



Fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor gör att vi mår bra här och nu, och är dessutom två av de mest effektiva sätt som finns att förebygga framtida sjukdom och ohälsa. Goda vanor grundläggs tidigt och det borde därför vara en självklarhet att alla barn och unga ges samma förutsättningar till en aktiv och hälsosam livsstil. Så ser verkligheten inte ut. Bara tre av tio unga kommer upp i den rekommenderade mängden fysisk aktivitet, 60 minuter per dag, och bara en av tio äter tillräckligt mycket grönsaker, frukt och bär.

Detta vill vi vara med och förändra! Därför ställer vi oss bakom Generation Peps vision – att alla barn och unga ska ha möjligheten och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation, startad på initiativ av Kronprinsessparet.

Vi bidrar genom att ordna prova-på-dagar, träning och tävlingar för personer med olika funktionsnedsättningar, (kognitiva eller fysiska). Vi fokuserar på personer som kan gå eftersom rullstolstennisen redan är etablerad.

Tillsammans skapar vi en folkrörelse för bättre hälsa!