



Årsberättelse 2024

EN FRISK
GENERATION

Sidan 1

Innehåll

01

Omslagsbild

02

Innehåll

03

G.S har ordet

04

**Från barnfetma till
familjehälsa**

05

Våra program 2024

06

Kärnverksamheten

07

Familjeprogrammet

08

Öppna Aktiviteter

09

Nya projekt 2024

10

Funkis

11

Systrar I

12

Feriearbete

13–17

**Ambassadörer, nya på
jobbet & partnerskap**



G.S har ordet – Samverkan för tryggare, friskare barn 2024

2024 blev ett framgångsrikt år för En Frisk Generation. Vi har, genom stöd från IKEA, Kavlifonden och Impilo, etablerat nya Familjeprogram i Göteborg och Malmö, där vi nu även har regionala programansvariga på plats. Våra Öppna aktiviteter fortsätter att utvecklas, trots ökad otrygghet i flera områden, vilket påverkar viljan att delta.

Behovet av vårt arbete är mer aktuellt än någonsin då samhällsklyftorna och känslan av otrygghet ökar. Hur du växer upp påverkar din förväntade livslängd. På En Frisk Generation arbetar vi varje dag för att minska skillnaderna, sänka trösklarna och skapa ett tryggare samhälle för barn och deras familjer. 2024 har präglats av oroligheter och ökade kostnader, vilket ytterligare ökar behovet av våra insatser. Samverkan med civilsamhällesorganisationer, kommuner och samhällsfunktioner är avgörande.

Barn och vuxna som deltar i våra program upplever en känsla av sammanhang, umgås mer i familjen och mår bättre, vilket också bidrar till tryggare samhällen. Vi skapar viktiga arbetstillfällen där många får sitt första jobb som ledare hos oss och blir förebilder för den yngre generationen. Extra kul är satsningen på feriearbetare som vi genomfört i Upplands Väsby och Sollentuna med fina resultat.

Under 2024 lanserade vi även Familjeprogrammet Funkis och tjejgrupperna "Systrar i" med mycket goda resultat, och dessa satsningar fortsätter under 2025. Inför nästa år kommer En Frisk Generation att växa till ännu fler områden och ytterligare fokusera på psykisk hälsa genom att implementera modellen "ABC för psykisk hälsa" i alla våra program.



Skanna QR koden för att läsa
mer om hur det började!

Från barnfetma till familjehälsa

År 2011 stod Sverige inför en oroande trend – barnfetman ökade och allt fler barn levde ett stillasittande liv. Fysisk aktivitet, en självklarhet för vissa, men inte för andra. Föreningslivet var ofta svårtillgängligt för barn från socioekonomiskt utsatta områden, och hälsoklyftorna växte. Något behövde göras.

Det var här En Frisk Generation föddes. Med en enkel men kraftfull idé: att sänka trösklarna för fysisk aktivitet och skapa gemenskap genom rörelse. Samma år startade det första Familjeprogrammet – en trygg plats där barn och föräldrar kunde upptäcka glädjen i att röra sig tillsammans. Genom kostnadsfria aktiviteter, stärkande samtal och stöd från ledare blev programmet en väg in till en mer hälsosam vardag för familjer.

- 2011** En Frisk Generation formas
- 2016** Forskningsstudie på Familjeprogrammets hälsoeffekter påbörjas
- 2018** Forskningsstudie om Familjeprogrammet publiceras
- 2019** Omformas från insamlingsstiftelse till ideell förening
- 2021** Uppstart Öppna aktiviteter
- 2024** Första gruppen av Familjeprogrammet Funkis startas upp



Våra program 2024

**EN FRISK
GENERATION**

Våra program



Familjeprogrammet



Öppna Aktiviteter

Kärnverksamheten

Under åren har vi växt och utvecklats, men vår kärna är densamma: Precis alla barn ska ha rätt till en aktiv och meningsfull fritid.

Tusentals barn och deras familjer har deltagit i våra program. Vi har sett barn som tagit sina första steg in i föreningslivet, familjer som förändrat sina vanor tillsammans och unga ledare som fått sitt första jobb genom oss. Vi vill att varje barn, oavsett var de bor eller vilka förutsättningar de har, ska få känna sig välkomna i idrotts- och föreningslivet.

**EN FRISK
GENERATION**

Familjeprogrammet – Rörelsegläde för hela familjen

Programmet i korthet

Familjeprogrammet riktar sig till barn i åldern 4–12 år och deras föräldrar i socioekonomiskt utsatta områden. Genom kostnadsfria aktiviteter två gånger i veckan stärker vi hälsan, gemenskapen och förutsättningarna för en aktiv livsstil. Varje vecka får familjer prova på olika idrotter, delta i friluftaktiviteter och lära sig mer om hälsosamma matvanor genom gemensamma måltider.

Programmet skapar en trygg och inspirerande miljö där barn och vuxna kan röra sig tillsammans och bygga positiva rutiner för framtiden. Genom att arbeta långsiktigt och nära lokala föreningar hjälper vi fler familjer att hitta en väg in i föreningslivet och fortsätta med en aktiv livsstil även efter programmet.

Programåret 2024 i siffror



8173

Middagar serverade.



20 539 aktivitetstimmar.



1 955 deltagare i
23 områden.



84,1% av föräldrarna
känner sig tryggare i sitt
bostadsområde på kvällen.



97% av barnen gör minst
en aktivitet
tillsammans med
familjen varje vecka.

**EN FRISK
GENERATION**

Öppna Aktiviteter – En plats för alla

2024 i siffror

- 1 11 061 deltagare (ej unika individer)
- 2 Två forskningsartiklar publicerade om programmets hälsoeffekter.
- 3 21 områden



Ta del av den
senaste forskningen
via QR-koden!

Effekter och samverkan

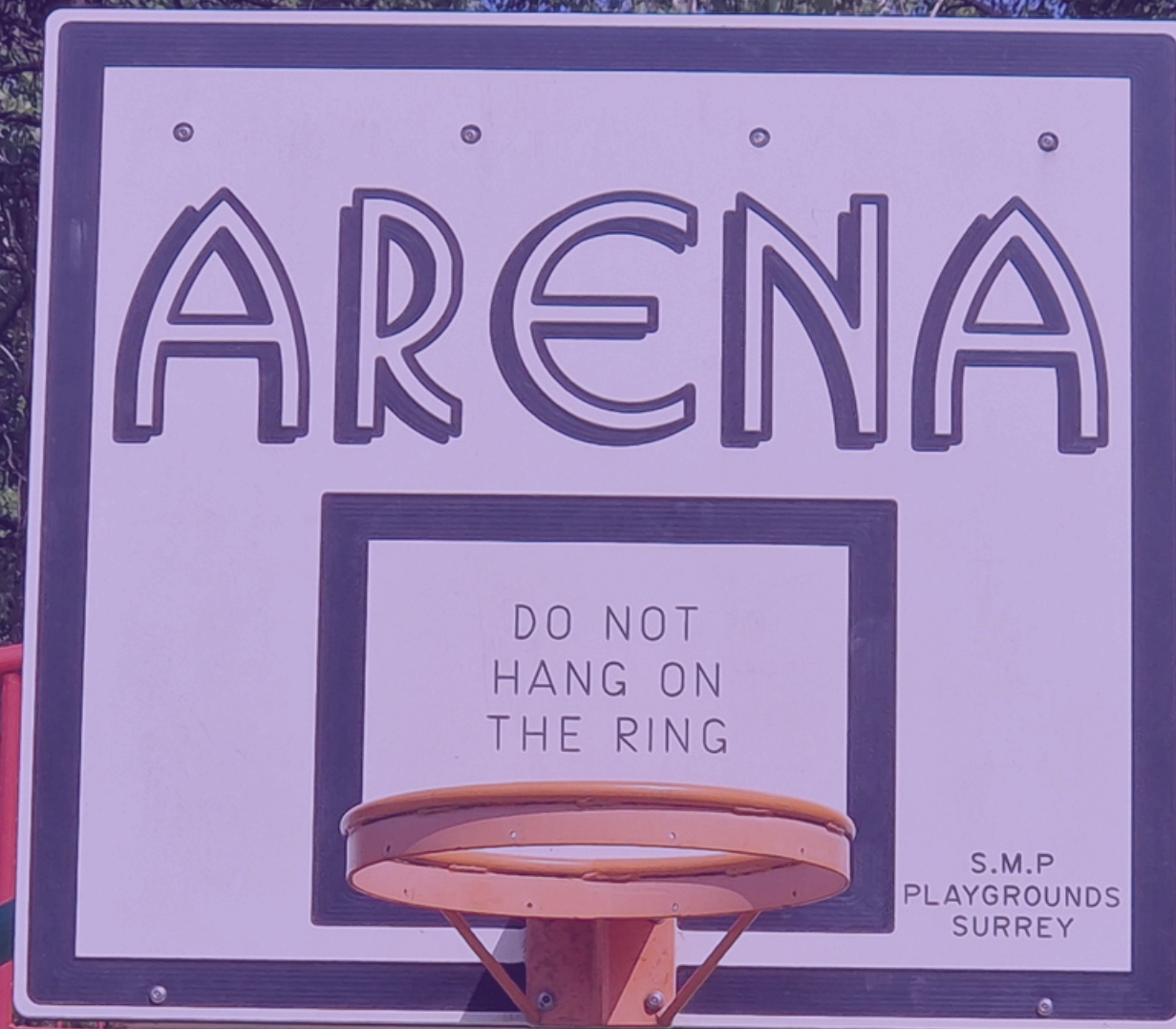
- ✓ Skapar en trygg mötesplats för barn och familjer
- ✓ Bygger broar mellan deltagare och lokala föreningar
- ✓ Inkluderar barn som annars saknar möjlighet till idrott och rörelse
- ✓ Samverkan med skolor, polis och föreningar för en stärkt gemenskap

Vad är Öppna Aktiviteter?

Öppna Aktiviteter är en lågröskelverksamhet där barn och vuxna kan delta i organiserad utomhusaktivitet i närområdet. Det är en drop-in-verksamhet, vilket innebär att ingen anmälan krävs – alla är välkomna!

Hur fungerar det?

- Aktiviteter genomförs 2 gånger i veckan från mars till november.
- Under vintermånaderna erbjuds inomhusaktiviteter där lokaler finns tillgängliga.
- Aktiviteterna leds av lokala ledare och volontärer.
- Fokus på lek, rörelseglädje och trygghet i bostadsområdet.



Nya projekt 2024

**EN FRISK
GENERATION**

Funkis

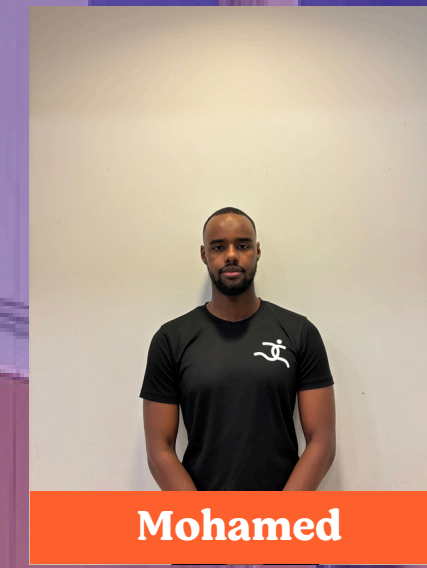
Det här är Familjeprogrammet Funkis

Funkis är vårt anpassade familjeprogram för barn och unga som lever med intellektuell funktionsnedsättning, där hela familjen får möjlighet att delta i roliga och inkluderande aktiviteter. Genom tillgänglighetsanpassad fysisk aktivitet och föräldrastöd skapar vi förutsättningar för ökad rörelseglädje, social gemenskap och hälsosamma levnadsvanor.

“

Här vågar jag
pröva nya
saker!

Våra Funkis ledare!



2024 och framåt

Under 2024 har vi genomfört Funkis på Askebyskolan i Rinkeby, där 10 familjer har deltagit – totalt 16 barn och 13 vuxna. Programmet har bestått av aktiviteter två gånger i veckan, där vi testat olika idrotter och skapat en trygg miljö för hela familjen att röra sig tillsammans

Det första programåret har varit en framgång och Funkis kommer att expandera till fler områden under 2025, där vi genom långsiktiga samarbeten kan nå ännu fler familjer. Vi fortsätter att sänka trösklarna och skapa möjligheter för alla barn att få en aktiv och hälsosam start i livet.

EN FRISK
GENERATION

Systrar I – Stärker unga tjejer genom rörelse och gemenskap

Vad är Systrar I?

Under 2024 har En Frisk Generation fortsatt att utveckla Systrar i, ett initiativ som syftar till att få fler unga tjejer i rörelse och skapa trygga mötesplatser. Programmet riktar sig till flickor i åldern 7–12 år och 13–16 år, med fokus på att kombinera fysisk aktivitet, personlig utveckling och gemenskap.

I Systrar i får äldre deltagare möjligheten att bli mentorer för de yngre, vilket stärker både självförtroende och ansvarstagande. Utöver fysiska aktiviteter som dans, hinderbanor och bollspel har grupperna haft samtal om ämnen som självbild, vänskap och motivation.

Hur fungerar det?

Genom att kombinera rörelseglädje, förebilder och socialt stöd skapar vi en grund för fortsatt engagemang i idrott och en mer aktiv livsstil. Programmet har redan visat positiva resultat, och vi ser fram emot att fortsätta expandera Systrar i under 2025.

1 Verksamhet i fyra områden.

2 Tjejer i åldern 7–16 år deltar varje vecka.

3 Äldre deltagare får mentorskap och ledarskapsträning.

4 Unga kvinnor 17–25 år är ledare och förebilder.

Tjejer inspirerar tjejer!

Feriearbete – en win-win-win för ungdomar och samhälle

Under 2024 har En Frisk Generation i samarbete med Väsbyhem och Stena Fastigheter erbjudit feriearbete till ungdomar i Upplands Väsby samt i Sollentuna i samarbete med Sollentuna kommun. Genom att kombinera feriearbete med lovaktiviteter har unga fått sin första arbetslivserfarenhet samtidigt som de har inspirerat barn till rörelse och hälsa.

Genom att ge unga chansen att ta ansvar och utveckla sina ledaregenskaper stärker vi både dem och barnen de leder. Vid utvärdering lyfte ungdomarna särskilt fram det stora förtroendet, tilliten och det ansvar de fått som något mycket positivt. Denna satsning har varit en framgång och visar hur vi tillsammans kan skapa en hållbar och meningsfull fritid för både unga och barn i våra områden.

Vår metodik

Feriearbetarna har fått utbildning i En Frisk Generations metodik, vilket inkluderar:

- Praktiskt ledarskap
- Planering och genomförande av aktiviteter
- Trygghetsskapande arbete i lokalsamhället

Tre snabba



35 feriearbetande ungdomar utbildades i ledarskap, konflikthantering och inkluderande metoder.



Flera feriearbetare har senare rekryterats som gruppledare hos En Frisk Generation.



2 500 barn deltog i feriearbetsledda aktiviteter under året.

**EN FRISK
GENERATION**



**Ambassadörer, nya på jobbet &
partnerskap**

**EN FRISK
GENERATION**



Ambassadör

Oskar Kihlberg

Under 2024 har Oscar Kihlberg, äventyrare och föreläsare, fortsatt sitt engagemang som ambassadör för En Frisk Generation. Med sin bakgrund som den första svensken att bestiga Mount Everest, och med en gedigen erfarenhet av expeditioner världen över, är han en inspirerande förebild för barn och unga.

Att sänka trösklar till naturen

Oscar Kihlberg har under året deltagit vid flera av En Frisk Generations aktiviteter och inspirerat både barn och vuxna att upptäcka friluftsliv. Genom att visa att äventyr finns runt hörnet och att små steg kan leda till stora upplevelser, har han motiverat deltagarna att våga prova nya saker – både inom idrott och i vardagen.

Hans engagemang stärker vår vision om att skapa en aktiv och inkluderande framtid för alla barn, och vi ser fram emot att fortsätta samarbetet under 2025.

Möt Louise, Josefine och Charles – nya på En Frisk Generation



Louise Frisk

**Verksamhetsledare
Utveckling & Innovation**

Genom att kombinera sin expertis inom hälsa och ekonomi driver Louise strategiska satsningar och säkerställer att våra insatser håller hög kvalitet och når fler barn och familjer.



Josefine Ringblom Berg

**Programansvarig Familjeprogrammet &
Öppna Aktiviteter i Västsverige**

Josefine är programansvarig för Västsverige och leder insatser för att nå fler barnfamiljer genom En Frisk Generations hälsofrämjande program.



Charles Carter

Kommunikatör

Med en bakgrund inom journalistik och kommunikation lyfter han inspirerande berättelser och utvecklar strategier som ökar vår synlighet.

**EN FRISK
GENERATION**

Quintus Technologies: Små insatser idag bygger ett starkare samhälle imorgon.

Quintus och En Frisk Generation – Partnerskap som gör skillnad

Quintus Technologies stödjer oss ekonomiskt för att vi ska kunna bedriva verksamhet i Västerås och fortsätta utveckla vårt Familjeprogram. Det här samarbetet innebär mer än bara finansiellt stöd – det är en investering i framtiden. Genom att stödja vårt arbete med att stärka familjer skapar Quintus förutsättningar för en hållbar samhällsutveckling.



Johan Hjärne, VD,
Quintus Technologies

“ ———

**Barnen vi möter
idag är de som
kommer att bygga
morgondagens
samhälle**

En friskare framtid

Familjeprogrammet är ett exempel på hur små insatser kan göra stor skillnad. Vi når både barn och föräldrar och stärker familjens roll som grund för ett välmående samhälle. För Quintus handlar det om att investera i morgondagens samhälle, genom att ge barnen de bästa förutsättningarna för framtiden. Det är ett långsiktigt perspektiv som bygger på trygghet, hälsa och gemenskap, och där varje insats bidrar till stabilitet på både individ- och samhällsnivå.

Stödet från Quintus Technologies ger oss möjlighet att arbeta vidare och nå fler familjer i Västerås. Deras engagemang hjälper oss att skapa de rätta förutsättningarna för barn och föräldrar, vilket stärker hela samhället. Det handlar inte bara om att ge ekonomiskt stöd – det handlar om att bygga grunden för framtiden.



**EN FRISK
GENERATION**

Tack till alla er som möjliggör vår verksamhet – tillsammans gör vi skillnad!

**Gålöstiftelsen, Svenska
Postkodstiftelsen,
Helsingborgshem
Kronprinsessparets Stiftelse,
IKEA, Victoriahem
Kavlifondet, Meko AB, adidas
Skandia – Idéer för livet,
Stena Fastigheter, Impilo**

**UEFA Foundation for children,
Väsbyhem, Qvintus Technologies
Ingrid och Gustaf Fribergs Minne,
Bostads AB Mimer, Flera kommuner
Norhedsstiftelsen, Sveafastigheter,
Folkhälsomyndigheten
Stiftelsen Momentum, Hemsö,
Europeiska Unionen**

**EN FRISK
GENERATION**