

HEJ-EFFEKTEN

23 / 24

Hej främlings årsredovisning för verksamhetsåret

Transaktion 02.22.11.557533374017

Signatur: RH, KH, MM, MM, AK, EA, AK, WJ, MK, WJ, MK

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Det börjar med dig, mig & ett HEJ!

Se filmen då vi
berättar om Hej
främling & utses till
Årets peppare 2024



I november firade Hej främling 10 år! 10 år av människor som möts och bygger livskraft i meningsfulla sammanhang - ett firande vi alltid kommer minnas! Som en perfekt gåva fick vi ett par månader senare motta priset Årets Peppare från Generation Pep.

Pepp är en känsla, och den ligger i linje med det en av vår verksamhets viktigaste byggstenar, nämligen det vi kallar Hej främling-känslan. Vi brukar beskriva det som känslan av att höra till, känslan av att alla våra värderingar är på plats samtidigt. Deltagare brukar beskriva känslan som värme och att vara del av en familj. Vi utvärderar känslan när vi gör uppföljningar. Siffran vi är mest stolta över i hälsoeffekter, som du hittar på sidorna 17-18, är när vi mäter känslan av att känna sig välkommen. Vad är det vi gör som får så många att känna denna känsla? Det är ofta det enkla "hejet" tillsammans med ett leende och ögon som ser dig.



Emma Jangö

Stolt verksamhetschef för Hej främling

Samira Musa

Peppad biträdande verksamhetschef för Hej främling

Om bakgrundsbilden: Med dunder och brak inledde vi 2024 med att ta emot Generation Peps pris Årets Peppare på Idrottsgalan, i livesändning, av H.K.H. Prins Daniel.

Om Hej främling

“Hej främling skapar inkluderande och naturliga miljöer där människor kan mötas och lära känna varandra genom rörelseglädje. Idag skapas nya vänskapsband och utanförskap bryts tack vare deras ovärderliga och välkomnande insatser, där allt börjar med något så enkelt som ett HEJ!”

Generation Peps motivering då de utsåg Hej främling till Årets peppare 2024

Om bakgrundsbilden: Idrott, kultur och friluftsliv. Hej främling bjuder varje vecka in till hälsofrämjande aktiviteter runt om i Sverige. Bilden är från en av våra tidigaste och lite mer ovanliga vinteraktiviteter. Med ett härligt gäng med många nationaliteter och inte så mycket skidvana, turskidade och övernattade vi i tält i de jämtländska fjällen. En vinteraktivitet som vi gjort flera gånger sedan dess.

En förening i förändring

Från litet initiativ till nationell rörelse på 10 år

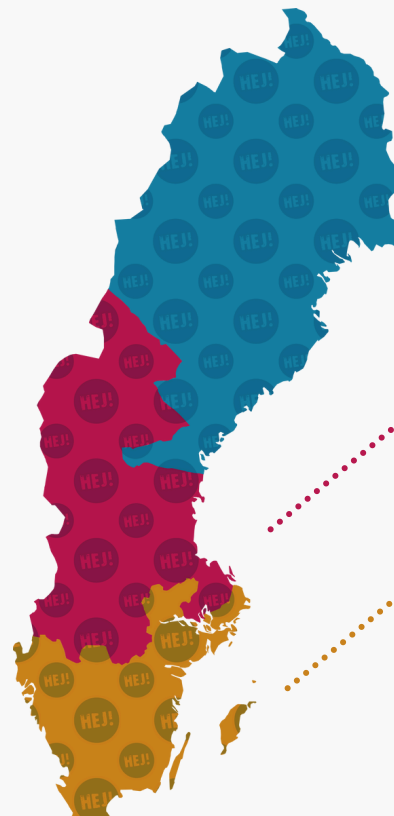
När Hej främling startade för över tio år sedan var det som ett litet initiativ som fanns på en enda plats i Sverige - på flyktingförläggningen Grytan i Östersund. Sedan dess har vi vuxit snabbt. Idag bjuder vi in till aktiviteter som gör skillnad på 60 platser runt om i landet.

Organisatoriskt har vi inte vuxit i samma takt och mycket ansvar har vilat på få personer. Under året bestämde vi oss därför för att se över organisationen. För även om remote är viktigt och en möjlighet så är också närheten till sitt team och närmaste chef viktigt.

Närmare ledarskap ska ge starkare team

Därför har Hej främling delat upp Sverige i tre regioner och för första gången anställt regionchefer. De ansvarar för sin regions personal och utveckling. Med den här satsningen hoppas vi skapa både närhet och trygghet, där varje medarbetare känner sig sedd och har rätt förutsättningar för att bidra och utvecklas. Med den nya organisationen kan vi också växa vidare och tillgängliggöra hälsa för fler på ett hållbart sätt!

*Hej region Norr,
Mitt och Syd!*



Region Norr

Norrbottnen, Västerbotten och Västernorrland

Region Mitt

Jämtland Härjedalen, Gävleborg, Dalarna, Värmland, Örebro, Västmanland, Uppsala

Region Syd

Skåne, Blekinge, Halland, Gotland, Kronoberg, Kalmar, Västra Götaland, Jönköping, Östergötland, Sörmland och Stockholm

Om Hej främling

Aktiviteter för alla

Låga trösklar är viktigt för att nå de som behöver våra aktiviteter som mest. Därför är våra aktiviteter alltid gratis och öppna för alla!

Våra aktiviteter föds ur engagemang. Våra volontärer, som vi kallar initiativtagare, drivs av en vilja att dela det de älskar med andra. De är hjärtat i Hej främling – människor som tar initiativ för att fler ska få må bra och känna gemenskap!

dans, löpning, promenada, bio, hälsopepp, m
volleyboll, teater, yoga, biljard, gymträning,
badminton, simskola, fotboll, vandring, fiske
samtalsgrupper, skidor, basket, gymnastik,
pingis, pyssel, innebandy, cykelskola, måla,

Vi bjuder in till aktiviteter inom friluftsliv, kultur och idrott. Aktiviteterna hittar du i vår aktivitetskalender, hejframling.se/aktiviteter

Om bakgrundsbilden: En av Hej främlings allra första hälsofrämjande aktiviteter är Inlöparna. Aktiviteten startade på Grytans asylboende utanför Östersund och finns idag på flera platser i Sverige. Varje vecka motionerar Inlöparna helt utifrån deltagarnas förmåga. En aktivitet som varje sommar förenar inlöpargrupper runt om i Sverige är när vi tillsammans springer St Olavsloppet mellan Östersund och Trondheim.



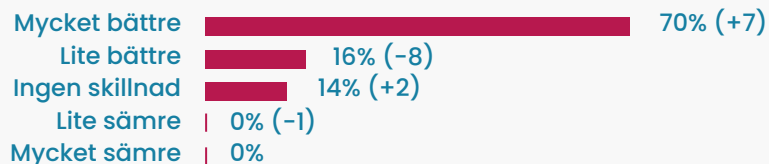
Hälsoeffekter

Förändring mot förra året presenteras inom parentes ().

Hur mår våra deltagare tillsammans med oss?

Varje år gör vi en egen undersökning om våra deltagares upplevda hälsa. Genom en enkätundersökning har våra deltagare fått svara på frågor om hur upplevelsen av det egna måendet förändrats över tid. 103 personer svarade på enkäten: 54% kvinnor, 45% män och 1% icke-binära.

Hur mår du idag jämfört med när du började delta på Hej främlings aktiviteter?



Har Hej främlings aktiviteter gjort att du tränar mer?



Har du lärt dig mer om träning och hälsa på Hej främlings aktiviteter ?



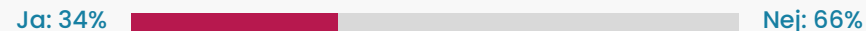
Har du provat nya aktiviteter med Hej främling?



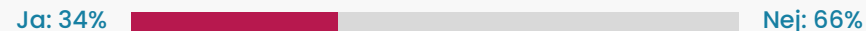
Om du inte har svenska som första språk - har du lärt mer svenska på Hej främlings aktiviteter?



Har du fått jobb genom någon du träffat på Hej främlings aktiviteter?



Har du genom Hej främlings aktiviteter lärt dig var du söker hjälp om du mår dåligt?



Vi skapar möten mellan människor som gör att fler mår bättre och hör till. Jobbmatchning, att lära sig svenska och hitta rätt hjälp är bieffekter av det vi gör.

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Hälsoeffekter

Några av de fritext-svar som deltagare delade med oss.

Om du mår bättre idag, vad beror det på?

"Jag mår bättre för att jag fick uppmuntran och entusiasm från Hej främling."

"Jag känner mig bättre för jag träffar nya människor och hittar många kompisar på aktiviteter."

"Jag träffade nya människor. Det finns olika aktiviteter som vi kan göra med varandra."

"Det gjorde mig glad att jag hittade yogan, jag hade saknat att yoga tillsammans med andra och inte bara yoga själv hemma. Men jag hade inte råd att köpa kort någonstans."

"Man mår mycket bättre när man träffar andra människor."

"Hej främlings aktiviteter hjälper mig att bryta isoleringen. Ett sätt att träffa nya människor."

"Jag har hittat några vänner via Hej främling som jag kommer att vara vän med resten av livet."

"Det är bra Hej främling finns, om vi träffas regelbundet då kan vi inte kalla varandra främling längre!"

"Ni har räddat mitt liv! Tack snälla!"

Träffar du fler människor genom Hej främlings aktiviteter?

Jä: 98%  Nej: 2%

Har någon av människorna du träffat genom Hej främling blivit en ny vän i ditt liv?

Jä: 83%  Nej: 17%

Känner du dig välkommen till Hej främlings aktiviteter?

Jä: 98%  Nej: 2%

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Hej främling Sverige 2023 / 24

Stolt över att vi visar att förändring är möjlig!

Utanförskap, ensamhet och växande folkhälsoklyftor. För att lösa samhällets stora utmaningar måste vi våga arbeta annorlunda – med fokus och flexibilitet, prestigelöst samarbete och en envis tro på allas rätt till hälsa och hållbart innanförskap. Tack till alla i vår närhet som visat på denna flexibilitet, prestigelöshet och envishet! Det kommande året satsar vi på att utveckla en metodbok som gör det enklare för fler att nå deltagare som behöver det mest.

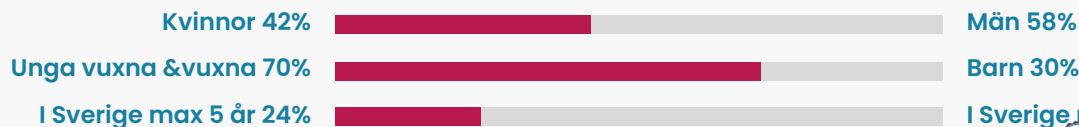


Emma Jangö
Verksamhetschef

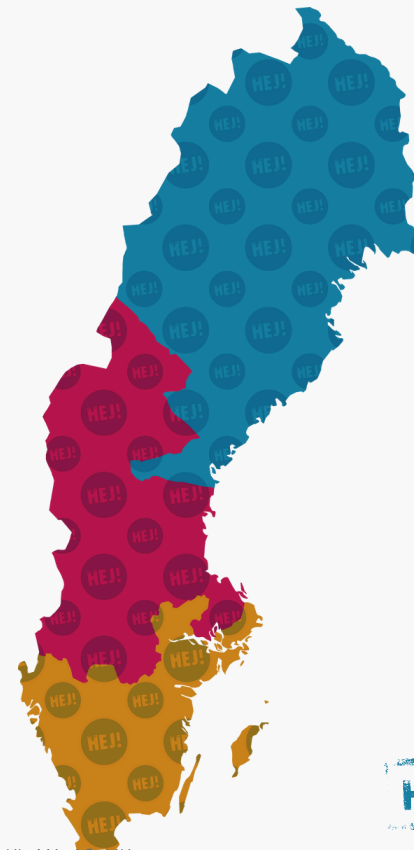
Det är 11 timmar
med aktiviteter
per dag, året runt!

Deltagarstatistik nationellt

45 178 deltagarbesök under
4 019 aktivitetstimmar på
60 orter runt om i Sverige



I den här gruppen finns även
personer födda i Sverige.



HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Ekonomiskt resultat

Flerårsöversikt (Tkr)	2023/24	2022/23	2021/22	2020/21
Nettoomsättning	577,1	875,8	1 039,4	612,8
Resultat efter finansiella poster	-213,7	1 653,1	1 463,9	-177,4
Soliditet (%)	28,1	36,2	19,2	8,2

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024



Resultaträkning ^{Tkr}

Föreningens intäkter

	1/9-2023 - 31/8-2024	1/9-2022 - 31/8-2023
Nettoomsättning	577	876
Övriga rörelseintäkter	12 826	16 579
SUMMA INTÄKTER	13 403	17 455

Föreningens kostnader

Handelsvaror	-174	-403
Övriga externa kostnader	-3 137	-4 162
Personalkostnader	-10 336	-11 233
Av- och nedskrivningar av materiella och immateriella anläggningstillgångar	0	-4
SUMMA STIFTELSENS KOSTNADER	-13 647	-15 802
RÖRELSERESULTAT	-244	1 653

Not 2

Finansiella poster

Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter	33	2
Räntekostnader och liknande resultatposter	-3	-2
SUMMA FINANSIELLA POSTER	30	0
RESULTAT EFTER FINANSIELLA POSTER	-214	1 653
RESULTAT FÖRE SKATT	-214	1 653
ÅRETS RESULTAT	-214	1 653

Balansräkning

Not 3

Tillgångar

Materiella anläggningstillgångar

Inventarier, verktyg och installationer

SUMMA MATERIALLA ANLÄGGNINGSTILLGÅNGAR

SUMMA ANLÄGGNINGSTILLGÅNGAR

Omsättningstillgångar (Kortfristiga fordringar)

Kundfordringar

Övriga fordringar

Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter

SUMMA KORTFRISTIGA FORDRINGAR

Kassa och bank

Kassa och bank

SUMMA KASSA OCH BANK

SUMMA OMSÄTTNINGSTILLGÅNGAR

SUMMA TILLGÅNGAR

31/8-2024

31/8-2023

0

0

0

0

0

0

1 771

1 298

79

102

347

2 794

2 197

4 194

10 472

6 258

10 472

6 258

12 669

10 452

12 669

10 452



Balansräkning

Not 4

Eget kapital och skulder

Eget kapital (Fritt eget kapital)

Fritt kapital vid räkenskapsårets början

Årets resultat

FRITT EGET KAPITAL VID RÄKENSKAPSÅRETS SLUT

SUMMA EGET KAPITAL

Kortfristiga skulder

Leverantörsskulder

Skatteskulder

Övriga skulder

Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter

SUMMA KORTFRISTIGA SKULDER

SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER

31/8-2024

31/8-2023

3 778

2 125

-214

1 653

3 564

3 778

3 564

3 778

203

328

218

180

571

384

8 113

5 782

9 105

6 674

12 669

10 452



Noter

Not 1: Redovisnings- och värderingsprinciper

Allmänna upplysningar

Årsredovisningen är upprättad i enlighet med årsredovisningslagen och Bokföringsnämndens allmänna råd (BFNAR 2016:10) om årsredovisning i mindre företag men eftersom vi inte behöver upprätta en formell årsredovisning utifrån det allmänna rådet väljer vi att presentera årsredovisningen tillsammans med vår effektrapport över verksamhetsåret som har gått.

Anläggningstillgångar

Tillämpade avskrivningstider: Inventarier, verktyg och installationer 3 år

Nyckeltalsdefinitioner

Nettoomsättning: Rörelsens huvudintäkter, fakturerade kostnader, sidointäkter samt intäktskorrigeringar.

Resultat efter finansiella poster: Resultat efter finansiella intäkter och kostnader men före bokslutsdispositioner och skatter.

Soliditet (%): Justerat eget kapital (eget kapital och obeskattade reserver med avdrag för uppskjuten skatt) i procent av balansomslutning.

Noter

Not 2: Medelantalet anställda

Medelantalet anställda	30	35
------------------------	----	----

Not 3: Inventarier, verktyg och installationer

Ingående anskaffningsvärden	31/8-2024	31/8-2023
-----------------------------	------------------	------------------

Utgående ackumulerade anskaffningsvärden	30	30
---	-----------	-----------

Ingående avskrivningar	-30	-26
------------------------	-----	-----

Årets avskrivningar	0	-4
---------------------	---	----

Utgående ackumulerade avskrivningar	-30	-30
--	------------	------------

Utgående redovisat värde	0	0
---------------------------------	----------	----------

Not 4 Eget kapital

Fritt eget kapital

Totalt

Belopp vid räkenskapsårets början	3 778	3 778
-----------------------------------	-------	-------

Årets resultat	-214	-214
----------------	------	------

Belopp vid räkenskapsårets slut	3 564	3 564
--	--------------	--------------

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024



Underskrifter



Anna Rex, ordförande



Emma Arnesson



Anton Alsander



Khoshnav Hasan



Martin Macknow



Maria Svensson Wiklander



Åsa Koski



Katarina Larrea



Muaz Alzouby



Andreas Gyllenhammar



Marcus Karlsson, Atrakta i Sverige AB, Auktoriserad revisor

Vår revisionsberättelse har lämnats den dag som framgår av min elektroniska underskrift

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Ert stöd bygger innanförskap!

*Tillsammans för ett
samhälle som håller ihop!*

*Ni är våra påhejare
och vänner!*

Utän samarbete med andra skulle Hej främling aldrig kunna göra skillnad för så många som vi gör. Ni är många som stöttat oss längs vägen. Vi är stolta och tacksamma över våra partners som gör det möjligt för Hej främling att utvecklas.

Tack till våra projektfinansiärer & kompisar

Länsstyrelsen i Norrbotten, Jämtland, Stockholm och Skåne • Luleå kommun • Östersunds kommun
Bräcke kommun • Härjedalens kommun • Skellefteå kommun • Region Jämtland Härjedalen • Region Stockholm
Region Skåne • Svenska Postkodlotteriets Stiftelse • Folkhälsomyndigheten • Socialstyrelsen
Kronprinsessan Margaretas minesfond • Östersundshem

Ett särskilt stort tack till våra sponsrvänner

Finn Persson • Bilbolaget • Icebug • Östersunds kommun • LF Jämtland • Woolpower • Bil i Norr • Jämtkraft
Sparbanken Nord • NBV

Sist men inte minst

Stort tack till alla som deltagit i våra aktiviteter, alla initiativtagare som gör våra aktiviteter möjliga, våra månadsgivare, volontärer, påhejare och vänner!

För mer information & förfrågningar om samarbeten

Emma Jangö, verksamhetschef

Tel: 0730-94 00 28

Mail: emma.jango@hejframling.se

Samira Musa, biträdande verksamhetschef

Tel: 0730-94 00 43

Mail: samira@hejframling.se

*...och förstås tack till
vår otroliga styrelse och
vårt kunniga expertråd!*

*Säg hej till oss på
hejframling.se*

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Verifikat

Transaktion 09222115557533374017

Dokument

Årsredovisning 202324
Huvuddokument
16 sidor
Startades 2024-12-04 15:00:51 CET (+0100) av Aveni AB
(AA1)
Färdigställt 2024-12-11 13:45:40 CET (+0100)

Initierare

Aveni AB (AA1)
kontakt@aveni.se

Signerare

Anna Rex (AR)
Personnummer 801218-4928
anna@gomorrnostersund.se



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Anna Rex', positioned above a horizontal line.

Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"Anna Maud Kristina Rex"
Signerade 2024-12-05 10:03:42 CET (+0100)

Khuoshnav Hasan (KH)
Personnummer 801014-1490
khoushnavma1980@gmail.com



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Khuoshnav Hasan', positioned above a horizontal line.

Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"KHOUSHNAV HASAN"
Signerade 2024-12-05 08:21:25 CET (+0100)



Verifikat

Transaktion 09222115557533374017

Maria Svensson Wiklander (MSW)

Personnummer 811014-0186
maria@gomorrnostersund.se



Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"Maria Helena Wiklander"
Signerade 2024-12-05 08:08:26 CET (+0100)

Martin Machnow (MM)

Personnummer 730406-8252
martin.machnow@gmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"Martin Alexander Macknow"
Signerade 2024-12-04 23:10:00 CET (+0100)

Anton Alsander (AA2)

Personnummer 910322-5299
antonalsander@gmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"Anton Alsander"
Signerade 2024-12-08 17:52:30 CET (+0100)

Emma Arnesson (EA)

Personnummer 880912-8229
emma.arnesson@hotmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"Emma Arnesson"
Signerade 2024-12-05 14:20:42 CET (+0100)



Verifikat

Transaktion 09222115557533374017

Åsa Koski (ÅK)

Personnummer 197906058966

koskiasa@gmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var "Åsa Helena Koski"

Signerade 2024-12-04 20:04:08 CET (+0100)

Katarina Larrea (KL)

Personnummer 197002121429

nina.larrea@gmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var "Anna Katarina Sundström Larrea"

Signerade 2024-12-06 14:24:23 CET (+0100)

Muaz Alzouby (MA)

Personnummer 198912226795

muaz.alzouby@gmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var "Muaz Alzouby Basheer"

Signerade 2024-12-09 11:19:00 CET (+0100)

Andreas Gyllenhammar (AG)

Personnummer 197209138218

andgyl@gmail.com



Namnet som returnerades från svenskt BankID var "Per Andreas Gyllenhammar"

Signerade 2024-12-04 22:20:19 CET (+0100)



Verifikat

Transaktion 09222115557533374017

Marcus Karlsson (MK)
Personnummer 920526-5250
marcus.karlsson@atrakta.se



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'MK'.

Namnet som returnerades från svenskt BankID var
"LARS MARCUS KARLSSON"
Signerade 2024-12-11 13:45:40 CET (+0100)

Detta verifikat är utfärdat av Scrive. Information i kursiv stil är säkert verifierad av Scrive. Se de dolda bilagorna för mer information/bevis om detta dokument. Använd en PDF-läsare som t ex Adobe Reader som kan visa dolda bilagor för att se bilagorna. Observera att om dokumentet skrivs ut kan inte integriteten i papperskopian bevisas enligt nedan och att en vanlig papperutskrift saknar innehållet i de dolda bilagorna. Den digitala signaturen (elektroniska förseglingen) säkerställer att integriteten av detta dokument, inklusive de dolda bilagorna, kan bevisas matematiskt och oberoende av Scrive. För er bekvämlighet tillhandahåller Scrive även en tjänst för att kontrollera dokumentets integritet automatiskt på: <https://scrive.com/verify>

