Lek og aktivitet på tvers av generasjoner

2.9.2026 - | Fredrikstad kommune

Sjakk, stylter, fekting og gaming for eldre er noe av det du kan prøve under Generasjonslekene når unge og eldre møtes lørdag 5. september.

På Generasjonslekene kan du gå en runde og prøve deg på mange forskjellige aktiviteter. Det blir blant annet petanque, frisbeegolf, potetløp med skje, rickshawsykling, natursti, boks-kasting og Kims lek.

Du kan også prøve sjakk, stylter, seniordans og fekting. Barna får diplom, og det blir premier underveis.

I Domkirkekjelleren blir det et eget opplegg med gaming for eldre. Fredrikstad domkirke holder åpent, og det blir mulighet for lystenning. Speiderne i 1. Fredrikstad står for kafeen.

Det viktigste er å delta

Generasjonslekene samler barn, foreldre, besteforeldre og frivillige rundt lek og aktivitet. Målet er ikke å prestere, men å vise at det kan være enkelt og sosialt å bevege seg mer.

– Vi vet at fysisk inaktivitet er en av de største helseutfordringene vi står overfor. Målet er ikke å få folk til å bli toppidrettsutøvere, men å inspirere flere til å bevege seg litt mer i hverdagen, sier Anne Skauen i Aktive Fredrikstad.

Gjennom Aktive Fredrikstad ønsker kommunen å gjøre det enklere for flere å finne aktiviteter de liker.

– Under Generasjonslekene får deltakerne møte lokale lag, foreninger og frivillige organisasjoner. Kanskje er det noen som oppdager en aktivitet de har lyst til å fortsette med etter arrangementet, sier Skauen.

Mange bidrar

Generasjonslekene arrangeres av Fredrikstad kommune ved kommuneområdene Helse og Samfunn, i samarbeid med Fredrikstad domkirke, Fredrikstad Sentrum Frivilligsentral, Kulturskolen (den kulturelle skolesekken), 1. Fredrikstad speidergruppe og flere lokale lag og foreninger.

Frivilligsentralen bidrar med mange frivillige som hjelper til gjennom dagen.

Les mer om Generasjonslekene

Les mer om Aktive Fredrikstad

https://www.fredrikstad.kommune.no/nyheter/lek-og-aktivitet-paa-tvers-av-generasjoner