Pep dag - Pressmeddelande

**[Arrangörens namn] välkomnar familjer till en Pep Dag i [Pep-dagens plats]!**

**Den [Pepdagens datum] klockan [Tid] välkomnas familjer till [plats för Pep-dagen] där vi arrangerar en Pep Dag. Dagen bjuder på kostnadsfria aktiviteter för alla åldrar.**

Idag är Sverige ett av Europas mest stillasittande länder och andelen barn som når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet, en timme per dag, är liten. Fysisk inaktivitet kan leda till en rad negativa hälsoeffekter. Fler behöver därför förstå och inse vikten av hur rörelse kan bidra till ett livslångt aktivt och hälsosamt liv.

Generation Pep har därför tagit initiativ till att skapa konceptet Pep Dag – dagar då rörelseglädje och kunskap om ett hälsosamt liv står i fokus. Syftet är att ge barn och unga möjlighet att uppleva rörelseglädje i olika former, allt ifrån dans, lek, friluftsliv och idrott, samt att få kunskap om rörelse och kost. Nu arrangerar [arrangörens namn] en Pep Dag i [plats för Pep-dagen] för att sprida rörelseglädje och inspirera fler till hälsosamma vanor.

Under dagen finns möjlighet att kostnadsfritt prova på olika aktiviteter (fyll på med er Pep Dags aktiviteter t.ex. gå tipsrunda,) samt få kunskap och inspiration till ett aktivare och hälsosammare liv.

- Att ge barn och unga möjligheten att hitta sin rörelseglädje genom fantastiska Pep dagar känns väldigt roligt och inspirerande. Alla kan vara med och bidra till att förbättra förutsättningar för barn och ungas hälsa och skapa ett mer jämlikt samhälle. Pep-dagar ska vara roliga, varierande, aktiva och där alla barn och unga är välkomna, Carolina Klüft, Verksamhetschef på Generation Pep.

Pep-dagen i [plats] arrangeras av [arrangörens namn + eventuella samarbetspartners]

För ytterligare information kontakta: [arrangörens kontaktperson]

**Om Generation Pep**

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars 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. Läs mer på [www.generationpep.se](http://www.generationpep.se)