



Familjeloppet i samarbete med BAUHAUS-galan

2019-05-29 07:30 CEST

## Barnfamiljer i rörelse på BAUHAUS-galan

**Barn är stilla cirka 70 procent av sin vakna tid och varannan vuxen har farligt dålig kondition. I år samarbetar BAUHAUS-galan med En Frisk Generation för att få publiken aktiv under evenemanget. Tillsammans med Pidde P och Byggis & Mackan kör En Frisk Generation rörelsepaus för att inspirera fler till vardagsmotion och uppmärksamma det ökande stillasittandet.**

*- Vi vet hur viktigt det är att inte sitta stilla ändå rör sig barn för lite. Aktiva föräldrar får ofta aktiva barn men klyftan mellan dem som tränar och inte tränar blir allt större. Genom att samarbeta med En Frisk Generation når vi en helt ny publik. När man arbetar med elitidrottare är det lätt hänt att fokus ligger på*

*prestation och resultat men vi vill visa att med små medel i vardagen kan man må bättre och förbättra sin hälsa, säger **Jan Kowalski, ordförande Stadionklubbarna.***

*- Förebyggande insatser är en nyckelfaktor för att förebygga ohälsa. Goda vanor i barndomen följer ofta med hela livet så det gäller att lägga grund till det tidigt. Det handlar inte om att sporta utan att rör på sig generellt och se till att få in vardagsmotionen. Ta trappan istället hissen, gå eller cykla till jobbet och skolan, ta en walk and talk istället för ett sittande möte. Att delta på BAUHAUS-galan och engagera publiken är förstås fantastiskt! En chans för oss att visa hur viktigt det är med rörelseglädje, menar **Janna Hellerup Ulvselius, ordförande En Frisk Generation.***

I anslutning till BAUHAUS-galan arrangerar En Frisk Generation Familjeloppet - ett gratis lopp för hela familjen.

#### **Fakta om ohälsotal:**

Dagens barn riskerar att få en sämre hälsa än tidigare generationer. Svenska barn är stilla i snitt 70 procent av sin vakna tid. Nära hälften av alla yrkesarbetande svenskar har en hälsofarligt dålig kondition. Stillasittande, precis som alkohol, rökning och ohälsosam mat, är en riskfaktor för icke-smittsamma sjukdomar, som varje år orsakar 40 miljoner människor en för tidig död.

Barn som deltagit i En Frisk Generations program ökade sin fysiska aktivitet med 12 minuter i veckan. Det kan jämföras med tidigare internationella studier som i snitt skapade en förändring på 4 minuter. Mer information: <http://www.enfriskgeneration.se/wp-content/uploads/2018/07/Rapport-EFG.pdf>

---

Vi bryter trenden med den ojämlika hälsan genom att ge alla familjer möjlighet till en aktiv gemenskap. Vi erbjuder en aktiv fritid för hela familjen där alla får vara med. En Gemenskap som inte baseras på prestation pengar eller färdigheter. Vi gör något konkret genom att två gånger i veckan under ett år erbjuda barn och föräldrar fysisk aktivitet, kunskap om mat och en social gemenskap i närområdet. H.K.H. Prins Daniel är beskyddare av En Frisk Generation och ett forskningsteam från Karolinska Institutet utvärderar effekten av metoden.

## Kontaktpersoner



**Janna Hellerup Ulvselius**

Presskontakt

Generalsekreterare

[janna@enfriskgeneration.se](mailto:janna@enfriskgeneration.se)

0708-543588