

PEP! PÅ UNGAS HÄLSA!

www.generationpep.se

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungas hälsa. Kronprinsessparet är initiativtagare till Generation Pep som tillsammans med aktörer från hela samhället vill driva ett ambitiöst och långsiktigt folkhälsoarbete med barn och unga i fokus.

Er organisation är en del av vårt nätverk som består av ideella organisationer, företag och offentlig sektor som delar Generation Peps vision om att alla barn och unga ska ha möjlighet och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Tillsammans arbetar vi för barn och unga mot ett jämlikt Sverige.

TILLSAMMANS IN I 2020!

Nu har vi lämnat 2019 bakom oss, och vilket år det var. När 2019 började var vi cirka 150 stycken Peppare, vid årsskiftet hade den siffran mer än fördubblats och det är nu 369 organisationer, företag och eldsjälarna som är med och stöttar Generation Peps arbete och vision. Arbetet med att sprida rörelseglädje och hälsosamma matvanor till alla Sveriges skolor har också gått med raketfart, och det är nu över 1000 grundskolor som anslutit sig till vårt kostnadsfria metodstöd Pep Skola.

Vi är så otroligt glada för att ni är med oss i arbetet. Tack vare er kan vi se till så att fler får upp ögonen för vikten av fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor, men också inspireras till mer hälsosamma val.

Jag är övertygad om att även år 2020 blir ett riktigt pepp-år. Vi kommer börja med vår årliga kampanj Upp och Hoppa som äger rum den 31 januari, som jag hoppas att ni alla hänger med på. Senare till våren väntar Pep-rapporten och Pep Skola som fyller 2 år. Såklart kommer hösten att fyllas av både Pep Dag Haga och Pep Forum.



Nu kör vi!
Carolina Klüft, verksamhetschef Generation Pep

MÖT EN PEPPARE!



Vilka är ICA Maxi Katrineholm och vad gör ni?

ICA Maxi Katrineholm driver dagligvaruhandel. Men utöver den dagliga driften engagerar vi oss i att stötta Katrineholms idrottsliv med Maxiunit. Vi arrangerar också årligen cykelloppet Maxitrampet, som lockar en stor mängd deltagande barn i alla åldrar och en stor publik. I ICA Maxis koncept ingår även Maxikul, och maskoten Mica, som är en samlingsplats och event för barn och barnfamiljer. Stort fokus är på att göra rätt val med kosten, men också att ha en aktiv fritid.

Varför vill ni vara Peppare?

Vi vill vara peppare eftersom den nedåtgående trenden visar att barn och unga blir mer och mer passiva och där vill vi vara med och påverka allt vi kan. Det är också viktigt att vår personal tar hand om sin hälsa då arbetsbelastningen kan vara både ensidig och tung. Därför är det viktigt för oss att erbjuda förebyggande möjligheter.

Vad är era bästa tips för att få fler barn och unga att leva ett hälsosamt liv?

Att verka genom barnen - att vara goda förebilder för barnen så att anhöriga och vårdnadshavare lättare kan inspireras till bättre vanor. Att exponera och paketera våra varor för att få barnen intresserade av att äta mer frukt och grönt.

UPP OCH HOPPA, SVERIGE 2020



UPP OCH HOPPA, SVERIGE!

Våra barns hälsa har försämrats de senaste åren men alldeles för få känner till hur allvarligt det är. Barn och unga rör sig för lite och äter för dåligt. Bara 3 av 10 barn når upp till rekommendationen om 60 minuter fysisk aktivitet om dagen. Det är en utveckling vi måste förändra.

I initiativet "Upp och hoppa, Sverige!" engagerar sig Generation Pep alla samarbetspartners, våra peppare och flera av våra skolor som är anslutna till Pep Skola tillsammans i en manifestationsdag den 31 januari för alla barn och ungas rätt till ett hälsosamt liv.

Målet med kampanjen är öka kunskapen och medvetenheten kring vikten av vardagsrörelse och farorna med stillasittande för barn och unga. Vidare är målsättningen att få så många organisationer och privatpersoner som möjligt att delta i kampanjen så att vi kan bidra till att bygga en folkrörelse.

Håll utkik i våra kanaler den 31 januari för att vara med i årets Upp och Hoppa du också!

UPP OCH HOPPA 2020 FRE 31 JANUARI!

VISSTE DU ATT...

1. Alla över 10 år bör äta 500 gram frukt och grönt varje dag.
2. All rörelse räknas, såväl lek som sport och träning.
3. Den bästa moroten till rörelse är att det känns roligt.

DET HÄR KAN DU GÖRA!

1. Planera in en fruktstund om dagen hemma och ät tillsammans.
2. Uppmuntra till lek och bus och vardagsmotion som att ta cykeln till och från skolan.
3. Fråga barn och unga i din närhet vad de tycker är kul och skulle vilja göra!



GENERATION PEP



GEN.PEP



GENERATION PEP