

KLARA, FÄRDIGA, SPORTA!

En gratis prova-på-dag med rörelseglädje



Solnahallen 20 oktober kl: 10-14
Info och anmälan: www.enfriskgeneration.se



2018-09-27 08:52 CEST

Gratis prova-på-dag för barn i Solnahallen

Den 20:e oktober arrangerar En Frisk Generation och adidas en gratis prova-på-dag i Solnahallen. Samarbetet är ett sätt att locka fler barnfamiljer till fysisk aktivitet och rörelseglädje. Dagens barn riskerar att få en sämre hälsa än tidigare generationer och nästan 25 procent av Sveriges barn är överviktiga eller lider av fetma. Att få fler barn och ungdomar i rörelse och motverka stillasittande är en viktig faktor för att förbättra folkhälsan.

- Det är främst på fritiden, utanför skolan, som stillasittandet ökar. Vi vill ge alla barn samma chans att ha ett aktivt och friskt liv så därför arrangerar vi den här dagen tillsammans med adidas. Här kan man prova på olika sporter

helt gratis tillsammans med familjen och sina kompisar. Vi hoppas förstås att barnen ska hitta något som de gillar extra mycket och kanske bli så nyfikna att de vill fortsätta att spela hand-the-ball, innebandy, träna friidrott eller någon annan prova-på-aktivitet, säger **Janna Hellerup Ulvselius, ordförande, En Frisk Generation.**

Klara Färdiga Sporta! erbjuder barn att prova på aktiviteter som innebandy, fotboll, rullstolsbasket, friidrott, hinderbana m.m. Dessutom arrangeras Familjeloppet, ett lopp för både stora och små, runt Skytteholmsparken. Alla barn som deltar i Familjeloppet får en t-shirt från Adidas.

-På adidas tror vi att sport kan förändra liv och här ser vi att vi kan vara med och bidra till barns upplevelse av sport på ett positivt sätt. Alla barn ska ha samma möjligheter till en aktiv fritid och kan vi hjälpa några barn att hitta en sport de tycker om och som dem vill fortsätta med så har vi lyckats. Vi ser därför väldigt mycket fram emot att göra detta tillsammans med En Frisk Generation för friskare och mer aktiva barn, menar **Sven Moser, general manager adidas Norden.**

En Frisk Generation är en ideell stiftelse som hjälpt över 900 barnfamiljer att må bättre och hitta glädjen i vardagsmotionen. För mer information: www.enfriskgeneration.se

Fakta om ohälsotal:

Dagens barn riskerar att få en sämre hälsa än tidigare generationer. Unga vuxna rör sig mindre än 85-åringar. Svenska barn sitter mest i Norden, i snitt 8 timmar om dagen. 25 procent av Sveriges barn är överviktiga eller har fetma. 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

0708-543588