

Effektrapport 2024

EN FRISK
GENERATION

3. VERKSAMHETSOMRÅDEN

4. VÅRA PROGRAM & PROJEKT – I KORTHET

5. VÅRA EFFEKTER – FRÅN FÖRSTA TRÄFFEN

TILL FRAMTID

6. GLOBALA MÅL. LOKAL EFFEKT.

7. VÅRA PROGRAM

8. FAMILJEPROGRAMMET

9. ÖPPNA AKTIVITETER

10. FORSKNING OM VÅRA KÄRNPROGRAM

**11. FORSKNING AV ÖPPNA AKTIVITETER OCH
FAMILJEPROGRAMMET**

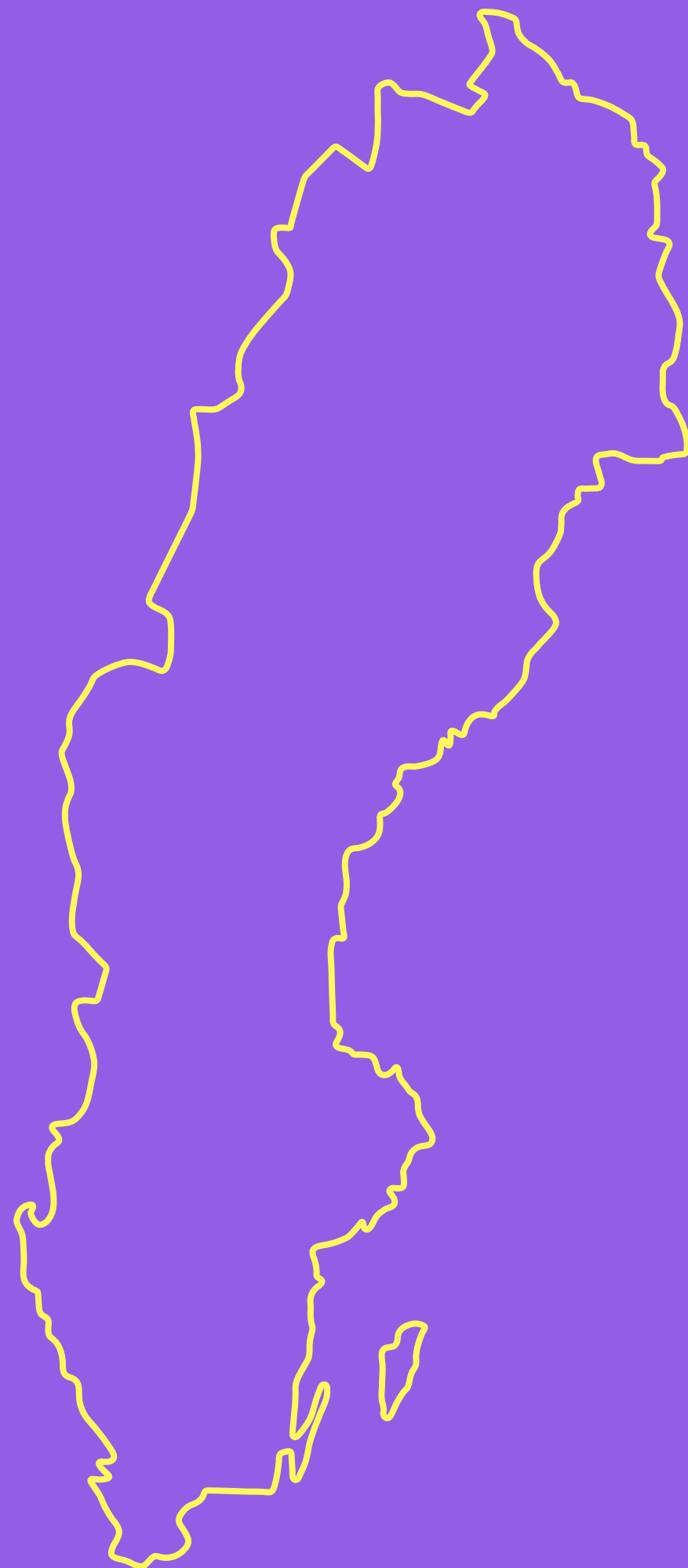
12. NYA PROJEKT 2024

13. FUNKIS – ANPASSAT OCH MENINGSFULLT

14. SYSTRAR I

15. EKONOMI, SIFFROR OCH STATISTIK 2024

16. RESURSER



Verksamhetsområden

Stockholm

Rinkeby
Tensta
Rågsved
Fisksätra
Skärholmen
Upplands Väsby
Sollentuna
Östberga
Upplands bro
Huddinge

Västmanland

Västerås

Bäckby Hällby
Bäckby Rösegård

Gävleborg Ockelbo

Åbyggeby
Gäveränge

Västra

Götaland

Göteborg

Rannebergen
Hammarkullen
Tynnered

Partille

Blekinge

Karlskrona

Kronoberg Växjö

Braås
Lammhult

Skåne

Malmö

Rosengård
Lindängen
Hermodsdal
Sorgenfri

Helsingborg

Planteringen

Jönköping

Värnamo

Rörstorp
Rydaholm
Forsheda

**EN FRISK
GENERATION**

Våra program & projekt – i korthet

Vår verksamhet bygger på närvaro, tillit och strukturerade metoder
– anpassade efter målgruppen och lokalsamhället.

Här är grunden i varje del:

Familjeprogrammet

23 områden
2 ggr/vecka
(vardag + helg)

Fokus: Rörelse, mat,
samtal & gemenskap

Resultat: Ökad trygghet &
aktivitet

Öppna Aktiviteter

21 områden
2 ggr/vecka mars– nov, 1
gång/vecka dec–feb

Fokus: Tillgänglig fysisk
aktivitet & gemenskap

Resultat: Ökad trygghet &
aktivitet

Funkis

Askebyskolan, Rinkeby
Två gånger i veckan

Fokus: Tillgänglig rörelse för
barn som lever med NPF

Resultat: Öka delaktighet i
föreningslivet

Systrar I

Fyra orter
Två gånger i veckan

Fokus: Rörelse, ledarskap
och systerskap

Resultat: Ökad jämlikhet

EN FRISK
GENERATION

Våra effekter – från första träffen till framtid

Effekterna av En Frisk Generations program syns redan under det första året – men de stannar inte där. Genom rörelse, gemenskap och vägledning i närområdet får barn och föräldrar kunskap om hälsa, stärkt självtillit och nya relationer. Föräldrar blir mer aktiva i barnens liv, nätverk skapas i bostadsområden och barnens fysiska aktivitet ökar. Observationer visar hur deltagare går från utanförskap till delaktighet, från isolering till trygg samvaro. Våra uppföljningar visar också att förändrade vanor håller i sig – långt efter programmet. Familjer fortsätter vara aktiva, barn slussas till föreningsliv och sociala nätverk lever kvar. Genom systematisk uppföljning, forskning och lokal närvaro bygger vi en grund för långsiktig hälsa, starkare relationer och ökad social hållbarhet.



Globala mål. Lokal effekt.

En Frisk Generation står bakom samtliga 17 SDG:s.

Av de 17 olika målen har sex av dessa en särskild bäring för vår verksamhet på En Frisk Generation

Mål 3 God hälsa och välbefinnande

Vi stärker barns och familjers möjligheter att leva ett aktivt, hälsosamt liv – oavsett bakgrund. Genom rörelse, goda matvanor och social gemenskap minskar vi stillasittande, ökar välbefinnande och lägger grunden för längre och friskare liv.

Mål 5 – Jämställdhet

Vi arbetar för att flickor och pojkar ska ha lika möjligheter att röra sig, ta plats och leda. Genom satsningar som tjejgrupper och kvinnliga ledare utmanar vi stereotypa könsnormer och stärker flickors inflytande och delaktighet i samhället.

Mål 10 – Minskad ojämlikhet

Våra program är gratis, lokala och tillgängliga – särskilt för familjer i socioekonomiskt utsatta områden. Genom att möta deltagarna där de är sänker vi trösklarna till fysisk aktivitet, hälsa och gemenskap.

Mål 11 – Hållbara städer och samhällen

Vi bidrar till att göra bostadsområden tryggare och mer levande. Genom närvaro i parker, på skolgårdar och i samlingslokaler bygger vi tillit mellan människor och skapar fler positiva platser för barn och vuxna att mötas.

Mål 16 – Fredliga och inkluderande samhällen

Vi förebygger utanförskap och skapar sociala sammanhang som bygger trygghet, tillhörighet och förståelse. Våra aktiviteter bygger broar mellan grupper, stärker civilsamhället och ger fler barn en känsla av att bli sedda och höra till.

Mål 17 – Genomförande och globalt partnerskap

Genom samarbeten med kommuner, stiftelser, föreningar och internationella aktörer som adidas och ABC for Mental Health, driver vi långsiktig förändring – lokalt och globalt.

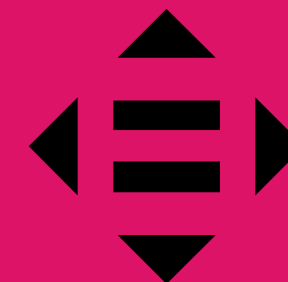
3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



5 GENDER
EQUALITY



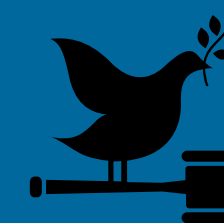
10 REDUCED
INEQUALITIES



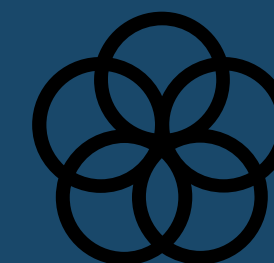
11 SUSTAINABLE CITIES
AND COMMUNITIES



16 PEACE, JUSTICE
AND STRONG
INSTITUTIONS



17 PARTNERSHIPS
FOR THE GOALS



**EN FRISK
GENERATION**



Våra kärnprogram

**EN FRISK
GENERATION**



Nya nätverk?

92% vuxna deltagare
har lärt känna fler



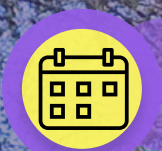
Aktiva varje vecka?

97 % barn (↗ +11 pp)



Trygga kvällstid?

84,1 % vuxna (↗ +10,8 pp)



Hur ofta?

1482 aktivitetstillfällen



Hur många middagar?

8173 stycken



Hur många?

1955 deltagare

Familjeprogrammet

Där hälsosamma vanor börjar tillsammans

Familjeprogrammet stärker familjehälsan i våra lokala områden genom rörelse, gemenskap och tillit. Under nästan 1 500 aktiviteter i 23 områden har omkring 2 000 barn och vuxna deltagit – och årets enkät visar att familjerna nu rör sig tillsammans betydligt oftare, att föräldrar känner större kvällstrygghet i bostadsområdet och att starka nätverk har vuxit fram mellan deltagarna. När gemenskapen växer blir steget till en mer aktiv och hälsosam vardag kortare för både barn och vuxna.

Metod

- Idrott och rörelseglädje
- Pedagogiska kluringar
- Gemensamma måltider
- 4 föräldraträffar per år
- Teman: Äventyr, kost, motion & psykisk hälsa

**EN FRISK
GENERATION**

Öppna Aktiviteter

Lek, rörelse och trygghet – där barnen är

I parker och bostadsområden har våra deltagare fått ta del av hälsofrämjande aktiviteter – utan krav på föranmälan. Vår öppna verksamhet är ett första steg till rörelseglädje, gemenskap och nya vänskaper.

Programmetod

- Drop-in i bostadsområden
- Lek, idrott och samtal med två vuxna ledare
- Aktivitet avslutas med fruktstund och kluring.
- Rekrytering sker uppsökande + genom lokal samverkan
- Anpassade aktiviteter efter gruppstorlek

Ej unika deltagare!



Hur många?
11061 deltagare



Var?
21 områden



Hur ofta?
1 082 tillfällen

Se närmaste Öppna Aktivitet!



Scanna!

**EN FRISK
GENERATION**



Forskning om våra kärnprogram

**EN FRISK
GENERATION**

Forskning av Öppna Aktiviteter och Familjeprogrammet

Tre oberoende studier har undersökt vårt arbete
– här är vad forskarna fann.

EN FRISK
GENERATION

The open health-promoting activities programme: redefining health promotion and family dynamics by engaging parents in socioeconomically deprived Swedish communities



Scanna QR koden
för att läsa studien

If children don't feel safe, they won't come back": A qualitative exploration of parents' perceptions of health coordinators in a family-based programme in socially disadvantaged communities



Scanna QR koden
för att läsa studien

Building a healthy generation to gether: parents' experiences and perceived meanings of a family-based program delivered in ethnically diverse neighborhoods in Sweden



Scanna QR koden
för att läsa studien

A group of people are playing badminton in a large indoor sports hall. In the foreground, a young boy in a blue shirt and glasses is swinging his racket. Next to him, a person in a black long-sleeved shirt and a white headscarf is also swinging. In the background, a man in a black t-shirt and a woman are watching. The gym has wooden walls, wooden ladders, and a basketball hoop. The floor is green with white and blue lines.

Nya projekt 2024

**EN FRISK
GENERATION**

Funkis – Anpassat och meningsfullt

Trygg samverkan för familjer med barn med NPF

I skolmiljö och trygg närhet har familjer med barn som lever med NPF fått möjlighet att delta i anpassade, hälsofrämjande aktiviteter. Familjeprogrammet Funkis skapar tillgänglighet, glädje och nya relationer – i ett sammanhang där hela familjen får vara delaktig på sina egna villkor.



Hur många?
10 familjer



29 deltagare (16 barn, 13 vuxna)



Var?
Rinkeby, Järva



Vad gör vi?
Rörelse, lek, gemenskap



Hur ofta?
2 gånger i veckan



Resultat
Delaktighet i föreningsliv

Programmetod

- Anpassade aktiviteter i skolmiljö
- Deltagande på egna villkor
- Samverkan med skolor
- Fokus på glädje, tillit och nätverkande
- Föräldrar deltar och får stöd
- Expanderar till fler områden 2025 & 2026

**EN FRISK
GENERATION**

Programmetod

- Aktiviteter i två åldersgrupper (7–12 & 13–16 år)
- Mentorskap: äldre stöttar yngre
- Gruppledare: unga kvinnor 17–25 år
- Samtal kring självbild, trygghet och framtid
- Deltagande i Familjelopp och Breaking Barriers

Deltagare → Mentorer → Ledare



Systrar I

Trygga utrymmen för tjejer att växa

I våra tjejgrupper får flickor och unga kvinnor mellan 7–16 år röra sig, samtala och växa tillsammans – i en trygg miljö med starka förebilder. Systrar I ger utrymme för rörelseglädje, gemenskap och ledarskap, där yngre deltagare inspireras av äldre mentorer och bygger tillit till både varandra och sitt lokala område.



Hur många orter?

4 orter



Vilka åldrar?

7–12 & 13–16 år



Vilka leder?

Unga kvinnor 17–25 år

**EN FRISK
GENERATION**

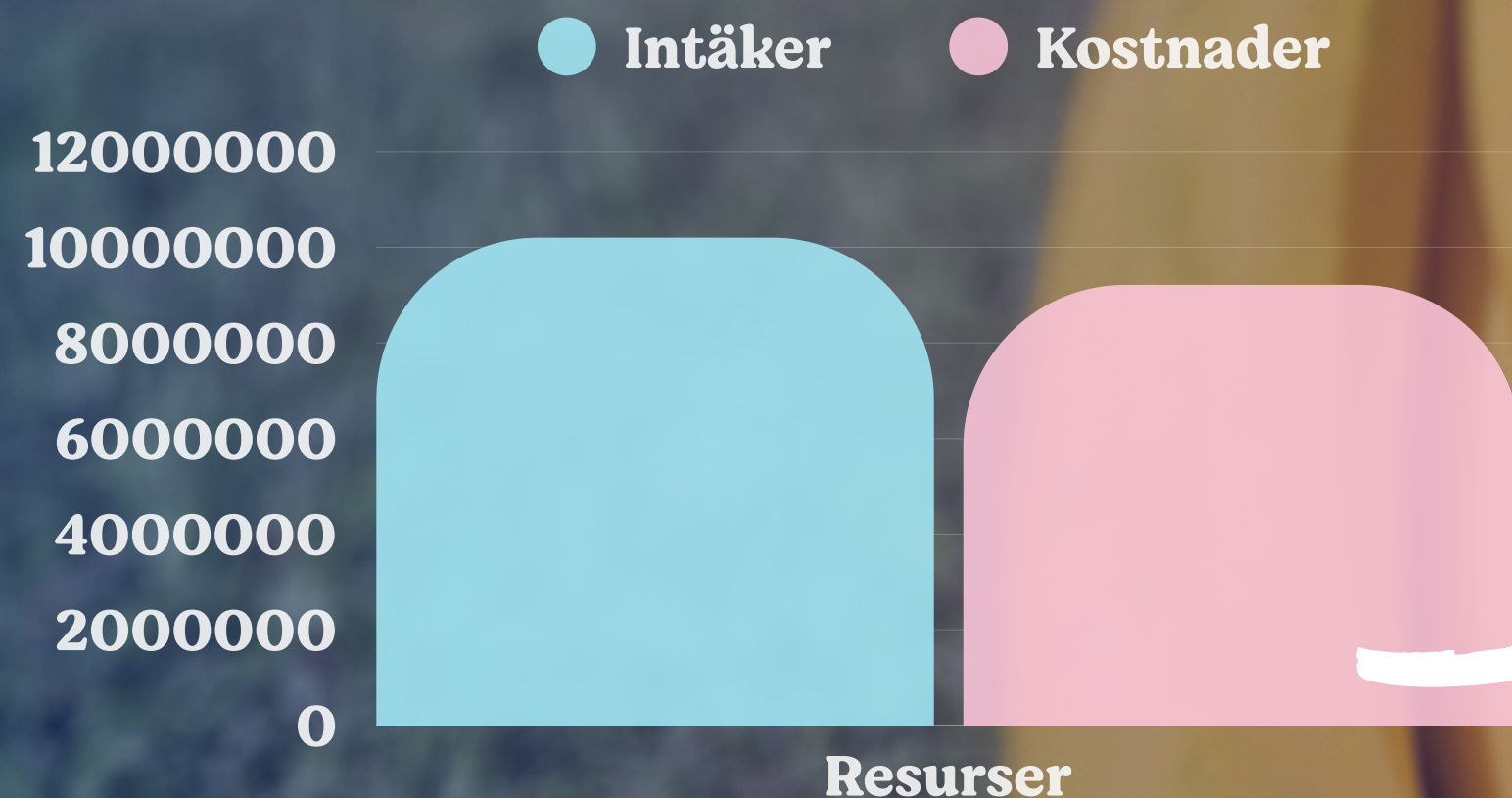
A photograph of four people sitting on a dark leather sofa in a modern, dimly lit room. From left to right: a woman wearing a white hijab and a dark jacket, a man with glasses and a blue plaid shirt gesturing with his hands, a woman with long brown hair wearing a blue shirt, and a woman with blonde hair wearing a dark blue jacket with a yellow patch. The background features vertical wooden slats and green plants.

Ekonomi, siffror och statistik 2024

EN FRISK
GENERATION

Resurser

Verksamhetsintäkter och kostnader



Totalt insamlade medel 2024:
10 201 863 kr

47

Antalet volontärer
under 2024

Finansiering

Årets verksamhet möjliggjordes av stöd från Gålöstiftelsen, Kronprinsessparets Stiftelse, Kavlifondet, Skandia – Idéer för livet, UEFA Foundation, Ingrid och Gustaf Fribergs Minne, Norhedsstiftelsen, Stiftelsen Momentum och Svenska Postkodstiftelsen, samt företagspartners IKEA, Meko AB, Stena Fastigheter, Väsbyhem, Bostads AB Mimer, Sveafastigheter, Hemsö, Helsingborgshem, Victoriahem, adidas, Impilo och Qvintus Technologies. Därtill bidrog flera kommuner, Folkhälsomyndigheten och EU-medel.

EN FRISK
GENERATION