



EN FRISK GENERATION



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Ordförande & verksamhetschefen har ordet	3
En Frisk Generation	4
Hänt 2019	5
Plusaktiviteter	6
Mat och gemenskap är en naturlig del av hälsan	7
– Christian Di Luca, Di Luca & Di Luca	
Event	8
Vi vill ge alla barn en bra start i livet	9
– Kristin McKechnie, Allt för Hälsan	
Forskning & Internationellt	10
Människor vill göra gott!	11
– Helena Donar, Kavli	
Nyheter & Media	12
Möt Gustaf Barndberg, styrelseledamot och	13
Ayla Hallberg Hossain, ambassadör	



TILLSAMMANS GÖR VI SKILLNAD

Under mina tre år som ordförande i En Frisk Generation har organisationen präglats av förändring och utveckling. Förändring både i omvärlden och i organisationen. Vi lämnar 2019 med nya kommunsamarbeten, Västerås och Sollen-

tuna, samtidigt som vi utökat till fler områden i Upplands Väsby och Västra Hisingen, och skapat nya företagssamarbeten. Ett nytt företag som stöttar vårt arbete är Kavli, där vi under året fick möjligheten att vara en av de organisationer som fick vara med på Kavlifondens utdelning.

Vi har väckt internationellt intresse och deltagit på stora konferenser där frågor om fysisk aktivitet och bra mat har varit centrala för att lösa den negativa trend som finns idag – att barn över hela världen sitter stilla 9–10 timmar per dag.

Vi har välkomnat in nya styrelseledamöter och arbetat med organisationsutveckling och verksamhetsutveckling för att bli bättre rustade att möta en framtid där hälsan blir

allt mer ojämlik och kommunerna kämpar med att finansiera de akuta insatser som behövs.

I hela Sverige så föds barn in i ett liv där förväntad livslängd beror på var du bor, föräldrarnas utbildningsbakgrund och familjens ekonomiska förutsättningar. När forskaren Bo Burström 2015 tittade på folkhälsan i Stockholmsområdet, såg han att det kan skilja upp till 18 år i förväntad livslängd om du växer upp i Danderyd eller Vårby gård. Samma typ av jämförelse går troligtvis att göra längs spårvagnens sträckning i Göteborg eller i andra delar av landet och klyftorna fortsätter att växa. Jag lämnar 2019, stolt över att vi på En Frisk Generation når de barn som behöver

”Vi bryter trenden med ojämlik hälsa genom att ge alla familjer möjlighet till en aktiv gemenskap.”

det mest, att vi gör skillnad på riktigt. Vi ökar takten ytterligare med mål att nå ännu fler familjer, engagera fler företag och driva frågan om ett samhälle där alla har rätt till en aktiv och hälsosam uppväxt.

Ett stort och varmt tack till alla er som på olika sätt under 2019 har varit med och bidragit till vårt arbete, det är en viktig insats vi gör tillsammans.

Janna Hellerup Ulvselius, ordförande

TACKSAMHET ÄR EN UNDERSKATTAD KÄNSLA

I en årsberättelse är det lätt hänt att framgångarna hamnar i fokus; antal kommuner, forskningsresultat, medieuppmärksamhet och internationella besök, det är konkret, mätbart och enkelt att presentera. Men de riktiga framgångarna sker inte i de stora händelserna som väcker uppmärksamhet utan i vardagen.

Jag följde med en av våra deltagare till hans första fotbollsträning utanför vår verksamhet. Föräldrarna hade tidigare aldrig vågat släppa iväg pojken men efter flera samtal så gick de tillslut med på att ge det ett försök. Att få följa pojkens pendlande känslotillstånd den dagen, att se honom växla mellan oro och nervositet vid ankomsten, för att sedan se hur allting släppte så fort träningen körde igång och hur han direkt efter träningen sprang och kramade mig var en stark påminnelse om varför vår verksamhet är så viktig. Hälsoordinator

I En Frisk Generation handlar det mycket om relationer – att möta varje individ med engagemang, respekt och nyfikenhet. Våra hälsokoordinatörer stöttar barn och föräldrar att våga ta steget ut i det okända, utmana sig själva och prova något nytt.

När jag tänker på 2019 känner jag tacksamhet för allt som familjerna ger oss. Det är sprudlande glädje över att få nya vänner, stolthet att våga delta i en gruppaktivitet, fnissen när pappa rullar på höfterna i en salsa, självförtroendet som växer genom

tryggheten i gemenskapen och styrkan att lägga till nya vanor och förändra sitt liv. Vi är en liten organisation som tack vare fantastiska medarbetare, företag som tror på oss, stort engagemang och en stark övertygelse ser till att skapa förutsättningar för ett jämlikt och hållbart samhälle. När världen blir allt mer uppdelad och motsättningarna blir allt tydligare – mellan de som är med och har, och de som är utanför och inte har – försöker vi skapa lika förutsättningar för det mest grundläggande i livet: **alla ska ha samma möjlighet att leva ett långt, hälsosamt och friskt liv.**

Anja Nordenfelt, verksamhetschef



DÄRFÖR BEHÖVS VI

Barn är stilla 70% av sina vakna tid

Stillasittandet är störst på fritiden

Varannan vuxen har farligt dålig kondition

Hälsan är ojämlik

DET HÄR GÖR VI

Barn i åk 2 och deras familjer får kostnadsfria aktiviteter och måltider 2ggr/veckan

Inspirerar till en aktiv och hälsosam livsstil för hela familjen

Arbetar preventivt och långsiktigt för att nå hållbara resultat

Mäter effekten av metoden med hjälp av forskare från Karolinska Institutet

Bidrar med kunskap, rörelseglädje och gemenskap

DET HÄR UPPNÅR VI

46% av de mest inaktiva börjar motionera

Bättre fysisk och psykisk hälsa

Tre gånger mer rörelse jämfört med internationella studier

Förbättrade matvanor

Större trygghet i närområdet och mer gemenskap inom familjen

EN FRISK GENERATION



”Mitt bästa minne är när jag följde med en av våra deltagare till hans första fotbollsträning utanför verksamhet. Föräldrarna hade tidigare aldrig vågat släppa iväg pojken men efter flera samtal så gick de med på att ge det ett försök.

Att få följa pojkens pendlande känslor den dagen, att se honom växla mellan oro och nervositet vid ankomsten, för att sedan se allting släppa så fort träningen körde igång och hur han direkt efter träningen sprang och kramade mig – det är en stark påminnelse om varför vår verksamhet är så viktig.”

Hälsokoordinator

HÄNT 2019

"Jag ville bara säga att du och En Frisk Generation har hjälpt vår familj att bli friskare och aktivare. Första gången vi sågs hade jag jätteproblem med sköldkörteln och kände mig väldigt sjuk. Med lite bättre medicin och lite träning på det, så mår jag så mycket bättre. Du är fantastisk och gör skillnad i så många liv, jag hoppas du vet det." Mamma

KOMMUNER

En Frisk Generation finns i Ockelbo, Nacka, Haninge, Bollnäs, Kungsbacka och Stockholms Stad. Under året har Göteborg och Upplands Väsby utökat med fler områden och Västerås Stad och Sollentuna har startat upp verksamheter.



– Målet är att bidra till ökad livskvalitet och hälsa för våra familjer i Sollentuna. Skola, familj och fritid samarbetar tillsammans vilket ger en unik möjlighet, säger Linda Ekstrand, chef vid utbildningsförvaltningen, Sollentuna.

ABC

Föräldrar har haft möjlighet att tillsammans diskutera föräldraskap, få kunskap och tips när ABC-kurser hållits i anslutning till aktivitetspassen.

TANDHÄLSA

Tandhygienister från Folk tandvården har besökt familjerna och lärt både små och stora munnar hur man bäst tar hand om sina tänder.

KVINNOHÄLSA

Tillsammans med 1,6 miljonerklubben och Folkhälsomyndigheten bjöds mammorna i Nacka in till en föreläsningsserie om kvinnohälsa, friskvård och samhällsstöd. På plats var polisen och socialsekreterare från Nacka kommun samt forskare från Karolinska Institutet.

DELTAGARE

DELTAGARE	1 553
ANTAL AKTIVITETER	932
ANTAL AKTIVITETSTIMMAR	18 304
ANTAL MÅLTIDER	12 193
ANTAL FRUKTER	5 806
FÖRENINGSBESÖK	135
PLUSSAKTIVITETER	32
IDEELLA TIMMAR	584





PLUSAKTIVITETER

"En plusaktivitet var resan till Hagaparken där barnen fick träffa Prins Daniel. Vissa hade inte förstått att vi skulle upp för ett berg med Prinsen. De hade finkläder på sig. För det har man när man ska träffa en Prins. Men med klackskor, träningskläder eller finkläder så gick de flesta upp för "Hagatoppen". Alla deltog också i loppet och gjorde det med stolthet. Jag förklarade att nu representerar vi vår skola och det älskade de."

Hälsokoordinator

BAUHAUSGALAN – FRIIDROTT I VÄRLDSKLASS

Alla deltagare i Stor Stockholmsområdet bjöds in till Bauhausgalan på Stockholms Stadion. Dagen började med Familjeloppet, sen bjöds det på friidrott, lunch samt olika prova-på-aktiviteter utanför Stadion.

- Vi var ett stort och tappert gäng som lyckades hålla humöret uppe, trots en regnig och kall dag - typisk svensk sommar... Jag frös, även familjerna, men trots det fick vi tillsammans en kul och minnesvärd heldag. Nina, hälsokoordinator i Enskede-Årsta-Vantör.

HÖSTLÖVET – EN ÄVENTYRSRESA

I samarbete med Svenska Turistföreningen fick 54 deltagare möjlighet att åka upp till Grövelsjön, Dalarna, på höstlov. Det blev tur på fjället, träffa samer, steka kolbullar utomhus, mata renar och på kvällen bastubad och sällskapsspel.

SKIDRESOR – ROMME & ULRICEHAMN

Familjerna i Upplands Väsby, Haninge och Kungsbacka fick en heldag i slalombacken tack vare Prins Carl Gustafs Stiftelse.

FAMILJELOPPET

Sex Familjelopp arrangerades tillsammans med samarbetspartners över hela landet. Familjeloppet i Kungsbacka firade 5-årsjubileum på Barnens sommarkalas, Tjolöholms slott. Di Luca & Di Luca stod för utlottning av goodiebags vid samtliga lopp. 1 120 barn och vuxna gick, spurtade, rullade och sprang 2019.



MAT OCH GEMENSKAP ÄR EN NATURLIG DEL AV HÄLSAN

DI LUCA & DI LUCA – CHRISTIAN DI LUCA

I över 50 år har familjeföretaget Di Luca & Di Luca levererat medelhavsmat till det svenska matbordet. Koncernen driver även två restauranger och Accademia Di Luca – en matakademi som erbjuder föreläsningar och utbildningar. Sedan 2017 har Di Luca &

Di Luca samarbetat med En Frisk Generation.

VARFÖR ÄR DI LUCA & DI LUCA ENGAGERAD I EN FRISK GENERATION?

- Det finns så mycket kunskap om hur viktigt det är att alla, framför allt barn, rör sig. De flesta ser och vet och ändå fortsätter vi i fel riktning. Hälsan, som jag tycker är en rättighet för alla, håller på att bli en klassfråga. Det är sorligt och något som bekymrar mig. En stor anledning till att vi stöttar En Frisk Generation

är att ni verkligen satsar på att förändra den utvecklingen.

Ett annat skäl är att många av deltagarna, precis som min pappa Fernando di Luca, har bott i andra länder tidigare. Han kom till Sverige på 60-talet och

tog med sig den italienska matkulturen. I Italien är familjen och maten helt central, att samlas kring en måltid och umgås är lika självklart som att andas. Idag har matlagning blivit något stressande, det är så mycket annat som ska hinnas med. Men även där delar vi samma synsätt – att mat och gemenskap är en naturlig del av hälsan – att erbjuda familjerna att sätta sig ned vid dukat bord och bara umgås efter att ha rört på sig är ett enkelt sätt att öka livskvaliteten i vardagen.

HUR ARBETAR DI LUCA & DI LUCA MED MAT OCH FRISKVÅRD FÖR SINA MEDARBETARE?

- Vi har ett stort kök där merparten av medarbetarna lagar mat och äter tillsammans. Givetvis med stor tyngdpunkt på medelhavsmat! Vi har två gemensamma träningspass i veckan på arbetstid och uppmanar förstås våra medarbetare till vardagsmotion och träning. Dessutom bjuder vi in professorer och experter på området regelbundet för att tala om vikten av motion och rörelse och bli uppdaterade på den senaste forskningen.

VAD ÄR DITT BÄSTA HÄLSOTIPS?

- **Bestäm dig!** Sätt inte upp för höga mål, se det som något som bara ska göras, som att borsta tänderna. Gör det till en del av vardagen; gå eller cykla till jobbet eller mellan möten, själv samlar jag ihop flera mobilsamtal och betar av dem på en 45-minuters promenad. Har du one-to-one möten, ta dem gåendes!



EVENT

"Jag vet inte om det finns en koppling men jag tror att de barn som deltagit i En Frisk Generation fått bättre skolresultat. Klasserna har en läsdagbok och i slutet av terminen var det bara eleverna som deltagit i En Frisk Generation som gjort sin läxa och läst 15 minuter varje dag. Jag vet förstås inte om det finns en koppling men både jag och klassläraren blev förvånade. Vi kan i alla fall inte utesluta att det var på grund av En Frisk Generation." Hälsoordinator

CANCERFONDSRAPPORTEN – PREVENTION

En bättre hälsa kan rädda liv. En Frisk Generations insatser uppmärksammades i stort reportage om preventivt arbete och jämlik folkhälsa. Anja Nordenfelt lyfte bland annat hur viktigt det är att arbeta utifrån evidens och att kunna mäta de insatser som görs. – Våldigt mycket görs ad hoc. Lite som att skjuta prick med förbundna ögon. Det är kul när det smäller men man har ingen aning om vad man har träffat. Risken är att det spenderas pengar på fel saker.

EN FRISK GENERATION PÅ ÖSTBERGASKOLAN NOMINERAD TILL ÅRETS PEPPARE

"Det är roligt att se hur kul barn och föräldrar har tillsammans. Det stärker relationerna inom familjen, de får ett gemensamt intresse, och peppar varandra till ännu mer aktivitet och rörelse. Att få prova på aktiviteter i en trygg miljö där alla får vara med, har även hjälpt en del att bli modigare och våga delta fullt ut på idrotten i skolan."

ALLT FÖR HÄLSAN

I november deltog vi på Aktiva Barn-scenen på Allt för Hälsan. Ayla Hallberg Hossain och Anja Nordenfelt inledde pressfrukosten, fem föreläsningar hölls av forskare, medarbetare och ambassadörer, i montern kunde besökarna utmana varandra på längdhopp och vinna matkassar från Zeta och fyslekpåsar hölls av hälsokoordinatorerna.

ALMEDALEN

Två fullsatta seminarier hölls: Investera nu eller betala sen? och Hur skapar vi en mer jämlik hälsa. Medverkade gjorde bl.a. Hamid Khan Zafar, Barn- och utbildningschef, Mullsjö kommun, Fredrik Lennartsson, Chef vård och omsorg, SKL, Kristina Sparreljung, Generalsekreterare på Hjärt-Lungfonden, Stina Liljekvist, Ordförande Skandia Idéer för livet och Joakim Mörnerfält, Kommunikations- och hållbarhetsdirektör Svenska Spel.

JÄRVAVECKAN

Under Järvaveckan fanns vi på plats i Gälöstiftelsens tält och deltog i seminariet Motion för alla hos Stena Fastigheter.



Släpp skärmen! Så blir hela familjen aktiv

lör 09 nov 12:30



3 gånger mer rörelse - så blir hela familjen mer aktiv

fre 08 nov 12:30



Bryt stillasittandet!

fre 08 nov 11:45

Bryt stillasittandet!



Livsstilsprofessorns bästa tips!

fre 08 nov 13:15



Inte bara sport - om idrottens betydelse bortom resultat

sön 10 nov 15:30



Fyslek för alla!

fre 08 nov 11:30



VI VILL GE ALLA BARN EN BRA START I LIVET

ALLT FÖR HÄLSAN

– Kristin McKechnie, projektledare, Stockholmsmässan

HUR KOMMER DET SIG ATT NI VALT ATT SATSA PÅ BARNEN PÅ ALLT FÖR HÄLSAN?

- Det var ett väldigt naturligt steg för Allt för Hälsan. Vårt utbud har tidigare vänt sig till vuxna men vad är viktigare än att ge barnen den bästa möjliga starten i livet för att växa upp och bli hälsosamma vuxna. Förhoppningen är att Aktiva Barn-området ska inspirera och ge kunskap till barn och vuxna kring rörelse, kost och psykisk hälsa.

VARFÖR HAR NI VALT ATT ENGAGERA ER I EN FRISK GENERATION?

- De förebyggande insatser som En Frisk Generation gör i områden där det behövs som allra mest och sättet som de engagerar hela familjen är väldigt starkt ur ett hållbarhetsperspektiv och något som vi vill vara med och stödja. Vi delar En Frisk Generations vision om att nästa generation ska bli en friskare generation som ser det som

självklart att röra på sig och äta sunt. Hur arbetar Stockholmsmässan med hälsofrågor för sina medarbetare? - Att medarbetarna mår bra och har balans mellan arbete och fritid är viktigt på Stockholmsmässan. Vi har ett generöst friskvårdsbidrag och en väldigt aktiv idrottsförening där de flesta anställda är medlemmar. Idrottsföreningen anordnar en mängd aktiviteter och har en Facebooksida där vi peppar och motiverar varandra.

VAD ÄR DITT BÄSTA HÄLSOTIPS?

- En promenad eller joggingtur i skogen. Det bästa hälsopillret för både kropp och knopp! Jag kommer alltid hem som pånyttfödd efter lite flås och natur, oavsett väder.





FORSKNING

Studier visar tydligt att En Frisk Generations program skapar förutsättningar för en långsiktig livsstilsförändring. En Frisk Generations metod innebär stora positiva förändringar i deltagarnas liv. Familjerna ökar sin kunskap och blir mer motiverad att leva hälsosamt. De förändrar sin livsstil i form av nya vanor och ökad vardagsmotion bland annat genom fler aktiviteter tillsammans i form av lek och rörelse. Utvärderingen av metoden visar att de goda hälsovanorna håller i sig efter att programmet avslutats.

Barn som deltar rör sig mer både i form av vardagsmotion (lek och idrott) och aktiva transporter (cykla och gå).

Familjerna uppvisar tydliga förbättringar av matvanor. Minskning av ohälsosamma produkter som sötade drycker, sötsaker, bakverk och glass. Ökning av hälsosam mat som grönsaker.

Tre delar från programmet var extra viktiga för att fortsätta med en organiserad aktivitet: få prova olika aktiviteter, träffa inspirerande ledare från det lokala föreningslivet och möjlighet till subventionerad föreningsavgift.

De positiva resultaten är baserade på ett forskningsprojekt som utvärderar

En Frisk Generations metod utifrån fysisk hälsa, psykosocial hälsa, livskvalitet och hälsovanor.

Uppsala Universitet påbörjade en hälsoekonomisk utvärdering av metoden hösten 2019.

SINGAPORES FOLK- HÄLSOMYNDIGHET PÅ STUDIEBESÖK

I september besökte Singapores Health Promotion Board Sverige. Vård för programmet var Mai-Lis Hellénus och besök gjordes bl.a. på Karolinska Institutet, Folkhälsomyndigheten, Livsmedelsverket och En Frisk Generation. Delegationen tog del av En Frisk Generations verksamhet, forskningsresultat och ett pass i Sollentuna där svenskt knäckebröd väckte fascination.

INTERNATIONELL KONFERENS

I juni presenterade Gisela Nyberg och Susanne Andermo resultat från En Frisk Generation på ISBNPA:s, International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity, årliga konferens. Anja Nordenfelt och Janna Hellerup Ulvselius fanns också på plats i Prag för att ta del av de senaste inom forskningen.

MÄNNISKOR VILL GÖRA GOTT – DET SÄTTER IGÅNG POSITIVA SPIRALER, HELT ENKELT!

KAVLI – Helena Donar, marknads- och innovationsdirektör

Kavli tar CSR-arbetet till en helt ny nivå. Allt överskott från Kavlis verksamhet går till Kavlifonden som 2019 delade ut över 100 miljoner till forskning, kultur och humanitär hjälp för en mer hållbar värld. Varje år får Kavlis medarbetare nominera och rösta på initiativ som de vill ge pengar till. En Frisk Generation var en av sex kandidater som fick chans att ta del av 3 miljoner norska kronor.

Helena Donar, marknads- och innovationsdirektör, var en av medarbetarna som la sin röst på En Frisk Generation. Vi var förstås nyfikna och undrade varför?

– Jag röstade på En Frisk Generation för att ni skapar förutsättningar för ett bättre liv på flera olika plan. Ni vänder er till unga och förebygger de problem som kan uppstå i utsatta grupper. Den som rör på sig regelbundet får bättre förutsättningar för både fysisk och psykisk hälsa, bättre självförtroende och möjlighet till gemenskap.

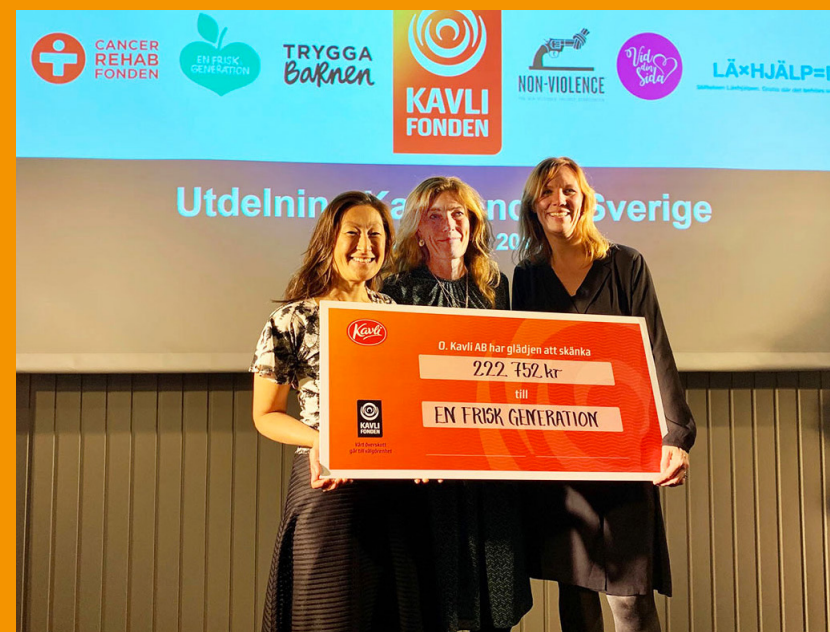
Dessutom kan det påverka skolresultat i rätt riktning. Det sätter igång positiva spiraler, helt enkelt!

HUR ARBETAR KAVLI MED HÄLSA FÖR SINA MEDARBETARE?

– Vi har en egen gymnastiksal, ett generöst friskvårdsbidrag och olika aktiviteter som lopp och träningsutmaningar. Nyligen utökade vi salladsbuffén i matsalen och placerade den innan den varma maten. När man jobbar med mat så håller man sig förstås uppdaterad kring forskningen och vi har föreläsningar om kost och hälsa. Men det är också viktigt att tänka på att alla är olika, intresset kan väckas på jobbet men engagemanget måste komma från den enskilda individen.

VILKET ÄR DITT BÄSTA RÖRELSETIPS?

– Bara gör det! Man ångrar aldrig att man reste sig från soffan och tog en promenad eller vad det nu är för aktivitet man gör.



NYHETER & MEDIA

"Att jobba så strategiskt och långsiktigt som En Frisk Generation gör det vill vi se mer av",

sa Marita Friberg, projektledare på Folkhälsomyndigheten, när hon och Kristin Grundtman, ideell ledare. En Frisk Generation, besökte **P1 Morgon, Sveriges Radio**, med anledning av Folkhälsomyndighetens studie att barn och unga sitter eller står still större delen av sin vakna tid.

"Generation Sitt" riskerar att dö i förtid – Aftonbladet Debatt

En Frisk Generation och samarbetspartners uppmanade fler samhällsaktörer att engagera sig i barns hälsa. I den efterföljande debatten diskuterades pensionsålder, samhällskostnader och föräldrans ansvar.

"Vi behöver inte äta så mycket som vi gör" – Nyhetsmorgon, TV4

sa Anja Nordenfelt, när hon besökte Nyhetsmorgon för att prata om att fetman ökar på landsbygden.

BRYT BARNS STILLASITTANDE

I juni lanserades Bryt barns stillasittande. Kommunikationsbyrån Svensson tog fram kampanjupplägget

och filmen som spreds i sociala medier och samarbetspartners kanaler under **#flerbarnirörelse**. Kampanjen riktade sig till kommuner och potentiella samarbetspartners. Barn från verksamheten deltog i inspelningen och reklam- och mediabranschen tidningen Dagens Media uppmärksammade initiativet.

"Stillasittandet dominerar barns vakna tid" – Svenska Dagbladet

Studien från Folkhälsomyndigheten visade att barn är stilla i snitt 70 procent av sin vakna tid.

I Svenska Dagbladets reportage intervjuades Sara Alhamad, Rågsveds grundskola, som tillsammans med sin familj är med i En Frisk Generation.

"Man känner sig roligare och får inte ont i kroppen" – SVT Nyheter Västmanland

Satsningen i Västerås tillsammans med Västerås Stad och bostadsbolaget Mimer fick uppmärksamhet av lokalpressen. SVT Västmanland besökte ett pass och Västerås Tidning och Västmanlands Läns Tidning uppmärksammade initiativet.

"Singapores folkhälsomyndighet lär av hälsoinitiativ i Sollentuna" – Mitt i Sollentuna

I september besökte Singapore Health

Promotion Board Sollentuna för att delta i ett pass. Mitt i Sollentuna och Stockholm Direkt skrev om uppstarten i ett flertal artiklar.

Så bidrar en lott till bättre hälsa för barnfamiljer – Postkodstiftelsen valde ut En Frisk Generation, det blev en helsidesannons i Dagens Nyheter, när Postkodlotteriet berättade vad deras lott bidrar till.

Politiker och tjänstemän menade att det långsiktiga arbetet och samverkan mellan polis, bostadsbolag och föreningar bidragit till den positiva utvecklingen. Väsbyhem, Stena Fastigheter och En Frisk Generation lyfts fram som viktiga aktörer för det förebyggande arbetet. **För alla barns rätt till naturen – samarbetet med STF kring Höstlövet blev reportage i Utemagasinet och Utsidan.**

En Frisk Generation gör att Haninges barn får röra på sig – ICA Maxi Haninge lyfte i en rad redaktionella annonser samarbetet med En Frisk Generation. **Norra Halland** skrev två artiklar och intervjuade Eva Bjälkander, hälsokoordinator i Kungsbacka, vid Familjeloppet.



EN LIVSLÅNG HÄLSA ÄR DET SVÅRASTE OCH MEST VÄRDEFULLA EN FÖRÄLDER KAN GE SINA BARN

I maj tillträdde tre nya styrelseledamöter. Gustaf Brandberg, investerare på familjeägda Gullspång Invest, som bland annat satsar på mat, hälsa och ren energi.

HUR SER DU PÅ DITT UPPDRAG?

- En bra styrelse är samordnad och hjälper ledningen genom att utmana, ifrågasätta och stötta. Hemligheten är att ställa bra frågor och låta ledningen komma med svaren. En Frisk Generation har en beprövad metod som dessutom gör det roligt att vara hälsosam vilket är en stor fördel. Utmaningen är att nå ut till fler och jag hoppas att min erfarenhet kan vara till hjälp.

VILKA UTMANINGAR OCH MÖJLIGHETER SER DU INOM HÄLSA?

- Våra hjärnor gillar snabba belöningar. Det är svårt att skapa motivation och anstränga sig idag för att få vara frisk när man blir äldre. Därför är goda vanor helt avgörande. Ju mer man gör för att bibehålla en god hälsa utan att

tänka på det desto bättre. Att skaffa sig mer hälsosamma vanor för en livslång hälsa är nog både det svåraste och mest värdefulla man kan ge en ung människa.

VAD ÄR DITT BÄSTA HÄLSOTIPS?

- Dra ner på onödigt socker och snabba kolhydrater. Öka vardagsmotionen, ta trappan istället för hissen och promenera när du behöver förflytta dig. Ta det lugnt i början och öka gradvis.

NY AMBASSADÖR

Ayla Hallberg Hossain, 13 år, tränar friidrott. Hon bor i Kista och tycker om att åka vattenrutschkana och äta mat från olika länder. Ayla har redan en rad fina meriter men vill göra mer än bara uppnå resultat.

- Jag testade massor av aktiviteter men fastnade direkt för friidrott. Jag vill att fler ska få uppleva den känslan! Det är en så himla bra sport för den passar nästan alla, du kan vara stark, snabb, smidig, uthållig, alla typer av kroppar får plats för det finns så många olika



grenar. Kanske kan jag inspirera andra unga att rör på sig mer, våga prova och försöka hitta just sin grej, säger Ayla.

Vi är glada och stolta att ha med Ayla i vårt fina ambassadörsgäng som består av Michel Tornéus, Johanna Westman, Oskar Kihlberg, Patricia Axling och Anna Sunneborn.

*Styrelsen: Maria Söderberg,
Sara Revell Ford, Pehr Oscarson,
Janna Hellerup Ulvselius,
Carin Wahlén, Gustaf Brandberg*



Ayla Hallberg Hossain

