

2020-10-30 13:17 CET

## Med anledning av skärpta restriktioner p.g.a. ökad smittspridning av Covid-19

Med anledning av de nya restriktionerna kommer En Frisk Generation att anpassa verksamheten för att minska eventuell smittspridning av Covid-19. Det kan betyda förändringar i genomförandet av aktiviteterna på lokal nivå.

Vi vill uppmuntra alla att fortsätta röra på sig tillsammans med familjen, men anpassa aktiviteterna för att minska risken av smitta. En Frisk Generations insats är fortsatt viktig. Främst ser vi att fysisk aktivitet förbättrar immunförsvaret och att en god fysisk hälsa förbättrar möjligheten att hålla sig frisk. Vi ser att den fysiska aktiviteten är viktigt för att bibehålla en god psykisk hälsa. Vi ser också att många av de familjer vi träffar är mindre benägna att vara aktiva utomhus, något vi gärna vill uppmuntra och hjälpa familjerna att lära sig.

Frågor kring lokala anpassningar kan ställas till programansvarig Liza Hallin.

Kontaktuppgifter:  
liza@enfriskgeneration.se  
0730-78 44 35

---

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