du bli mer stresstålig, må bättre, förbättra ditt minne och bli mer kreativ och intelligent? Se då till att röra på dig! 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. Och det här gäller för både barn och vuxna, ja, till och med för äldre! Presentation av föreläsaren i länken nedan.

<http://www.speakersandfriends.se/anders-hansen/>

Inbjudna

Anställda inom SLU Ultuna.

Föreläsningstillfälle

Föreläsningen är cirka 90 minuter inklusive frågor.

måndag 12 juni kl 10 – 11.30, Loftets hörsal, Ultuna

Anmälan senast den 1 juni till [Anmäl dig här](#)

Platserna fördelas enligt principen först till kvarn.....

Föreläsare

Anders Hansen. överläkare i psykiatri, författare till recept på hälsa och hjärnstark

Föreläsningen är kostnadsfri för deltagare

Frågor om föreläsningen ställs till arbetsmiljösamordnare Monica Östman e-post monica.ostman@slu.se eller telefon 018-67 12 27