



Foto: Peter Hagström/ House of humble

2020-07-03 07:51 CEST

"Man klarar mycket mer än vad man tror"

Ylva Hällen är ny ambassadör för En Frisk Generation. Hon brinner för att stärka barns självkänsla och få dem att känna sig sedda och värdefulla. I över 20 år har hon inspirerat barn som programledare, tv-makare och författare.

Hej Ylva Hällen! Vad gör du för att må bra?

- Jag älskar mitt jobb och när jag får använda min fantasi och skriva berättelser. I pauserna måste jag gå ut! Helst går jag i skogen eller klättrar upp på någon höjd där man kan se ut över hela stan. Är det sommar tar jag gärna ett bad så fort det finns en möjlighet. Badkläderna är alltid med i

cykelkorgen!

Vad hoppas du kunna förmedla som ambassadör för En Frisk Generation?

- Att varje barn bär på en superkraft, att alla kan mycket mer än vad de tror. Man måste ge sig tusan på saker. Det är inte klokt vad mycket vi klarar av och när vi upplever det så stiger självkänslan - och då klarar man ännu mer. Jag vill utmana varje barn att utmana sig själv i någon kraftansträngning, gärna något de tror att de inte kan. Jag kan nästan lova att de blir förvånade och imponerade av sig själva. Det tror jag gör livet bättre.

En Frisk Generation vill inspirera och motivera barn att vara mer aktiva på fritiden.

- Vi vill uppmuntra barn att använda sin fantasi och utforska sin närmiljö. Det tror vi att Ylva med sitt engagemang kan hjälpa till med, säger Janna Hellerup Ulvselius, En Frisk Generations Generalsekreterare.

Ylvas första uppdrag som ambassadör är att lägga ut en sommarutmaning på En Frisk Generations sociala medier.

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