



# ÅRSBERÄTTELSE 2017



# ORDFÖRANDE HAR ORDET

2017 har varit ett år av förändring och utveckling. En Frisk Generation har lyft frågan om ojämlik hälsa och vikten av att röra på sig. Tillsammans med samarbetspartners har flera viktiga steg tagits för att nå visionen att Sverige ska ha världens friskaste barn.

I januari flyttade En Frisk Generation in i Norrskan House tillsammans med 350 andra världsförbättrare. En inspirerande miljö som skapar stora möjligheter till samverkan. Under året har partners från näringslivet bjudits på företagsfrukost, nya hälsokoordinatorer utbildats och en advisory board med specialister inom kost skapats, så att en ökad kunskap kan spridas i verksamheten. Stiftelsen har även utbildat ambassadörer och tackat av och välkomnat gamla och nya medarbetare.

Under 2017 har En Frisk Generation fått klart med etablering i fyra nya kommuner, startat samverkan med två regioner, ett landsting och flera samarbeten med företag har inletts. Viktiga steg mot En Frisk Generations målsättningen att finnas i 50 kommuner år 2022.

Steg nummer två i Karolinska Institutets forskning har avslutats och resultaten kommer att publiceras under 2018. Processer, rutiner och policys har utvecklats för att stärka organisationen och fördela resurserna på bättre sätt inom verksamheten.

Men framför allt har 744 barn och föräldrar i Haninge, Helsingborg, Kungsbacka och Upplands Väsby deltagit i stiftelsens aktiviteter. Att ge familjer möjlighet att delta i En Frisk Generations aktiviteter och se den glädje och positiva förändring som det kan innebära, det är hjärtat i verksamheten och något att vara stolt över.

Under 2018 fortsätter arbetet med att hjälpa barn och föräldrar i områden som behöver det mest, att leva ett mer aktivt och hälsosamt liv. Tillsammans med andra organisationer, offentlig sektor och näringsliv arbetar En Frisk Generation för att alla barn ska ha möjlighet att växa upp till starka och friska individer, oavsett var de bor eller vilka förutsättningar de har. En framtid där Sverige har världens friskaste barn!



# EN FRISK GENERATION

En Frisk Generation arbetar för att Sverige ska ha världens friskaste barn. Stiftelsen grundades 2011 på initiativ av H.K.H. Prins Daniel tillsammans med Karolinska Institutet, privata företag och andra organisationer. Syftet är att skapa långsiktiga och hållbara metoder för att förbättra folkhälsan och ge alla barn samma förutsättningar för ett hälsosamt liv. En Frisk Generation hjälper kommuner och regioner att erbjuda fysiska aktiviteter och hälsosamma matvanor för barnfamiljer i områden där resurserna ofta är begränsade. En del av framgången ligger i att skapa nya mötesplatser för människor från olika kulturer och att engagera hela familjen genom att motivera, inspirera och förändra deltagarnas vardag. En Frisk Generations metod är faktabaserad och genomsyras av utbildning, uppföljning och kvalitetssäkring. På detta sätt skapas möjlighet till verkliga och hållbara förändringar.

## VÅRA VÄRDEORD

### GLÄDJE

Glädje genomsyrar hela verksamheten

### ENERGI

Inspirerar till en aktiv livsstil

### GEMENSKAP

Alla får vara med

### PÅ RIKTIG

Metoden utgår från forskning och utvecklas genom utbildning, uppföljning och kvalitetssäkring

# METOD

En Frisk Generation hjälper kommuner och regioner som vill satsa på sina medborgare genom att arbeta förebyggande med folkhälsofrämjande insatser, att implementera En Frisk Generations metod. För att skapa kontinuitet och långsiktighet tecknar stiftelsen avtal som sträcker sig över en längre period. Tillsammans skapar kommunen och stiftelsen ett nära samarbete genom utbildning, uppföljning och kvalitetssäkring. Kommunen väljer ut de områden där verksamheten ska startas upp och anställer även en lokal hälsokoordinator.

En Frisk Generation är en uppsökande verksamhet, det vill säga att familjerna blir kontaktade under en rekryteringsperiod och blir erbjudna att delta i verksamheten. Rekryteringen kan ske vid höst- eller vårtermin och alla föräldrar som har ett barn som ska börja årskurs 2 i de utvalda områdena erbjuds att delta. Hela familjen är välkommen oavsett ålder eller tidigare erfarenhet av idrott. Eftersom många barn som går i årskurs två har syskon som följer med till aktiviteterna, så är barnen som deltar i En Frisk Generation är främst barn mellan 4 och 12 år.

Under ett år kan familjerna gratis prova på olika aktiviteter två gånger i veckan. I nära samarbete med de lokala idrotts- och friluftsföreningarna sätter hälsokoordinatorn ihop ett schema med aktiviteter. Föreningarna har då möjlighet att presentera sin verksamhet på bästa sätt och förhoppningsvis rekrytera nya medlemmar. För att ge varje barn möjligheten att hitta just sin favoritaktivitet erbjuds en stor variation, alltifrån basket, fotboll, brottning, skidåkning och parkour till handboll och orientering. Allt beroende av vilka önskemål som finns och vad det lokala föreningslivet kan erbjuda.

Kunskap om mat och vad som är bra att äta för att må bra är en viktig del av en hälsosam livsstil. I anslutning till aktiviteten får deltagarna möjlighet att äta ihop, prata om dagens pass, umgås och få inspiration och tips om hälsosam mat som är bra för kroppen.

Efter ett år har familjerna vid c: a 80 tillfällen provat på ett stort utbud av aktiviteter och fått mer kunskap om kostens och vardagsrörelsens betydelse för hälsan. Om de vill så kan En Frisk Generation hjälpa dem vidare så att de kan fortsätta med någon av de aktiviteter de provat på. Det ger idrottsföreningarna ett tillskott med nya medlemmar som de annars inte hade nått och ett större mångfald i föreningslivet. För de familjer som deltagit i En Frisk Generations aktiviteter är det en hjälp att fortsätta upprätthålla en fysiskt aktiv livsstil och sunda matvanor.

En Frisk Generations metod är baserad på forskning och vetenskaplig kunskap. Fysisk aktivitet medför många andra bra effekter på flera delar av livet. Många av deltagarna lyfter fram gemenskap, rörelseglädje och känsla av sammanhang som det bästa med att vara med i En Frisk Generation. Stiftelsens övertygelse är att metoden, förutom att skapa en hälsosam livsstil och bidra till ökad livskvalitet, även verkar för att minska utanförskap, stärka föreningslivet och öka mångfalden i föreningarna.

# HÄNDELSE I URVAL

## **Almedalen**

Under Almedalsveckan deltog En Frisk Generations verksamhetschef Anja Nordenfelt i tre seminarier. Vem har egentligen ansvaret för barn och ungdomars fysiska aktivitet? (En Svensk Klassiker) Framtidens hälsa – trend eller livsstil? (ICA). Kan vi lära något från de blå zonerna? (ICA och Cancerfonden)

## **Föreläsningar**

Under året har En Frisk Generation haft många externa uppdrag och föreläst om vikten av prevention och hälsofrämjande insatser bland annat för Läkarsällskapet. Tillsammans med Nestlé arrangerades fem föreläsningar i Göteborg, Sundsvall, Malmö, Kalmar och Karlstad för barnavårdscentraler och barnläkarmottagningar.

## **Appen En Frisk Generation**

Tillsammans med Digital Fans och Idéer för Livet (Skandia) har en app utvecklats för att koordinatörerna och deltagarna ska få en gemensam kommunikationsplattform. Med En Frisk Generations-appen kan koordinatörerna kalla till aktiviteter och föra närvarostatistik och deltagarna kan se schemat för alla aktiviteter och svara på kallelser.

## **Ta trappan!**

Kampanjen #tatrappan lanserades under hösten för att uppmärksamma vikten av vardagsmotion. Målsättningen var att få fler att ta trappan istället för att använda hiss eller rulltrappa. Kampanjen skapades tillsammans med Happify och gick ut i sociala medier och uppmaningen var att filma och tagga aktiviteten med #tatrappan.

## **Nomineringar**

- En Frisk Generation nominerades till Årets Peppare (*Generation Pep*)
- Svenska Barnidrottspriset (*Nätverket Svensk Barnidrott*)
- Årets idé för livet, Idéer för livet (*Skandia*)

## **Social Return on Investment**

Organisationens medarbetare har via Skandias Idéer för livet haft möjlighet att utbilda sig i SROI – Social Return on Investment. Kunskap om hur man kan räkna på lönsamhet av sociala investeringar. Metoden ger verktyg för att mäta, förstå och påvisa olika effekter för att på så sätt kunna kommunicera nyttan av verksamheten och hur aktiviteterna bidrar till ett socialt hållbart samhälle. Att lära sig metoder för att utvärdera verksamheten är en del av stiftelsens kvalitetssäkring.

# EXPANSION MOT UPPSATTA TILLVÄXTMÅL

Under 2017 har En Frisk Generation startat upp ett nytt samarbete med Upplands Väsby kommun. I samband med det påbörjades också ett samarbete med fastighetsbolagen Stena Fastigheter och Väsbyhem som bidrar till folkhälsan i Smedby, genom att arbeta för tryggare bostadsområden.

I dag ingår också kommunerna Haninge, Helsingborg och Kungsbacka i En Frisk Generation. Kungsbacka har valt att förnya sitt avtal med stiftelsen i ytterligare två år. Haninge och Kungsbacka utökade sin verksamhet genom att implementera metoden i nya områden och starta upp fler grupper i respektive kommun.

Under året har samverkan med Stockholms Läns Landsting, Region Gävleborg och Västra Götalandsregionen inletts, vilket underlättar vidare implementering i regionerna.

Rekryteringen av Upplands Väsby kommun och de samarbeten som inletts med Region Gävleborg och Västra Götalandsregion samt Stockholms Läns Landsting innebär att En Frisk Generations verksamhet utvecklas mot det uppsatta tillväxtmålet att etablera sig i 50 kommuner inom 5 år.

## FORSKNING – PÅ RIKTIGT

En Frisk Generations verksamhet är på riktigt. Det innebär att metoden utgår från forskning och fakta. Fysisk aktivitet kan leda till både fysiskt och psykiskt välmående samt öka livskvalitet och känslan av gemenskap. En Frisk Generation arbetar ständigt med att utvärdera och utveckla verksamheten. Stiftelsen erbjuder kommuner och regioner konkreta fakta för att visa på hur viktigt det är att investera i folkhälsofrämjande arbete.

Under 2017 har den vetenskapliga utvärderingen av effekten av En Frisk Generations metod tagit ännu mer fart. Tillsammans med forskare från Karolinska Institutet, under ledning av Mai-Lis Hellénus, professor i preventiv kardiologi, avslutades det andra steget i den kliniska hälsoundersökning som startade 2016.

Deltagare från Haninge kommun har genomgått två stora hälsoundersökningar. Totalt har 175 individer, barn och vuxna, deltagit. I den uppföljande mätningen återkom nästan 90 % av familjerna vilket anses vara ett väldigt högt deltagande. Resultatet visade att barnen i interventionsgruppen rörde sig betydligt mer jämfört med barnen i kontrollgruppen.

Deltagarna beskriver hur de genom att vara med i En Frisk Generation har blivit inspirerade till att göra hälsosamma livsstilsförändringar.



*"Men jag kan ju säga att det var en start på tänket, jag fick en spark i baken och en knuff i rätt riktning, så det är jag nöjd över! Så känner jag att det var, att jag fick det genom En Frisk Generation." I intervjuerna framkom också andra positiva effekter utöver de rent hälsomässiga resultaten.*

*"Vi (i familjen) har gjort de här olika aktiviteterna, sprungit med varandra och pushat på varandra och det har varit väldigt roligt."*

*"Varje gång man var där... man träffades ändå nästan två gånger i veckan...man känner sig som en del av en stor grupp. Så det är därför jag pratar om en stor gemenskap. Man var alltid tillsammans, jag kände mig aldrig utanför."*

Tillsammans med Karolinska Institutet utvecklades under våren 2017 en enkät som barn och föräldrar fick besvara vid start. Uppföljningen sker under slutet av programmet. Enkäterna innehåller bland annat frågor om upplevelse av hälsa, kostvanor och aktivitet. Varje deltagande kommun får en slutrapport. En Frisk Generation kommer också sammanställa en övergripande rapport där samtliga kommuners resultat ingår.

## AMBASSADÖRER

**För att sprida En Frisk Generations kunskap och inspirera andra till rörelseglädje har fem ambassadörer rekryterats. En inspirationsdag för ambassadörerna hölls i slutet av våren där bland annat Matthias Lidin, specialistsjuksköterska i hjärtsjukvård och doktorand vid Karolinska Institutet, höll en föreläsning kring hur fysisk aktivitet påverkar hälsan.**

**Stiftelsens ambassadörer har varit ute och besökt verksamheten och bidragit med kunskap, inspiration och stjärnglans. De lyfter En Frisk Generation i sociala och traditionella medier och ställer upp som föreläsare vid event. Ambassadörerna är viktiga förebilder för En frisk Generations familjer.**

Johanna Westman är tv-kock, matinspiratör och kokboks författare. Hon vill locka in fler barn i köket och pratar helst om matglädje och gemenskap.

*– Väck barnens intresse för mat genom att låta dem vara med i köket. Barn har utmärkta smaklökar och vill gärna experimentera och prova på nytt, ofta är det vi vuxna som begränsar dem på grund av stress eller brist på fantasi. Ett plockbord fullt av smårätter kan bli en utmärkt middag. Om barnen får vara med från början får de med sig ett hälso- samt förhållande till mat.*

Anna Sunneborn är friidrottaren som påbörjade sin idrottskarriär vid 35-årsålder. Hon är en flitigt anlita föreläsare och inspirerar kring motivation, utmaningar och mål.

Oskar Kihlberg är äventyrare och föreläsare. Hans nyfikenhet har tagit honom till både djungeln och arktiska klimat. I över 25 år har han sökt äventyret genom klättring, dykning, segling, rodd, skidor och flygning. Oskar har också grundat Äventyrsakademien, som vänder sig till ungdomar som riskerar att hamna i utanförskap.

Patricia Axling är thaiboxaren som på ett år gick från vanlig motionär till världsmästare.

Michel Tornéus är själv uppvuxen i miljonprogrammet och vet vad idrott kan betyda under uppväxten. Michel är friidrottare och har svenskt rekord i längdhopp, 8,44 meter och tog 2017 silver i tresteg i inomhus-EM.

Michel Tornéus växte upp i Botkyrka, strax utanför Stockholm, med sin yngre bror och ensamstående mamma. För att sönerna skulle få idrotta jobbade Michels mamma extra. I friidrotten hittade Michel ett intresse som utmanade honom, gav honom ett sammanhang och en identitet.

*– När man bor i Botkyrka så startar man i uppförsbacke. Hur brant den blir kan man bara bestämma själv. Jag hade ett par skor. Både till vardags och när jag tränade. Jag känner väldigt starkt för de barn som växer upp under samma förhållanden som jag hade och vill visa att även någon med bara ett par skor kan lyckas. Om jag kan inspirera ett enda barn så är jag nöjd.*

## NYA SAMARBETEN MED NÄRINGSLIVET

**En rad nya samarbeten har inletts med företag som på olika sätt kan bidra till En Frisk Generations arbete. Stort tack för att ni bidrar till att Sverige ska få världens friskaste barn. Här berättar några samarbetspartners varför de valt att arbeta med just En Frisk Generation.**

### **Stena Fastigheter**

*– Vi på Stena Fastigheter tycker det är viktigt att barn och ungdomar, i de områden där vi äger och förvaltar fastigheter, trivs och har tillgång till en aktiv fritid. Vi vet att det finns många engagerade idrottsföreningar och vi vill gärna hjälpa till. Med En Frisk Generation når vi ut till hela familjer och skapar kvalitetstid, fysisk aktivitet och bättre kostvanor, dessutom är det extra roligt att satsa på framtida generationer. På sikt tror vi att detta ger en bättre livskvalitet för människor i våra bostadsområden, Sarah Pettersson, relationsförvaltare, Stena Fastigheter*

### **Unisport**

*– Hela vår verksamhet kretsar kring sport och motion och när vi hörde talas om En Frisk Generations arbete med att inspirera barnfamiljer till att få en bättre hälsa, så tvekade vi inte en sekund till att starta ett samarbete med dem och bidra till deras vision – att Sverige ska ha världens friskaste barn. Deras vision stämmer nämligen mycket bra ihop med vår vision om ett hälsosammare samhälle, säger Stefan Andersson, Country Manager Unisport Sverige.*

Unisport bidrar med idrottsutrustning som hjälper En frisk Generation i deras arbete med att få barnfamiljer mer fysiskt aktiva.

### **ICA Maxi Haninge**

Tack vare ICA Maxi i Haninge har drygt 50 familjer fått möjligheten att fortsätta med sin favoritaktivitet efter att ha deltagit i En Frisk Generations program.



– Vi vill självklart inkludera alla barn i Haninge och ge dem lika förutsättningar till ett hälsosamt liv. Medlemsavgiften till en förening kan många gånger vara ett hinder för deltagarna men vi tycker att det är viktigt att alla ska ha samma möjligheter. Genom att hjälpa både barn och föräldrar med medlemsavgiften till valfri idrottsförening ser vi till de kan fortsätta vara aktiva. Marika Edberg, marknadschef ICA Maxi Haninge

ICA Maxi Haninge sponsrar även med frukt vid träningstillfällena och deras medarbetar har ställt upp som volontärer vid aktiviteterna. Ett återkommande evenemang är familjedagen i friluftsområdet Rudan som ICA Maxi Haninge arrangerar tillsammans med En Frisk Generation, där det populära Familjeloppet är en av höjdpunkterna.

– Familjedagen blev mycket uppskattad förra året och vi känner oss laddade för året evenemang. Det är enormt roligt att samarbeta med En Frisk Generation och vi vill speciellt tacka Elin och gänget i Haninge för den energi och det härliga engagemang som de står för, säger Marika Edberg.

### **Di Luca & Di Luca – Zeta**

– Bra och hälsosam mat är en hjärtefråga för oss. Målet är att inspirera till bättre vanor som varar länge och att det smakar riktigt gott. För oss är mat inte bara bränsle, utan vi ser måltiden som ett tillfälle till paus och umgänge med familjen, kompisar eller vem det nu är som sitter vid bordet. Vi vill också visa att det inte behöver vara svårt att äta nyttigt och att det räcker långt att skaffa en ny, god vana i taget. Vi vill gärna bidra till En Frisk Generation med vår långa erfarenhet av mat och visa att det inte finns någon motsättning mellan att älska och njuta av god mat och samtidigt leva sunt, säger Christian Di Luca, VD.

### **Andra samarbetspartners som på olika sätt har stöttat en Frisk Generation under 2017**

Mekonomen, Stadium, Finax, Carl Bennet AB, Wahlén och partner, Väsbyhem, JM, Woolpower, Happify, Govert, GPBM Nordic, Hemma, Nestlé, ICA, Skandia -Idéer för livet, Norrskén foundation och Kronprinsessparets Stiftelse.

# EVENT

## **Idrottensdag**

I september besökte familjer från Haninge och Upplands Väsby Idrottens dag i Hagaparken. Där kunde de prova på över fyrtio olika aktiviteter som alla var gratis. En Frisk Generations ambassadör längdhopparen Michel Tornéus var med och utmanade besökarna att försöka slå hans längdhopsrekord på 8,44 m. En Frisk Generations beskyddare H.K.H Prins Daniel var också på plats och hälsade på familjerna. Närmare 100 barn från En Frisk Generation deltog under dagen i Prins Daniels lopp.

## **Familjeloppet**

En Frisk Generation arrangerade 2017 Familjeloppet i Haninge och i Kungsbacka. 776 personer deltog i loppet där det är kostnadsfritt att delta både för stora och små.

I Haninge samarrangerades Familjeloppet med ICA Maxi Haninge och Fryshusets verksamhet Ensamma mammor. Under dagen kunde barn och vuxna prova på en rad olika aktiviteter blanda annat springa hinderbana, fiske, fotboll, scoutaktiviteter, gå en tipspromenad eller cykla sin egen smoothie. Över 1 000 personer var på plats i Rudans Friluftsområde under dagen.

## **Skidresor**

2017 arrangerades för fjärde året i rad skidresor för familjerna. 230 barn och föräldrar i Haninge, Helsingborg och Kungsbacka hade möjlighet att under en dag prova på att åka skidor. Skidresorna är uppskattade då en stor del av familjerna aldrig stått på ett par skidor tidigare. Barn och föräldrar provade på att åka skidor med lika delar glädje som skräckblandad förtjusning.

## **2017 i siffror**

Deltagare: 744

Familjer: 199

Kommuner: 4

Områden: 7

Hälsokoordinatorer: 8