



EN FRISK GENERATION ®



INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

Ordföranden & Verksamhetschefen har ordet	3
En Frisk Generation	4
Hänt 2018	5
Event & Nomineringar	6
Nyheter & Media	7
Medarbetare & Ambassadörer & Kunskapsforum	8
Forskning	9
Samarbeten & Finansiering	10
KOMMUNER	
Ockelbo	11
Stockholm	12
Helsingborg	13
Haninge	14
Kungsbacka	15
Nacka	16
Upplands Väsby	17
Göteborg	18
Bollnäs	19





Janna Hellerup Ulvselius, H.K.H. Prins Daniel, En Frisk Generations beskyddare, Anja Nordenfelt.

SPRING I BENEN HAR ALDRIG VARIT VIKTIGARE

Att En Frisk Generation får ta plats i FN är stort. Att utses som en av fyra organisationer, lyftas fram i ett internationellt sammanhang där det diskuteras folkhälsa och de utmaningar som världen står inför, det ger tyngd åt oss och det vi utför.

Varje nytt resultat från forskningsteamet visar att En Frisk Generations metod fungerar. Vi har samlat vår kunskap i en populärvetenskaplig rapport och resultaten är häpnadsväckande. Barn som deltar i En Frisk Generation ökar sin fysiska aktivitet 3 gånger mer än i jämförande internationella studier. Dessutom får vi barn och vuxna i rörelse, lär dem mer om mat, bygger broar in i föreningslivet för de som aldrig tidigare varit med och bidrar till en ökad livskvalitet. Vi skapar folkhälsa för alla.

På ett välbesökt seminarium i Almedalen

presenterades resultaten och tillsammans med några av våra samarbetspartners diskuterade vi hur vi går från kunskap till handling. För konkreta insatser behövs och det börjar bli bråttom.

FN:s globala mål för hållbar utveckling har tagits fram för att våra barn ska kunna växa upp i en bättre värld. *Hälsa och välbefinnande och Genomförande och globalt partnerskap* är exempel på mål som vi arbetar med varje dag.

Tillsammans med de som stöttar oss och kommuner och regioner som ser en investering i folkhälsa som en framgångsfaktor skapar vi en friskare framtid! TACK FÖR ATT NI ÄR MED!

Janna Hellerup Ulvselius, ordförande

FJÄRILARNA I MAGEN VILL INTE STILLA SIG,

pulsen är hög och handflatorna lätt fuktiga. Tänk att jag står här. Får nästan nypa mig i armen för att förstå att det är sant. Förväntansfull och nervös blickar jag ut, tar ett djupt andetag - och påbörjar mitt föredrag inför FN.

För sju år sedan var jag med och startade En Frisk Generation. Vid det första tillfället var det 13 personer som deltog och vi hade en vision - Sverige ska ha världens friskaste barn. Jag bredde smörgäsar, delade ut frukt, höll i pass, rekryterade deltagare, skrev ansökningar, uppvaktade politiker, tjänstemän och sponsorer.

I år är det nio kommuner som tillsammans med oss förändrar livet för 1 579 personer. Våra koordinatörer har hållit i 16 478 pass, bjudit in 135 föreningar och serverat 10 727 måltider. Vi har vuxit till 12 hälsokoordinatörer och ännu fler ideella ledare och ett kansli på fem personer. Tillsammans arbetar vi för det folkhälsopolitiska målet: jämlik hälsa med ökad fysisk aktivitet och bra matvanor för alla.

Tack vare alla samarbetspartners har över 1 000 barnfamiljer fått möjligheten att påverka sin livskvalitet. Våra familjer har testat aktiviteter som de inte visste fanns, fått nya vänner, kommit närmare varandra i familjen, blivit modigare, stoltare och en del av en gemenskap.

Karolinska Institutets forskare, idag ett team på fem personer, har följt oss sedan 2014. Med deras hjälp kan vi utvärdera vår metod och ta reda på effekten och hälsovinsterna av verksamheten. För oss betyder samarbetet med Karolinska Institutet oerhört mycket. Det är en kvalitetsstämpel och en garanti för våra samarbetspartners att vi levererar en metod som fungerar och ger resultat. Jag vågar säga att de investeringar som görs är en av de bästa om man vill vara med och bidra till en jämlik folkhälsa.

Jag tänker ofta tillbaka, på gymnasalen i Blombackaskolan, Södertälje, där allt startade. Det har varit skratt, tårar, frustration, glädje, stolthet och mycket arbete, men för mig är uppdraget det samma som för sju år sedan. Sverige ska ha världens friskaste barn!

Anja Nordenfelt, verksamhetschef

**”Målet:
Sverige ska
ha världens
friskaste
barn!”**

DET HÄR ÄR EN FRISK GENERATION:

Insamlingsstiftelse som grundades 2011 för att inspirera fler barnfamiljer till ett mer aktivt och hälsosamt liv.



Styrs av en ideell styrelse och en operativ styrelseordförande.

H.K.H. Prins Daniel är stiftelsens initiativtagare och beskyddare.

DÄRFÖR BEHÖVS VI:

Det är på fritiden, utanför skolan, som stillasittandet och den ojämlika hälsan ökar och det är svårast att bryta ett livsstilsmonster.

Barn sitter ca: 9 timmar om dagen.
Unga vuxna sitter mer än 85-åringar.

Cirka 24% av alla barn i Sverige är överviktiga eller har fetma.

Hälsa har blivit en klassfråga.

DET HÄR GÖR VI:

- Erbjuder regioner och kommuner som vill satsa på folkhälsan ett program som engagerar hela familjen på fritiden.
- Barn i åk 2, deras föräldrar och syskon, erbjuds fysisk aktivitet två gånger i veckan.
- Måltider och information om mat och vad kroppen behöver för att må bra.
- Föräldrastödsutbildning.
- En metod som grundar sig på fakta och vars effekt studeras, kvalitetssäkras och utvärderas av ett forskningsteam på Karolinska Institutet under ledning av professor Mai-Lis Hellénus.
- Samarbetar med näringsliv, organisationer och stiftelser som vill verka för en friskare framtid.
- Bjuder in lokala föreningar så att familjerna får prova på olika aktiviteter och har möjlighet att delta i föreningslivet.

DET HÄR UPPNÅR VI:

- Barn som deltar i En Frisk Generation ökar sin fysiska aktivitet 3 gånger så mycket jämfört med internationella studier.
- Barnens blodsocker sänks – vilket minskar risken för typ 2-diabetes.
- Föräldrarnas kolesterolnivåer har gått ner – vilket minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.
- De barn som mår sämst (psykisk ohälsa) uppvisar en tydlig positiv förändring.
- Bryter utanförskap genom social delaktighet, ökad trygghet i närområdet och starkare band inom familjen.

Sara Revell Ford är Chef Nationell Verksamhet, Svenska Röda Korset

Varför är du engagerad i En Frisk Generation?

- Få frågor är så viktiga som barn och ungas hälsa och välmående. Det är en förmån att få arbeta med dessa frågor och med ett program som gör så mycket nytta.



Vad hoppas du att En Frisk Generation kan bidra med?

- Att fler barnfamiljer kan få en hälsosam livsstil och att minskar hälsoklyftorna i det svenska samhället.

Har du något personligt minne från En Frisk Generation?

- Glädjen vid de första evidensbaserade utvärderingarna! Att få bekräftat vad En Frisk Generation kan åstadkomma var en fantastisk känsla!

En Frisk Generations styrelse

Janna Hellerup Ulvelius, ordförande
Pehr Oscarson, VD och koncernchef, Mekonomen Group

Kenneth Bengtsson, bl.a. styrelseordförande i Systembolaget, Ersta Diakoni.

Wanja Lundby-Wedin, bl.a. styrelseordförande Cancerfonden, 1:e vice ordf. Kyrkostyrelsen.

Sara Revell Ford, Nationell chef Röda Korset.

HÄNT 2018

Under 2018 ökade vi takten på en rad olika områden och det behövs. Flera nationella och internationella undersökningar visar att den fysiska aktiviteten minskar och man varnar för att en fysisk inaktiv livsstil kommer att ha förödande konsekvenser på folkhälsan på sikt. Utvecklingen går inte åt rätt håll.

Därför var det extra glädjande att under våren få nya resultat från forskarteamet på Karolinska Institutet. De kunde i sin utvärdering konstatera att En Frisk Generations metod ger positiva resultat. Barn som deltar ökar sin fysiska aktivitet med 12 minuter i veckan, vilket är 3 gånger mer än jämförande internationella studier kunnat visa. Det och andra resultat från studien finns att läsa i den populärvetenskapliga rapport som släpptes vid vårt seminarium i Almedalen.

En Frisk Generation har startat verksamhet i Bollnäs, Ockelbo, i Fisksätra i Nacka, Östberga och Rågsved i Stockholm samt Västra Hisingen i Göteborg. Stockholm Läns Landsting, Västra Götalandsregionen och Region Gävleborg har beviljat verksamheten medel.

Postkodstiftelsens stöttar med 1,5 miljoner kronor över två år och både Skandia Idéer för livet och

Stena Fastigheter har utökat sitt samarbete. Utöver det har vi knutit till oss ytterligare ett bostadsbolag, Bostadsbolaget, samt ännu fler lokala dagligvaruhandlare.

Under året har teamet kompletterats med fler kompetenta och inspirerande hälsokoordinatorer: Filmon, Fredrik, Frida, Li, Mathilda, Nina och Henrik. Hälsokoordinatorer leder, motiverar och inspirerar **En Frisk Generations familjer att under lek, skratt och svett - våga mer, orka mer och umgås mer.**

Intresset var stort när vi sökte ideella ledare. Intresseanmälningarna slog rekord och utbildningen blev fullsatt. Tack vare alla ideella ledare kan vi fortsätta att ha en hög kvalitet på våra aktiviteter.

Familjelopp har arrangerats i Haninge, Kungsbacka, Ockelbo, Upplands Väsby och En Frisk Generations familjer i Stockholm kunde delta i ett gemensamt Familjelopp i Solna.

Tillsammans med adidas arrangerades: Klara Färdiga Sporta! En gratis aktivitetsdag som var öppen för alla. Familjerna har varit på läger, Bauhausgalan, Idrott hela dagen, Skördefest, Pep-dag, besökt Gröna Lund, Leos Lekland, och mycket, mycket mer.

Tre nya kunskapsforum har initierats:

Advisory Board mat, Advisory Board fysisk aktivitet och The Journal Club. Allt för att öka vår kunskap

och se till att deltagarna får med sig det bästa inom varje område.

Det går åt rätt håll för En Frisk Generation. Allt fler vill samarbeta med oss, verksamheten växer, forskningen visar goda resultat, vi får representera Sverige i FN och nomineras till priser, bjuds in att föreläsa och debattera. Vi ser ljus på framtiden!



EVENT & NOMINERINGAR

FAMILJELOPPET

Loppet där alla är en vinnare lockade över 1 000 deltagare och arrangerades på fem orter: Kungsbacka, Ockelbo, Haninge, Upplands Väsby och Solna. Familjeloppet är ett lopp för hela familjen, man kan promenera, jogga eller springa. Loppet är helt gratis och alla barn som deltar får medalj.

KLARA FÄRDIGA SPORTA!

Tillsammans med adidas arrangerades en gratis prova-på-dag i Solnahallen. På plats fanns bl.a. Bianca Salming, O'Dain Rose och radiostationen NRJ som skapade en härlig stämning. Stadium och Generation Pep skänkte aktivitetsväsor fulla med baksetbollar, hopprep och andra lekfulla saker.

PARTNERFRUKOST

Den 29 maj hölls Partnerfrukost på Norrskan House och var en välbesökt tillställning. Prins Daniel inledde programmet, bl.a. berättade Anja Nordenfelt om verksamhetsåret 2017 och Jonas Petros intervjuade Kristin Grundtman, fd. deltagare, numera ideell ledare i En Frisk Generation

ALMEDALEN

Det blev fullsatt i Skandias Trädgård

när vi arrangerade seminariet *För lite fysisk aktivitet och dålig kost. 3 miljoner forskningsstudier - men vad gör vi?* Maj-Lis Hellénus och Gisela Nyberg, Karolinska Institutet, redovisade de senaste resultaten av En Frisk Generations metod. Sen tog Nedjma Chaouche vid och ledde samtalet med Jan Lahenkorva, Region Gävleborg, Kristina Sparreljung, Hjärt-Lugnfonden, Michael Fridebäck, Haninge Kommun, Christina Wahlström, Skandia Idéer för Livet och Anja Nordenfelt.

"För lite fysisk aktivitet och dålig kost. 3 miljoner forskningsstudier - men vad gör vi?"

FÖRELÄSNINGAR

Under året har En Frisk Generation även föreläst och deltagit på Allt för hälsan, Folkhälsodagen, adidas, Bauhausgalan och Quality Hotel Friends.

NOMINERINGAR

Shine Competition
Årets Peppare – En Frisk Generation på Östbergaskolan



NYHETER & MEDIA

Svenska barn får underkänt i ny internationell hälsorapport

En Frisk Generation gick ut med pressmeddelande att svenska barn är inaktiva trots goda förutsättningar för rörelse. Nyheten baserades på Active Healthy Kids Global Alliance rapport som visar att fysisk aktivitet bland barn går ner i 75% av medlemsländerna. Gisela Nyberg och Janna Hellerup Ulvselius kommenterade nyheten som plockades upp av tidningarna Femina, Hälsa, MåBra och sajterna IT-Hälsa och Njus.

En Frisk Generation startar upp i Gävleborg

Fredrik Ingelsson, hälsokoordinator i Ockelbo och Henrik Eriksson, hälsokoordinator i Bollnäs, fick berätta om En Frisk Generation i P4 Gävleborg, Hela Hälsingland, Region Gävleborgs hemsida och Ockelbo kommuns Instagram.

Kulturträffar i Kungsbacka

Norra Halland uppmärksammade att mammor som träffats via En Frisk Generation fortsatt att umgås via kulturträffar som ett sätt att motverka segregation.

IFK Göteborg

Mathilda Thorén, hälsokoordinator i Västra Hisingen och Jonas Petros, projektledare, blev inbjudna av IFK Göteborg att presentera en Frisk Generation, i matchen IFK Göteborg – Östersunds FK, på Gamla Ullevi. Klubben lyfte även En Frisk Generation på sin sajt.

Luft & Lungor via Svenska Dagbladet

I november prydde En Frisk Generation omslaget på gratisbilagan Luft & Lungor. Anja Nordenfelt blev intervjuad och fick hela mittuppslag.

Bilagan distribuerades med Svenska Dagbladet, räckvidd 377 000, och delades ut på Lärargalan.

Prins Daniel på besök

- Han var rätt rolig. Inför varje ny match sa han:
- Nu tar vi det. När vi förlorade sa han: -Attans, säger, säger Melissa Babacic som var med i Prinsens lag i Smedby. Prins Daniels besök i Upplands Väsby och Nacka väckte förstas stort intresse. Lokaltidningarna Mitt i Nacka, Nacka Värmdö Posten och Vi i Väsby plockade upp nyheten. Inför besöket intervjuades Anja Nordenfeldt om En Frisk Generation i P4 Stockholm.

Klara Färdiga Sporta!

Mitt i Solna skrev om Klara Färdiga Sporta! Bianca Salming och O'Dain Rose gick ut via Instagram för att locka besökare och sajten Barn i Stan hjälpte till med gratis annonsering för eventet.

"Prins Daniel var rätt rolig. Inför varje match sa han: Nu tar vi det! - när vi förlorade sa han: ATTANS"

PRESSKLIPP



Tack för ert förtroende och att ni tillsammans med oss vill arbeta för en bättre folkhälsa!

Västra Götalandsregionen
Stockholms läns landsting
Region Gävleborg
Haninge kommun
Nacka kommun
Kungsbacka kommun
Ockelbo kommun
Bollnäs kommun
Helsingborgs stad
Upplands Väsby kommun
Göteborgs stad: Västra Hisingen
Stockholms stad: Enskede – Årsta – Vantör

SUPPORTER

Väsbyhem
Carl Benett AB
ICA Maxi Haninge

FRUKTKOMPISAR

Tack för 5 303 frukter
Coop Korpulla
Coop Stamgatan
ICA Kvantum Bollnäs
ICA Maxi Haninge
ICA Maxi Nacka
ICA Supermarket Ugglebo

KOMPISAR

adidas - ni gjorde Klara Färdiga Sporta! till en succé
Bauhausgalan - familjerna fick uppleva världsstjärnor i friidrott, prova på hinderbana och lyssna på Samir och Victor.

Bonnierförlagen - alla barn fick något spännande eller roligt att läsa på sommarlov.

Bostadsbolaget - ni har sett till att alla våra familjer i Västra Hisingen har fått god mat

Convatec - för er fantastiska julklapp som dök upp som en överraskning

CoreCode - med er hjälp har vi utvecklats både som människor och ledare.

GPBM Nordic

Happify - snabbt och kreativt har ni hjälp oss med form och text.

ICA Maxi Solna - för frukten som fyllde alla deltagare med energi på Klara Färdiga Sporta!

Leos Lekland - hos er fick deltagarna röra på sig i en lekfull miljö.

Swedish Fitness - skapar rörelseglädje på plats

Wahlén & Partner - hjälper till att reda ut juridiska frågor

Woolpower - har sett till att familjer, hälsokoordinatorer och ideella ledare har hållit sig varma.

Unisport - bidrar med material som skapar rörelse för barn och vuxna

Christina Wahlström, Skandia Idéer för livet
Varför har ni valt att stödja En Frisk Generation?

- Vi engagerar oss i projekt som har möjlighet att växa, hjälpa fler och arbeta långsiktigt. I över 30 år har vi arbetat för ökad trygghet och god hälsa för barn och unga. En Frisk Generation delar inte bara vårt mål utan även sättet att nå dit, genom förebyggande insatser och att mäta och följa upp resultat.

Vi vet att rätt insats i rätt tid till rätt individ är en förutsättning för ett socialt hållbart samhälle. En Frisk Generation har en metod som är skalbar och kan spridas till kommuner, landsting och organisationer.

TACK PARTNERS!

Mekonomen



Från en familj där mat är kärlek.

Stena Fastigheter

finax

stadium
Join the movement

**SVENSKA
POSTKOD
STIFTELSEN**

**Idéer för livet
skandia:**



GÄLOSTIFTELSEN



Kronprinsessparets
Stiftelse

FORSKNING



Gisela Nyberg är Med.Dr vid Karolinska Institutet och har deltagit i forskningsteamet sedan 2015.

Hur mår barn och ungdomar idag?

- Det är tyvärr stora skillnader i hälsa beroende på socioekonomisk bakgrund.

Barn till föräldrar med låg utbildning har en högre förekomst av övervikt och fetma, sämre matvanor, mer skärmtid, en lägre grad av fysisk aktivitet och deltar i mindre utsträckning i föreningsaktiviteter. Dessutom har den psykiska ohälsan ökat hos barn och ungdomar de senaste 10 åren.

Hur går det för familjerna som deltar i En Frisk Generations program?

- Många äter bättre och rör sig mer. De barn som deltar ökar sin fysiska aktivitet på fritiden och sänker sitt blodsocker och föräldrarnas kolesterolnivåer går ner. Vi kan se många positiva resultat på både den fysiska och psykiska hälsan.

Du har presenterat resultaten från En Frisk Generation metod i flera internationella sammanhang. Vad brukar du få för respons?

- Att det är ett familjebaserat program väcker ofta stor uppmärksamhet. Det upplevs som innovativt! Många andra forskargrupper presenterar forskning som utgår från barn i skolmiljö. Det kan t.ex. handla om att öka den fysiska aktiviteten på rasten eller

genom rörelsepåbjudanden i klassrummen. Men att arbeta utifrån hela familjen och på fritiden, det är det få som gör, varken i Sverige eller internationellt. Vilket kan tyckas lite konstigt då det är den tid som barn är mest inaktiva.

Varför är du engagerad i En Frisk Generation?

- Därför att En Frisk Generation är helt unikt genom att nå familjer i resurssvaga områden där hälsobehoven är som störst. En Frisk Generation samverkar också med andra aktörer vilket är ovanligt men helt nödvändigt för att kunna främja hälsa hos både barn och vuxna.

Vad tar du med dig från 2018?

- Vilket spännande år! Jag är mycket imponerad av alla som är verksamma i En Frisk Generation och som sprider ett sånt engagemang runt om i Sverige. Vi forskare har bearbetat massor av data och under 2019 släpps fler spännande resultat. Jag kan inte avslöja något ännu men det ser mycket positivt ut!

Forskningsteam Karolinska Institutet

Mai-Lis Hellénus, professor

Gisela Nyberg, Med. Dr

Susanne Andermo, Med. Dr

Mattias Lidin, Med. Dr

Karin Kjellenberg, forskningsassistent

EN FRISK GENERATION I FN

Den 27 september möttes världens ledare i FN för att diskutera hur man kan förebygga livsstils-sjukdomar som varje år orsakar att miljontals människor dör en för tidig död.

En Frisk Generation var inbjuden som en av fyra organisationer i världen att berätta om sin verksamhet på United Nations High-Level Meeting on NCDs.

Intresset var stort och Anja Nordenfelt och Gisela Nyberg fick svara på många frågor.



Gisela och Anja i FN

MEDARBETARE

Under 2018 har 29 ideella ledare bidragit med 480 timmar för att göra En Frisk Generation ännu bättre. Tack alla som hjälpt till!

Kristin Grundtman är ideell ledare i En Frisk Generation, Upplands Väsby.



Varför har du valt att engagera dig i En Frisk Generation?

Jag och min yngsta son deltog i En Frisk Generation. Vi gillade idé om att träna ihop. När året var slut kände jag att jag ville engagera mig mer. Budskapet är så viktigt, att öka rörelsen och tala för en hälsosam livsstil.

Vad betyder det för dig att vara bidra ideellt?

Det känns viktigt att barn och även föräldrar kan vidga sina vyer om vad dom kan göra rent fysiskt. Det ger mig lycka att kunna ge andra samma positiva upplevelse som jag och min son fick som deltagare, att ge vidare är viktigt för mig.

Vad gör du som ideell ledare?

Jag stödjer Jonas, vår koordinator, så att allt flyter på smidigt kring aktiviteterna. Det kan vara att hjälpa deltagare, få med alla i aktiviteten eller hjälpa till rent praktiskt.

Hur mycket tid går åt?

Jag lägger ca: 4 - 5 timmar i veckan på En Frisk Generation.

AMBASSADÖRER

Patricia Axling, världsmästare i kick-boxning, höll träningspass vid En Frisk Generations kick-off och har inspirerat familjerna i Upplands Väsby.

Anna Sunneborn, föreläsare och coach, har deltagit i advisory board fysisk aktivitet.

Oskar Kihlberg, äventyrare som var förste svensk på Mount Everest, har lärt familjerna att plogga, tagit snygga foton och bestigit Hagatoppen med oss.



Michel Tornéus, friidrottare med svenskt rekord i längdhopp, har besökt Östberga och Rågsved och deltagit vid Skandia Idéer för livets stipendieutdelning. Han har föreläst på Quality Friends Hotels Barns rättigheter i samhället, och tillsammans med sin bror Patrick, som är polis, för Stena Fastigheter.

Johanna Westman, tv-kock, kokboksförfattare och programledare, har bidragit med kunskap till advisory board mat.

KUNSKAPSFORUM

En Frisk Generation arbetar utifrån fakta. För att ytterligare utveckla organisationens kompetens har tre kunskapsforum inrättats.

Advisory Board mat

Under året har advisory board arbetat fram ett pedagogiskt material s.k. kluringar. Kluringarna är utformat som en frågesport kring mat och hälsa. All fakta utgår från etablerad forskning och Livsmedelsverkets rekommendationer. Pilotprojektet ska från 2020 ingå i verksamheten.

Anna Mellberg är dietist och verksam på Di Luca Di Lucas matakademi.

Varför har du valt att delta i En Frisk Generations advisory board?

- Som dietist hoppas jag kunna bidra med min långa erfarenhet av utbildningar om mat som är bra för hälsan och min kunskap om medelhavsmat i synnerhet.

Mat gör ingen nytta på tallriken utan måste ätas för att göra gott. Att få sprida hälsosam mat som dessutom är god är en dröm för en dietist!

Advisory Board mat: Johanna Westman, kock, Mai-Lis Hellénus, Anna Mellberg, Matthias Lidin, Anja Nordenfelt och Jonas Petros.

Advisory Board fysisk aktivitet: Gisela Nyberg och Mattias Lidin, Anna Sunneborn och Patricia Axling, Susanne Wolmesjö, Bosön samt Jonas Petros och Anja Nordenfelt.

The Journal Club: Forskarteamat från Karolinska Institutet och representanter från En Frisk Generation och Generation Pep.



KOMMUNER



Fredrik Ingelsson är hälso-koordinator i Ockelbo, han läser till lärare och har orienterat på elitnivå. Ockelbo ingår i Region Gävleborg som samarbetar med En Frisk Generation .

Hur ser dina grupper ut?

- Barnen är från 5 år upp till 12 år. Det har funkat fint och de yngre har kunnat vara med på sitt eget sätt. Aktiviteterna är uppbyggda för åk 2 men det går ju att anpassa det mesta. Spelar vi t.ex. basket så kan de yngre få en mindre boll, stå på en pall eller bli upplyfta. Det är rätt lätt att ändra så att alla kan vara med.

Hur gör du för att motivera deltagarna?

- Jag vill att det ska vara en glad stämning, att alla ska känna att de får uppmärksamhet och bli sedda. För mig är det viktigt att skoja och leka. Är det t.ex. stafett så deltar jag också förstås, så att de blir peppade: Nu kör vi!!!!

Vad har varit utmanande?

- Rekryteringen har varit utmanande speciellt när det gäller språket. Min morbror på integrationsenheten har hjälpt mig så vi har fått informationsbrevet översatt till tigrinska och vi skulle även behöva det på arabiska. Många som har svårt med språket

kommer ändå. De behöver ju inte språket för att hänga med i aktiviteterna utan lär sig under tiden.

Vad innebär En Frisk Generation för deltagarna?

- Framför allt så tror jag att det betyder mycket för familjen. De hittar på något tillsammans. Ockelbo är ju inte så stort men familjerna har bättre koll på varandra och lär känna varandra över skolgränserna.

Vad har deltagarna fått prova på?

- Fotboll, basket, tennis, orientering, bågskytte, innebandy och yoga. Sen har jag hittat aktiviteter i Lekarkivet – stafetter, bollekar, samarbetsövningar – säkert över 50 olika lekar. Ockelbo är en liten ort med få föreningar så även om många vill prova på nya sporter är det inte helt lätt att få till det. Det är en svår kombination.

Vad har varit viktigt för verksamheten?

Tegerera som lagar maten och som finns där varje tisdag och onsdag. Fredrik Holm, ICA Supermarket Ugglebo, som bidrar med frukt varje helg.

Vad har varit roligast?

- Se barnen glada! De springer runt och skrattar åt och med varandra. Eller när man hittar en riktigt bra aktivitet som alla tycker om och leken bara flyter. Barn är ju ärliga, man får redan på sanningen, är det något de inte gillar får man höra det direkt.

Sen är det ju extra kul att det pratas om En Frisk Generation i kommunen och att barnen längtar efter att få börja.

”Jag har blivit stoppad på ICA av föräldrar som undrar när deras familj får börja i En Frisk Generation.”

OCKELBO KOMMUN

Skolor: Åbyggeby skola & Gäverängeskolan

Hälsokoordinator: Fredrik Ingelsson

Start: Vår 2018

Antal deltagare: 63 (24 barn, 29 vuxna)

Aktivitetstillfällen: 81

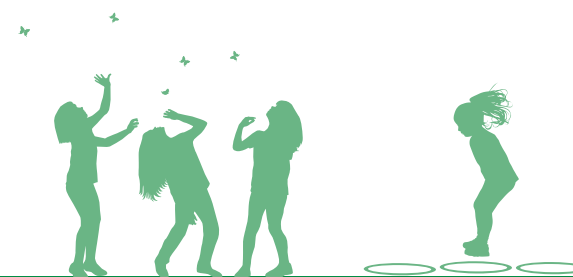
Aktivitetstimmar: 1 869

Måltider: 1 174

Frukt: 695

Föreningar: 7

Fruktkompis: ICA Supermarket Ugglebo





Nina Stenviken är utbildad hälsopedagog vid GIH, Stockholm, har spelat bordtennis på elitnivå och tycker att den bästa träningen är den som blir av.

Vad har varit årets höjdpunkter?

- Vi fick en riktig kick-start på terminen då Michel Tornéus, längdhoppare och En Frisk Generations ambassadör och Serge-Junior Martinsson Ngouali, fotbollsspelare i Hammarby IF, kom vid första träffen. Förväntningarna blev höga från start!

Hur har det gått med grupperna?

- Vi har haft barn mellan 3 och 11 år. Det gäller att hitta aktiviteter som är utmanande men inte för svåra. De vuxna är förstas med och hjälper till och det händer rätt så ofta att de har roligast.

När föreningar kommer på besök och jag är med i gruppen och testar något nytt t.ex. karate, tycker deltagarna att det är extra kul, och brukar skämta med mig.

-Va? Kan inte du alla sporter?!

Vad har varit viktigt för verksamheten?

- Mattias och Senada har varit superbra! Det är en trygghet att det finns ideella ledare som alltid ställer upp och finns på plats. Raman Danial, kock

på Rågsvedskolan, är tränare i Rågsveds boxningsklubb så de har besökt oss tre gånger. Kina Cederberg, idrottslärare på Östbergaskolan, har tipsat om lekar och aktiviteter, och även hjälpt till med lokaler och kontakter bl.a. Janne Sahlström, VD på Enskede Rackethall. Och förstås Coop Stamgatan som stöttar oss med all frukt.

Vilka aktiviteter har deltagarna provat på?

- Vi leker väldigt mycket. Genom leken blir barnen motiverade att röra på sig. Barnen har fått vara med och bestämma lekar och förklara hur de går till. Sen har vi provat fotboll, friidrott, basket, gymnastik, yoga, boxning, karate, bordtennis, squash och badminton.

Vi fick en gratis prova-på-dag på Enskede rackethall och spelade bordtennis, squash och badminton. Vilken succe! Alla höll igång hela dagen och tyckte att tiden gick alldeles för fort. Vi har redan blivit bjudna dit igen!

Har det funnits utmaningar?

- Områdena är rätt så olika och det märks, både på föräldrarnas engagemang, det stöd som skolan har haft möjlighet att ge och deltagandet.

Vad betyder En Frisk Generation för familjerna?

Glädje! De får en rolig stund och utvecklas.

"Många tänker det här var ju inte så svårt, det här kan vi ju göra hemma".

De vågar testa fler saker, utmana sig själva och hittar något som de inte visste var kul. Jag är så imponerad över att familjerna kommer vid varje tillfälle, är motiverade och fortsätter gång på gång. Ibland tycker jag själv att passet inte gått så bra, när något inte funkar som jag tänkt mig, men familjerna skrattar, har kul och svettas. Att se det ger otroligt mycket glädje!

ENSKEDE-ÅRSTA-VANTÖR

Skolor: Östbergaskolan

& Rågsveds grundskola

Hälsokoordinator: Nina Stenviken

Start: Höst 2018

Deltagare: 89 (49 barn, 40 vuxna)

Aktivitetstillfällen: 57

Aktivitetstimmar: 1 336

Måltider: 884

Frukt: 452

Föreningar: 10

Ideella ledare: 3

Fruktkompis: Coop Stamgatan





Zara Lindell och Göran

Andersson har sedan hösten 2016 ansvarat för verksamheten i Helsingborg.

Vad har hänt under året?

- Vi har haft besök av Nordic Wellness och Scouterna, provat på amerikansk fotboll, innebandy, badminton, taekwondo, handboll, basket, tennis, löpning, hinderbana, brännboll, dans, kung-fu och självförsvar.

Ishallen har ställt upp med gratis inträde och hyra av skridskor under loven.

Som sommaravslutning åkte vi på läger över en helg. En annan höjdpunkt var när Oscar Kihlberg, äventyrare och ambassadör för En Frisk Generation, körde plogging (jogga & plocka skräp) med oss.

Hur har måltiderna varit?

- Vi har fantastisk mat som levereras av Linnea-trädgården. Att sitta ner och äta tillsammans ger tid för djupare samtal.

"Folk delar verkligen med sig av sina liv. Man får så många fina minnen, alla skratt, tårar och livsöden."



Hur gör ni för att lyckas med gruppen?

- Vi behöver skapa en god stämning. Föräldra-kontakter är viktig för att kunna motivera barnen. Det ska vara lekfullt och spontant – barn älskar att springa omkring.

Vi lyssnar verkligen på barnen så att de känner sig delaktiga. Kanske har de en aktivitet som de vill testa eller så kan det ha hänt något viktigt i skolan som de vill berätta om. Det gäller att lyssna. Barn behöver fler vuxna i sina liv.

Vad har varit utmanande?

- Gymnastiksalen som vi har är väldigt liten så det har begränsat vårt urval. Vi har istället kört utomhus så mycket som möjligt. Ibland har vi kunnat låna en annan lokal men den ligger 15 minuter längre bort så då har vi tappat deltagare.

Vad har varit roligast?

- Den årliga rundvandringen på anrika fotbollsarenan Olympia, som tar 16 000 personer. Då går vi runt stadion och testar att slå bollar på plan. Vi går in i omklädningsrummen och barnen får låtsas hålla presskonferens, då lyser ögonen på barnen och de vuxna skrattar.

Vad betyder En Frisk Generation?

- Ett tillfälle för familjerna att umgås med varandra och göra något tillsammans. De har även lärt känna varandra bättre, de hjälps åt att ta med varandras barn på passen om det kör ihop sig och umgås utanför aktiviteterna. Familjerna får testa nya saker. På zumbapassen står alla män längst bak och försöker få ordning på armar och ben. Det är nog

bra att se varandra i lite nya roller i familjen. Sen värmer det förstås extra i hjärtat när man springer på tidigare deltagare som berättar att de saknar en eller får ett sms: - Ska du komma med på grillkväll?

HELSINGBORGS STAD

Skola: Nanny Palmkvistskolan.

Hälsokoordinatorer: Zara Lindell

& Göran Andersson

Start: Höst 2016

Antal deltagare: 154 (80 barn, 74 vuxna)

Aktivitetstillfällen: 116

Aktivitetstimmar: 1 819

Måltider: 1 044

Fruiter: 469

Föreningar: 17

Ideella ledare: 2





Frida Jonsson är

hälsopedagog och gillar
långdistanslöpning.

Li Pergament både instru-
erar och tränar thaiboxning.

Vad innebär En Frisk Ge- neration för deltagarna?

- Gemenskap och möjlighet att
vara sig själv. Barn från olika skolor
och klasser blir kompisar. Barnen
längtar efter passen och frågar
ofta sina föräldrar:

- Är det En Frisk Generation
ikväll? Familjerna gör något
tillsammans och kommer när-
mare varandra. Det är roligt
för barnen att se pappa dansa,
eller mamma spela innebandy.

Människor med olika bakgrund och
kultur hittar varandra och blir vänner.

Vi får så otroligt mycket positiv feedback på att det
som vi gör är viktigt och bra.

**"Det spelar ingen roll vad du
har för kläder, skor eller hur
duktig du är – du får vara med
ändå!"**

Hur gör du för att motivera deltagarna?

- Det gäller att se de små framstegen. Jag kör ofta
tillsammans med den som inte vågar eller vill, då

brukar det lossna. Lyckas de med något så ger jag
beröm för det och uppmuntrar dem att våga prova.

Vad har deltagarna fått prova på?

- Vi har lyckats bygga upp ett stort kontaktnät så
förutom våra egna pass, har 21 föreningar besökt
oss. Det har blivit basket, fotboll, innebandy, zum-
ba, cheerleading, karate, kickboxning, skridskor,
skidåkning, badminton, taekwondo, handboll, golf,
fysträning, äventyrsjympa, capoeira, brasiliansk
jiu-jitsu, orientering, parkour, streetdance, boxning,
gymnastik. Alla har varit så engagerade och famil-
jerna har verkligen uppskattat det.

Vilka lokala nätverk och samarbets- partners har varit viktiga?

- Förutom alla föreningar så är det förstås ICA
Maxi Haninge som varit med i många år. De
har hjälp till med både resurser och personal till
Familjeloppet, bidragit med föreningsavgift till de
familjer som velat fortsätta med en aktivitet och
skänkt frukt.

Sen vill jag också lyfta Nawid och Qingqing,
Vikingaskolans kök, som berättar extra om maten
för familjerna, t.ex. idag äter vi vegetariskt för det
är bra för miljön eller visar hur en nyttig tallrik kan
se ut. Det blir en mysig stund och många deltagare
vill sitta kvar länge, länge.

Vad var årets höjdpunkt?

Äventyrsbanan med Korpen var en höjdpunkt. Barnen
sprang runt, runt och dröp av svett. De tröttnade
aldrig. Att se deras glädje det är ju det man jobbar för!

HANINGE KOMMUN

Skolor: Brandbergen, Vikingaskolan
och Höglundaskolan

Hälsokoordinator: Frida Jonsson och
Li Pergament

Start: Höst 2013

Antal deltagare: 559 (348 barn, 211 vuxna)

Aktivitetstillfällen: 183

Aktivitetstimmar: 4 001

Måltider: 2 596

Frukt: 1 200

Föreningar: 30

Ideella ledare: 5

Fruktkompis: ICA Maxi Haninge





Eva Bjälkander, Victoria Dronsfield & Jenny Sjöström

driver verksamheten i Kungsbacka kommun. För att må bra är det förstås viktigt med rörelse och mat men också att umgås och skratta. "Det ska va'gött å leva!"

Hur gör ni för att motivera deltagarna?

- Vi startade i Kungsbacka 2014 och har tillsammans med skolorna lyckats nå ut bra. Rektorer, personal och eldsjälar, alla är personligt engagerade och jobbar mot samma mål. En Frisk Generation har gott rykte och många har haft syskon som deltagit tidigare så familjerna är peppade från start.

- Vad har hänt under året?

- Oj, massor! Utöver våra egna aktiviteter har vi haft 25 föreningar på besök och provat: geocaching, hinderbana, dragkamp, familjeutmaning, bordtennis, gymnastik, dans, judo, kick-bike konditionsträning, innebandy, bordtennis, basket, yoga, cykling, tennis, karate, fäktning, ridning, styrketräning, bågskytte, capoeira, jiu-jitsu, parkour, bmx-cykling, handboll, crossfit, reflexpromenad, volleyboll och skateboard. Vi tar tillvara på de resurser som finns inom vår förvaltning, som ishallen, simhallen och skatehallen.

Vad har varit utmanande?

- Att nå ut på en ny skola och anpassa rekryteringen till deltagarna och området.

Vad har varit viktigt för verksamheten?

- Stödet från kommunen! Cecilia Pihl, enhetschef för Kultur och Fritid, har besökt verksamheten och visat stort intresse. Hon har lyckats skapa en härlig teamkänsla och sett till att En Frisk Generation stärkt banden till kommunen. Vår ideella ledare Adriana som varit med oss på onsdagar, lite till och från under fyra år. Hon bidrar enormt mycket till verksamheten och är en del av En Frisk Generation.

Anette Alsterå på Hallands Idrottsförbund har sett till att vi fått ett brett kontaktnät till alla idrottsföreningar. Vi har även blivit en del av Idrott hela livet, ett samarbete mellan kommunen, Hallands Idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna. Nu kör vi Fredagsfys innan fredagsmys som är öppet för alla i kommunen.

Hur har det sett ut med maten?

- Vi får liknande mat som barnen får i skolan. Vi pratar om att man kan ta mer grönsaker, att det är bättre att dricka vatten än saft om man är törstig och att man kan testa att äta spaghetti och köttfärs-sås utan ketchup.

Vad är roligast?

- Glädjen, skratten och att få vara med familjerna som ger så mycket energi!

Vad betyder En Frisk Generation för familjerna?

- De blir förstås mer aktiva under året, mer medvetna om att man behöver röra på sig, få frisk luft och stoppa rätt mat i munnen. Nya relationer växer fram vilket skapar trygghet och större gemenskap i området. Flera familjer är återkommande då de har barn i olika åldrar. Vi har en familj som varit med i tre år med olika syskon.

"Många saknar oss och vill gärna fortsätta längre än ett år."

KUNGSBACKA KOMMUN

Skolor: Gullregnskolan & Tingbergs-skolan

Hälsokoordinator: Eva Bjälkander & Victoria Dronsfield (vik) & Jenny Sjöström (föräldraledig)

Start: Höst 2014

Antal deltagare: 189 (105 barn, 84 vuxna)

Aktivitetstillfällen: 103

Aktivitetstimmar: 2 127

Måltider: 1 280

Frukt: 969

Föreningar: 38

Ideella ledare: 1





Filmon Tekle är ansvarig hälsokoordinator i Nacka kommun. Han har själv vuxit upp i Fisksätra och vill gärna skapa ett livslångt intresse för idrott.

Vad innebär En Frisk Generation för deltagarna?

- En gemenskap. Speciellt för mammorna som inte kände varandra tidigare. De har utvecklat en relation som de inte skulle ha haft annars och träffas utanför passen. De har verkligen hittat varandra och till och med utvecklat sin egen jargong. Barnen har lärt känna varandra bättre och leker mer över åldersgränserna.

Hur ser grupperna ut?

- De flesta barnen går i åk 2 men en del familjer tar med alla barnen, så det är en spridning mellan 4 - 11 år. Ofta är det mammorna som är med, de är mest engagerade i barnen och deras aktiviteter. Ibland har de överraskat med dolda talanger

– Va, mamma, kan du spela basket?!

Vad har varit utmanande?

- Att nå ut med information. Ska man ringa, mejla eller skicka ett sms? Ibland har både det tekniska och språkliga bjudit på utmaningar.

Vad har varit mest minnesvärt?

- Jag tror att det är känslan att få vara med i ett större sammanhang. Att något som startade i Södertälje nu har spritt sig till andra kommuner och att fler är angelägna och bryr sig om personerna, inte bara det lokala närområdet i Fisksätra, utan många fler. Både Pep-dag och Klara, färdiga, sporta! var viktiga. Deltagarna insåg vad En Frisk Generation handlar om. De fick möjlighet att träffa fler En Frisk Generation-familjer, blev en egen grupp och deltog i ett större sammanhang.

Prins Daniels besök var förstås en höjdpunkt för många! De kände till storyn – mannen av folket som fick prinsessan. Prins Daniel var både sympatisk och ödmjuk så mötet blev verkligen varmt och genuint.

Vilka aktiviteter har deltagarna fått prova på?

- Basket, fotboll, gymnastik, boxning, yoga, friidrott och lekfulla övningar som t.ex. krabbgång, julgranen, och flaggan. Jag har även satsat mycket på samlivsövningar, både mellan barnen och inom familjen. Det är ett bra sätt att lära känna varandra och stärka gruppgemenskapen.

Vad har varit viktigt för verksamheten?

- Att fånga föräldrarna och skapa ett förtroende hos dem. Jag har försökt att vara väldigt genuin i min relation genom att visa att jag verkligen bryr mig om dem och barnen och deras välbefinnande. På det sättet har vi byggt upp vår relation och då är det lättare att få med sig både familjen och gruppen.

Sen vill jag lyfta kvinnoföreningen "Mitt i Fisksätra" som lagat all mat, det har varit hemlagat, otroligt gott och med rätter från hela världen. De ideella ledarna har också varit jättebra och skapat en mångfald och kompletterat på ett bra sätt.

NACKA KOMMUN

Skolor: Fisksätraskolan och

Akademiska skolan

Hälsokoordinator: Filmon Tekle

Start: Höst 2018

Antal deltagare: 62 (38 barn, 24 vuxna)

Aktivitetstillfällen: 42

Aktivitetstimmar: 888

Måltider: 655

Frukt: 245

Föreningar: 6

Ideella ledare: 5

Fruktkompis: ICA Maxi Nacka





Jonas Petros är hälso-koordinator i Upplands Väsby och även projektledare för En Frisk Generation. Han har en kandidatexamen i Sports Management, är licensierad PT och har spelat fotboll på elitnivå i Brasilien.

Hur gör du för att motivera deltagarna?

- Jag ser till att alltid ta emot dem när de kommer till hallen. Säger hej, kramar om dem och ser till att de känner sig välkomna. Det är en väldigt motiverad grupp så det är lätt att ge dem beröm. Jag ger dem alltid positiv feedback – klappar, peppar och high-fivar – och ser till att de har så roligt som möjligt. Det är viktigt att ha med föräldrarna, tycker föräldrarna att det är kul så tycker barnen också att det är kul.

Hur ser grupperna ut?

Barnen är mellan 5 och 12 år. Utmaningen vid start är att hitta aktiviteter som passar alla. De lär sig att anpassa sig till gruppen och förstår att det bästa är om alla kan ha kul och delta. Utmaningen har varit att rekrytera nya familjer. Vi finns i ett område men är inte knuten till en speciell skola så det finns ingen rektor eller lärare som kan stötta oss i rekryteringen. De som börjar nu har ofta hört talas om oss via familjer som redan är med.

Vad betyder En Frisk Generation för deltagarna?

Många familjer träffas via En Frisk Generation och umgås privat, både barnen och familjevis. En del föräldrar har börjat röra på sig mer. De visar hur många steg de gått, deltar i Friskis & Svettis eller har börjat gå på gym. De flesta barn vill helst leka idrott och inte spela idrott. Men de tränar hårt och har blivit mer fysiska.

”Barnen blir ofta tryggare. De som tidigare var blyga och lite tysta vågar skoja, prata och ta plats i gruppen.”

Vad har deltagarna fått prova på?

-Basket, karate, handboll, judo, frisbeegolf, innebandy och så har vi gjort massor av lekar, stafetter och hinderbanor. Vi har dessutom varit och simmat, åkt skridskor, vandrat i skogen, bowlat, besökt Fritidsbanken och varit med på Klara Färdiga Sporta! och Pep-dagen.

Prins Daniel, var på besök och spelade handboll med deltagarna. Då fanns även Anna Starbrink (L) Hälso- och sjukvårdsregionråd och Mathias Bohman (S), från kommunen på plats. Patricia Axling, världsmästare i thaiboxning har också besökt oss.

Vad bidrar de ideella ledarna med?

- Kristin, Therese, Johanna, Charlotte, Annie och Gabriella är fantastiska! De är där och hjälper till att förbereda maten och städar, plockar undan och diskar. Under passen så peppar de och ser till att alla är med.

Vad har varit roligast?

-Alla relationer som har utvecklats. Både i familjerna och mellan familjerna. När det kommer en ny familj tar de mer erfarna deltagarna hand om dem så att de snabbt kommer in i gruppen. De stöttar och finns där för varandra. Jag saknar alla under veckorna. Nu har jag till och med flyttat till Upplands Väsby och är granne med en del deltagare. Det påminner mig om min barndom i Tensta. Det finns någon i varje portuppgång som jag känner.

UPPLANDS VÄSBY KOMMUN

Hälsokoordinator: Jonas Petros

Start: Vår 2018

Partner: Stena Fastigheter & Väsbyhem

Antal deltagare: 109 (51 barn, 58 vuxna)

Aktivitetstillfällen: 67

Aktivitetstimmar: 1 539

Måltider: 885

Frukt: 625

Föreningar: 11

Ideella ledare: 6

Fruktkompis: Coop Korpulla





Mathilda Thorén är examinerad hälsovetare och undersköterska. Hon har jobbat på både gym och som scoutledare och är intresserad av hur hälsan påverkar människor i olika miljöer.

Vad har hänt i din verksamhet 2018?

- Jag har startat upp en helt ny grupp i ett nytt område så en stor del har gått åt till rekrytering. Det har varit både roligt och utmanade att ha en stor spridning i ålder. Familjerna har ofta många barn så i gruppen är det allt ifrån små barn till tolvåringar. Tack vare alla ideella ledare har det gått bra. Med hjälp av dem har vi kunnat dela upp gruppen i olika åldrar så att alla har fått sitt.

En verkligen tillgång är klistermärkena som barnen får vid varje träningstillfälle. "Plupparna" sätts på ett kort och har man varit med tillräckligt många gånger så får man en bonuspresent. Barnen älskar "plupparna". Det är verkligen en morot. Ibland orkar inte föräldrarna gå men då tjuvar barnen. De måste ju få sina "pluppar"!

En stor händelse var förstas när En Frisk Generation blev inbjuden av IFK Göteborg till Gamla Ullevi. I matchpausen fick vi berätta om hur vi jobbar i Västra Hisingen och varför det är viktigt att uppmuntra fler barnfamiljer till rörelse.

Vad innebär En Frisk Generation för deltagarna?

- Det är en möjlighet att få vara i ett sammanhang. Det är främst kvinnor som följer med sina barn på aktiviteterna. Ofta har de bott grannar men inte känt varandra men nu har de börjat umgås och pratar med varandra på passen. Det ger en ökad trygghet i området.

Vad har familjerna fått prova på?

- På de egna passen har det varit mycket lek och rörelse, hinderbanor, samarbetsövningar, rörelselekar och övningar som gör att man får bättre kroppskännet. Sen har vi haft besök av en rad olika föreningar så då har de testat basket, fotboll, frisbee, jiu-jitsu, capoeira, zumba, innebandy, badminton och cirkusskola.

På jullovet åkte vi till Kungsbacka för där hade *Idrott hela dagen* massor av aktiviteter i både badhuset och ishallen plus att man kunde spela volleyboll och testa käpphästlöpning. *Skola i centrum* stod för bussarna och gjorde utflykten möjlig.

Familjerna tyckte verkligen att det var roligt att åka bort och prova på något nytt.

Vad har varit utmanande?

- Det där att få familjerna att komma i tid. Det kan ju variera lite på vad det innebär. Barnen vill oftast vara med men ibland kan det vara svårt att få med föräldrarna. Att få dem att släppa mobilen och delta.

Vad har varit roligast?

- Mammor som inte trodde att de kunde hjula eller

spela badminton men som vågar prova och tycker det är superhäftigt att de klarar av det. Eller om de lyckas göra mål i basket och ropar
- Mathilda, Mathilda, såg du? Jag kunde göra mål!!!
Alltså, den glädjen och stoltheten är oslagbar!

"Det händer att barnen springer fram till mig på skolgården och berättar hur mycket de längtar till nästa pass."

Nu har ryktet dessutom spridit sig så att andra barn också pratar om att de vill börja i En Frisk Generation.

VÄSTRA HISINGEN

Skolor: Sjumilaskolan, Norra Biskopsgården

Hälsokoordinator: Mathilda Thorén

Start: Höst 2018

Antal deltagare: 49 (36 barn, 13 vuxna)

Aktivitetstillfällen: 29

Aktivitetstimmar: 1 128

Måltider: 495

Frukt: 255

Föreningar: 7

Ideella ledare: 4





Henrik Eriksson är

utbildad hälsovetare. Han ansvarar för verksamheten i Bollnäs men bor i Gävle.

”Hade fysiska aktivitet varit en medicin hade det varit den mest sålda medicinen någonsin. Så länge det inte finns som ett piller, försöker jag vara pillret och förmedla dessa positiva effekter så att fler upptäcker hur fantastiskt det är att röra sig.”

Vilka aktiviteter har deltagarna fått prova på?

- Vi har kört mycket fysisk träning genom lek men även provat på hinderbana, kung-fu, dans, friidrott, judo, bordtennis, frisbee, orientering, bågskytte, ridning och åkt skridskor.

Hur ser grupperna ut?

- Intresset och engagemanget har varit stort. Ibland har båda föräldrarna i en familj varit med på passen så grupperna är stora med många aktiva. Vi hade några avhopp i början av våren, då vi fick konkurrens av andra fritidsintressen, men många kom tillbaka igen till hösten när säsongen för den sporten var över.

Vad har varit utmanande?

- Logistiken. Maten tillreds på annat håll än där aktiviteterna är så det har tagit en del tid.

Hur gör du för att motivera deltagarna?

- Jag ser till att planera mina pass så att de ska vara så lekfulla som möjligt.

”För mig är det viktigt att det fysiska är roligt och leks fram.”

Man ska egentligen inte tänka på om det känns jobbigt eller att man blir trött utan fokusera på att man gör det för lagets skull och hjälpa och stötta varandra. Om man leker fram träning t.ex. genom att göra plankan och samtidigt rulla en boll, så är mycket vunnit.

Sen försöker jag att se alla barnen. För mig är det viktigt att alla ska känna sig inkluderade. Jag hoppas att familjerna känner att mitt intresse är genuint. De som behöver extra stöd och pepp får uppmärksamhet och hjälp, det ska vara lätt för alla att vara med och det ska vara utifrån de egna förutsättningarna.

Vad innebär En Frisk Generation för familjerna?

- Jag tror att det blir ett tillfälle att göra saker ihop som en familj. Flera barn tycker att det är veckans höjdpunkt och längtar till passen och föräldrarna tycker att det är skönt att få umgås med barnen och slippa laga mat. De föräldrar som deltar är väldigt stöttande och engagerade. Det har blivit en fin gemenskap i gruppen och de är intresserade och nyfikna på nya aktiviteter.

En del barn har tidigare provat på en idrott men

känt de inte varit lika bra som de barn som tränat längre, så då har de slutat. Men hos oss är ju både syskon och föräldrar med så det blir en trygg miljö. De vågar prova, det gör inget om det blir fel, utan man gör efter egen förmåga och kan utmana sig själv.

Vad har varit viktigt för verksamheten?

- Att bygga relationer till familjerna. Jag bryr mig om dem och om de inte dyker upp så ringer jag och kollar dem så att de vet att de är saknade. Region Gävleborg har intervjuat mig ett par gången så det är kul med intresset för verksamheten. Det känns även som En Frisk Generation blivit mer känt och etablerat sig i kommunen.

BOLLNÄS KOMMUN

Skolor: Nyhamre skola & Granbergs-skolan

Hälsokoordinator: Henrik Eriksson

Start: Vår 2018

Antal deltagare: 118 (65 barn, 53 vuxna)

Aktivitetstillfällen: 59

Aktivitetstimmar: 1 324

Måltider: 878

Frukter: 324

Föreningar: 9

Ideella ledare: 3

Fruktkompis: ICA Nära Träffen

