



HEJ-EFFEKTEN

Hej främlings årsredovisning för verksamhetsåret

22 / 23

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Hej-effekten 2022 / 23

*Så bygger vi
social resiliens!*

*Tillsammans gör
vi skillnad!*

Ett hej gör hela skillnaden! 3

1. Om Hej främling! 4

Från skidskola till folkrörelse 5

Relationer bygger tillit 6

Vår värdegrund & metod likaså 7

2. Hänt under året som gick 8

Hälsoprojektet som inspirerar 9

Påverkan genom samverkan 10

Nationellt avtryck med Hej granne 11

3. Resultat för 2022/23 12

Resultat Hej främling Sverige 13

Hälsoeffekter med Hej främling 14 - 15

Opinion & media 16

Utblick & framåtblick 17

Resultat region Norrbotten 18 - 19

Resultat region Västerbotten 20 - 21

Resultat region Jämtland-Härjedalen 22 - 23

Resultat region Stockholm 24 - 25

Resultat region Skåne 26 - 27

4. Ekonomiskt resultat 28

Resultaträkning 29

Balansräkning 30 - 31

Noter 32 - 33

Underskrifter 34

Ni gör Hej främling möjligt 35

*Nytt avsnitt
för i år!*

Om bakgrundsbilden: Utspridda i landet ser vi alltid fram emot att ses! Bilden är från slutet av september då alla medarbetare träffas för våra årliga strategidagar. Mellan skritt och samtal lägger vi upp mål och planer för kommande år. Det kan du läsa mer om längre fram i rapporten.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Ett hej gör hela skillnaden!

Hej! Har du tänkt på att ett så enkelt ord som "hej" kan ha en stor betydelse för någon annan? Ett hej kan bryta ensamhet, göra någon glad, känna sig sedd och inkluderad. Ett hej kan också vara början på en livslång vänskap.

I tio år har Hej främling skapat livskraft för tiotusentals personer. Det har vi gjort genom att säga hej och erbjuda gratis hälsofrämjande aktiviteter. Från Kalix till Malmö möter vi människor i ett sammanhang som stärker både individen och tilliten till samhället.

Vi drömmer om ett samhälle där alla mår bra och där alla har värdefulla sociala relationer. Rätten att höra till, vara delaktig och må bra är grundläggande mänskliga rättigheter som vi kämpar för varje dag. Vår verksamhet förverkligar dessa rättigheter genom våra aktiviteter.

Varje hej är en viktig handling och vi uppmanar dig att våga säga hej oftare. Då kan vi tillsammans skapa ett samhälle där ett enkelt hej är starten på något stort. Vi kallar det för Hej-effekten.

Tack för ditt stöd och ditt hej. Vi ses!

Så här mycket kan ett hej betyda för någon annan!

Säg hej till en främling helt enkelt!



Emma Jangö,
Stolt verksamhetschef för Hej främling!

Om bakgrundsbilden: I februari 2023 arrangerade Hej främling en konferens och workshop om Ungas utanförskap tillsammans med MUCF (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor), Östersunds kommun och Region Jämtland Härjedalen. Under dagen berättade vi om hur Hej främling genom ett partnerskap sparat miljoner åt Östersunds kommun. Samarbetet ledde senare till att vi fick i uppdrag att genomföra en nationell inspirationskonferens kring hur vi motverkar att unga utsätts för våld och förtryck.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

1. Om Hej främling!

"Hej främling är fönstret till arbetsliv och hälsa som betyder väldigt mycket för mig. Jag har aldrig förstått och bearbetat mina känslor lika mycket som jag har gjort med Hej främling."

Om bakgrundsbilden: Vår styrelseordförande Maria Svensson Wiklander berättar om Hej främling i Paris, detta under OECDs "High Policy Forum" om migration och integration 2020. Vi fanns med som ett av 10 goda exempel från hela världen - vi var det enda exemplet från Norden. EU-kommissionär Ylva Johansson lyfte senare Hej främling i sitt anförande, vilken grej! Maria har varit ordförande sedan förenings-bildningen 2015 och har betytt mycket för Hej främlings utveckling. Det var Maria som tog initiativ till implementeringen av våra fyra metoder ABCD, Design Thinking, Credible Messenger och Den tredje platsen.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Från skidskola till folkrörelse

...för inkludering!

Använd QR-koden
för att lyssna på
Emma Arnessons
berättelse om hur
allt började!



Ett nyfiket hej och en skidskola blev Hej främling

Allt började 2013 på ett asylboende utanför Östersund. Tre vänner ville göra skillnad och bjöd in nyanlända på asylboendet till en skidskola. Ångest och ovisshet vändes snart till livskraft, inkludering och glädje hos våra nya vänner. Två år senare hade aktiviteterna blivit fler och föreningen Hej främling bildats. Föreningsbildningen gjorde att vi kunde växa naturligt, organisera oss bättre och engagera allmänheten mer.

Därefter utvecklade vi våra arbetssätt. Utifrån forskning och egen erfarenhet valde vi att anamma metoder som Asset Based Community Development, Design thinking, Credible messengers och Den tredje platsen. I dag präglas vårt arbete av våra metoder.

Från Jämtland till resten av Sverige!

2018 öppnade vi mötesplatsen Café Tingshuset i Östersund. Då började vi också mäta samhällsekonomiska effekter av vår verksamhet. Vi kunde då visa hur mycket samhället kan spara på att jobba långsiktigt med tidiga insatser, både i pengar och mänskliga värden. Det ledde i sin tur till samarbeten med fler kommuner, vi började växa ut i landet.

Idag finns Hej främling på 50-talet platser i Sverige och är en modern folkrörelse för inkludering. Vi bidrar med kunskap och erfarenheter i statliga utredningar och till myndigheter. Vi samarbetar med företag, kommuner, regioner och civilsamhället, för ett sjystare Sverige där fler får må bra och höra till. Tillsammans främjar vi hälsa, livskraft och inkludering i stora delar av landet. Det är vi helt fantastiskt stolta över!

Hipp, hipp hurra!

- 2013** Hej främlings första aktivitet på Grytans asylboende - en skidskola.
- 2014** Löparinitiativet Inlöparna och kören The Rockin' Pots startar genom Hej främling.
- 2015** Grundarna Emma Arnesson och Anne Lundberg utses till Årets medmänniskor och hyllas i ett TV-tal av Stefan Löfven.
- 2016** SVT sänder serie om Hej främling. Varje avsnitt ses av en miljon tittare. Samma år startar vi upp i Stockholm, vår första etablering utanför Jämtland.
- 2017** Hej främling tar emot The European Citizen's Price av Europaparlamentet.
- 2018** Vi startar Hej främling i Norrbotten och Skåne.
- 2019** Vi uppnår målet om en jämn fördelning av kvinnor och män på våra aktiviteter.
- 2020** Hej främling tar steget till Västerbotten.
- 2023** Hej främling firar 10 år av inkludering och hälsofrämjande arbete!

Om bakgrundsbilden: Hej främlings första aktivitet var en längdskidskola på Grytans asylboende. Längdutrustning som skänkts från privatpersoner radades upp utanför matsalen på Grytan för att de boende skulle kunna prova på att åka skidor. Eftersom utebelysningen nästan aldrig var på så tände vi marschaller för att deltagarna skulle se slingan med "spår" som de kunde öva i.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Relationer bygger tillit...

Så bygger vi social resiliens och tillit till samhället tillsammans!)

Social resiliens = ett samhälle som håller ihop

Ett samhälle är ett komplext system som får människor att kunna leva tillsammans. Utan tillförsel av trygghet, glädje, värme, sammanhang och framtidstro så dräneras tilliten till samhället. När tilliten till slut försvinner är risken stor att tillflykten sker till andra, ofta negativa sammanhang, som kriminalitet och extremism.

När vi är ensamma har vi bara oss själva att bry oss om. Men när vi lär känna en person har vi helt plötsligt någon till att bry oss om. Ytterligare en, två, tre personer och vi börjar känna oss som del av ett sammanhang. Vi börjar även bry oss om de som våra vänner bryr sig om och vi blir del av ett samhälle som för oss samman.

Så skapas **social resiliens** och det är vad som utgör grunden för ett fungerande samhälle. Vi har sett det hända, vi har mätt och kunnat sätta siffror på det. Den psykiska hälsan förbättras och förutsättningarna för att kunna bidra till vårt gemensamma ökar. Då kan vi tillsammans bygga ett samhälle som håller ihop.

Siffrorna hittar du i vår förra effekt-rapport. Använd QR-koden för att läsa mer.



Vårt exempel är verkligt, "Nora" heter egentligen något annat.

Nora vågade berätta om sin rädsla för socialtjänsten, fick svar och avslutade mötet med att krama om handläggaren.

Hon fick förtroende för en av våra anställda och vågade därför träffa socialtjänsten, trots att hon var rädd.

Viktiga relationer utvecklas över tid.

Nora ville lära känna fler personer för att prata om föräldraskap.

Våra aktiviteter skapar relationer och nätverk.

Dessutom började hon besöka våra aktiviteter regelbundet.

Genom regelbunden kontakt bygger vi ömsesidig tillit till varandra.

Nora kom till en av våra hälsofrämjande aktiviteter; Yoga för kvinnor.

Att komma till en av våra aktiviteter gör det möjligt för oss att börja lära känna varandra.

Genom våra metoder skapar vi möten mellan människor som delar ett intresse. Aktiviteternas innehåll styrs av våra deltagare.

Hon fick information om hälsa och en fråga av oss om vad hon var intresserad av.

Genom öppna träffar och aktiv rekrytering skapar vi relationer.

Nora kom på studiebesök med SFI-klassen till en av Hej främlings mötesplatser.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

...vår värdegrund & metod likaså!

Kontakta oss så lär vi din organisation om våra metoder!

Läs mer om våra metoder på vår webbplats:



Fyra metoder blir en: Hej-metoden

All vår verksamhet vilar på FN:s grundläggande princip om allas lika värde och deklarationen om de mänskliga rättigheterna. Men vi jobbar också utifrån fyra tydliga metoder i såväl projekt som i vår löpande verksamhet. Metoderna säkerställer inkluderande, användardrivna och effektiva processer. Ofta använder vi alla fyra metoder på en och samma gång, det vi kallar Hej-metoden.

ABCD

Utgå från platsens styrkor och människors förmågor för att utveckla trygga, hållbara samhällen!

Design Thinking

Engagera och involvera målgruppen i processen för att träffa rätt!

Credible Messenger

Bygg trovärdighet för processen genom förebilder som målgruppen känner igen sig i!

Den tredje platsen

Skapa trygga, välkomnande sammanhang för att bygga innanförskap och varaktiga relationer!

Rätten till en god hälsa och delaktighet i samhället är två viktiga mänskliga rättigheter. Visst du det?



Genom våra aktiviteter och koncept mår fler bra och blir en del av vårt samhälle.

Vad?

Vi får människor att mötas! Våra deltagares intressen formar verksamheten. Vi lyssnar, provar, utvärderar och provar igen.

Hur?

Vår dröm om ett samhälle där alla mår bra, får höra till och har meningsfulla relationer leder oss framåt!

Varför?

Vår vision: Vi drömmer om att leva i ett samhälle med livskraftiga människor där alla upplever god fysisk och psykisk hälsa. Vi drömmer om att alla ska ha möjlighet att ingå i relationer och nätverk som är värdefulla för både den enskilda och samhället i stort. Vi drömmer om gränslös inkludering, där alla lever i ett innanförskap som är ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbart.

2. Hänt under året som gick!

"Nu sitter det en lista på vårt kylskåp hemma med tips om hälsa som jag lärt mig hos er. Hela familjen är peppad på att må bättre."

Deltagare från aktiviteten Kvinnoinspirationsdagar



HEJ FRÄMLING!



Om bakgrundsbilden: En av våra återkommande aktiviteter är St Olavsloppet, ett lopp som kräver en hel del logistik. Medan inlöpare från laget springer sin sträcka följer våra fölgebilar med och transporterar resten av laget till växlingarna. Övernattningar, mat och vila sker längs vägen och totalt springer alla lag mellan Östersund och Trondheim, en sträcka på 34 mil som avverkas på fyra dagar!

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Hälsoprojektet som inspirerar!

Så här kan vi ju inte ha det, eller hur?

Ökad kunskap om hälsa gör skillnad

Kvinnor med utomeuropeisk bakgrund är i högre grad stillasittande och har sämre levnadsvillkor än kvinnor födda i Sverige. Det riskerar att påverka deras fysiska och mentala hälsa på ett negativt sätt. De är även en underrepresenterad grupp inom idrottsrörelsen. Det beror ibland på ekonomiska utmaningar, ibland på att det är svårt att transportera sig till träningar och tävlingar. Det finns också ett upplevt hinder i att inte ha tilltro till sin kropp som ett verktyg för ett bra liv.

Idrott kan, förutom de uppenbara hälsofrämjande fördelarna, ha en stor betydelse för inkludering i samhället. För att stärka utrikesfödda kvinnors hälsa tog vi initiativ till projektet Kvinnoinspirationsdagar, en hälsosatsning som Postkodsstiftelsen valt att finansiera under 2023. Genom projektet ökar vi utrikesfödda kvinnors kunskap om, och deltagande i, hälsofrämjande aktiviteter i våra regioner. Så bidrar vi till en möjlighet att leva ett längre, friskare och starkare liv.

Foldern "Hälsa för alla!" används som ett diskussions- och utbildningsmaterial under projektets träffar.



Om bakgrundsbilden: Våra aktiviteter är som regel öppna för alla, men ibland gör vi undantag. Innebandy för kvinnor och icke binära anordnas varje vecka och är ett exempel på en sådan aktivitet.

Projektets tre delar:

1. Kapacitetsstärkande aktiviteter för alla anställda inom Hej främling. Vi lär oss om hälsopromotion, kost, fysiologi och presentationsteknik för att kunna guida kvinnorna som vi möter i våra hälsofrämjande aktiviteter.
2. Genomförande av kvinnoinspirationsdagar för målgruppen. Dagarna sker en gång i veckan under tre veckor i regioner där Hej främling har verksamhet.
3. Deltagarna får konkret guidning och stöttning för att främja fysisk rörelse i deras långsiktiga hälsoresa.

*Projektperiod:
feb 2023 - jan 2024*

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Hänt under året som gick

Påverkan genom samverkan!

Här kan du läsa
slutbetänkandet!



Tillsammans för innanförskap & tillit!

För oss är det en självklarhet att vi inte kan nå fram till lösningen på egen hand, det är tillsammans som vi kan göra skillnad. Därför är alltid svaret "Ja!" på frågan om att samarbeta, förutsatt att vår värdegrund och våra metoder kan vara en del av ramen.

Nationellt har vi under året bidragit till den statliga utredningen Främja fys. I samband med det bildade vi ett nätverk med andra rörelsefrämjande organisationer som **Generation Pep**, **Right by me**, **Fritidsbanken**, **Dans för hälsa** och **En frisk generation** med flera. Resultatet? Ett utredningsförslag om en förändrad finansieringsmodell för verksamheter som vår, något som vi efterlyst i många år!

Vi har också ingått i **Naturvårdsverkets referensgrupp** för att hitta nya sätt att kommunicera om Allemansrätten till målgrupper som är nya i Sverige. Genom att dela med oss av vår kunskap har vi bidragit till en större förståelse för målgruppen och hur fler ska känna sig välkomna att njuta av vår natur.

Under året har vi också blivit del av MR-nätverket som samlar ett 50-tal svenska organisationer som jobbar för att bevaka och stärka mänskliga rättigheter i Sverige. Ett fantastiskt viktigt nätverk som vi ser fram emot att bidra till.

*Pssst! Vill du också
samverka med oss?
Maila oss gärna på
info@hejframling.se*

Om bakgrundsbilden: Fotot är från ett besök av Hej främlings poliskompis David Westlin. Under aktiviteten "Prata med en polis" pratade vi om svåra och utmanande frågor kring yttrandefrihet, hur polisens uppdrag ser ut, vad som krävs för att bli polis och vad vi kan och enligt lag får göra när vi upplever att yttrandefriheten utmanas. Misstro blir tillit genom att bygga varaktiga relationer med ärliga dialoger.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Hänt under året som gick

Nationellt avtryck med Hej granne!

Torvalla är
en stadsdel i
Östersund!

Projektet som bygger tillit & en trygg plats

Hej främling och Östersunds kommun är med projektet Hej granne bland de första i Sverige att jobba enligt ABCD-metoden. Projektet och arbetssättet har under året uppmärksammats i flera nationella sammanhang, bland annat i två trendrapporter. Målet är att utveckla bostadsområdet Torvalla till en attraktiv och trygg plats att bo på.

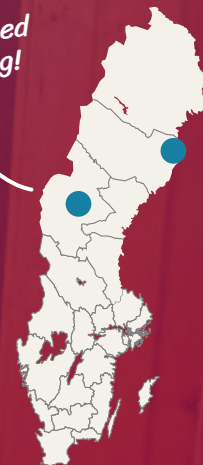
Hej granne syftar till att stärka Torvallas identitet som en trygg och attraktiv stadsdel. ABCD-metoden, som ursprungligen kommer från USA, är demokratistärkande och utgår från ett inkluderande arbetssätt. Metoden innebär att en plats utveckling byggs utifrån de drivkrafter som finns hos de som bor på platsen.

– Segregation handlar om att personer lever sina liv uppdelade från andra baserat på bakgrund, ekonomi och sysselsättning. Att inte mötas, vare sig i vardagen, på jobbet eller i skolan, skapar en föreställning om den andre som olik mig. Det skapar ett "vi och dom". Konceptet Hej granne bygger på det forskningen säger: "ju fler namn du kan på dina grannar desto tryggare känner du dig". Genom Hej granne möts grannar, lär känna varandra och inkluderas i platsens utveckling, berättar projektledare Samira Musa.

Om bakgrundsbilden: Mahdia Al Asaad, Samira Musa och Yonas Abraha har tillsammans jobbat med Hej Torvalla och aktiviteten Hej granne. Projektet är det som tydligast använder alla våra fyra metoder. Både Yonas och Mahdia bor själva i Torvalla vilket redan från början av projektet gjorde det enkelt att bygga relationer och tillit hos målgruppen för projektet.

Här planerar vi starta
upp Hej granne 2024!

Här jobbar vi med
Hej granne i dag!



Placebrander listar Hej granne som ett bra exempel på hållbar platsutveckling i sin trendrapport.



Även ArkDes, Statens centrum för arkitektur och design, lyfter fram Hej granne som ett gott exempel.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

3. Resultat 2022 / 23

“Fortsätt att göra det ni gör. Det här är bästa sättet att skapa trygghet och relationer i ett område. Ge inte upp på konceptet. Det är riktigt bra!”

Deltagare i aktiviteten Hej granne

Om bakgrundsbilden: Under ett år uppvaktas vi av politiker, tjänstepersoner och beslutsfattare på lokal, regional och nationell nivå som vill lära sig mer om Hej främlings arbete. Bilden visar när vår initiativtagare Hanin berättar för partiledaren och riksdagsledamoten Märta Stenevi om sin aktivitet “Studietid för alla”. Aktiviteten äger rum på vår mötesplats i Östersund och är till för ungdomar som behöver extra tid för att plugga utanför skolan.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Att fler och fler hittar till våra aktiviteter känns förstås helt fantastiskt. Det visar att Hej främling fyller en viktig funktion för många. I en orolig tid bidrar vi med ett sammanhang där vi kan mötas, finna livskraft och må bra tillsammans.



*Nationell koordinatör och
biträdande verksamhetschef Hej främling*

Att jämföra med
35 316 deltagarbesök
2021 / 22!

50 236 deltagarbesök under
3 829 aktivitetstimmar på
54 orter runt om i Sverige!



**Kommande år
fokuserar vi på barn
och unga vuxna!**

Inläpparna i Borås
representerar oss i
Västra Götaland.

36 anställda i organisationen (heltid och deltid)

Idag aktiviteter på
54 platser i Sverige.
Att jämföra med 50
platser 2020 / 21.

En vanlig vecka ordnar vi cirka 50 aktiviteter runt om i Sverige

Här finns vi - just nu!

Här finns vi inte - än!

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Hälsoeffekter med Hej främling

50% var kvinnor,
49% män och 1%
var icke-binära.
80% var inte födda
i Sverige.

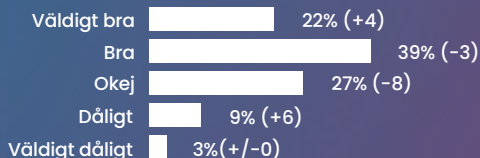
Egen mätning av hälsans effekter

I år var andra gången som vi genomförde en egen effektmätning bland våra deltagare. Genom en enkätundersökning har våra deltagare fått svara på frågor om de upplevt att den egna hälsan förändrats över tid.

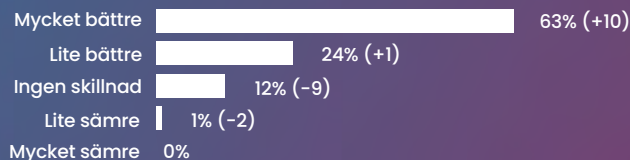
Enkäten genomfördes under slutet av verksamhetsåret och besvarades av 110 deltagare utspridda i Sverige. Enkätsvaren ger en bild av hur våra aktiviteter påverkat upplevelsen av den egna hälsan, men visar även hur vi kan förbättra vår verksamhet.

Förändring i procent
jämfört med förra
året visas inom
parentes.

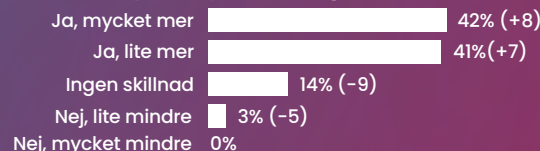
Hur mår du precis innan du började på Hej främlings aktiviteter?



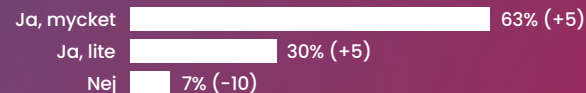
Hur mår du idag jämfört med när du började delta på Hej främlings aktiviteter?



Tränar du mer efter att du började delta på Hej främlings aktiviteter?



Har du lärt dig mer om varför träning är viktigt när du deltagit på Hej främlings aktiviteter?



Fråga som tillkommit sedan förra året.

Har du provat nya aktiviteter med Hej främling?



Vet du var du söker hjälp om du mår psykiskt dåligt?



Omformulerad fråga och svarsalternativ

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Hälsoeffekter med Hej främling

Ett urval av
fritextsvar från
enkäten.

Om du mår bättre idag, vad beror det på?

"Jag har hittat kompisar jag fick mer trygghet och lär mig mer svenska."

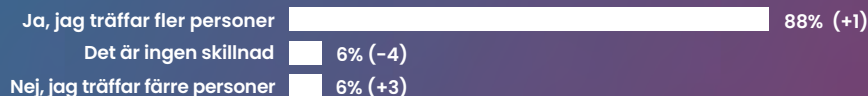
"Med väldigt enkla ord kan jag säga att Hej främling har varit en stor hjälp till många asylsökande och invandrare som hade väldigt svårt att komma in i samhället och som inte kände till hur man kan ta hand om sin hälsa. God bless Hej främling."

"Jag mår bättre för att Hej främling visar mig hur jag ska hitta ett jobb och lär mig att komma in i samhället."

"Den fina gemenskapen ni skapar. Alla hejar på varandra och är snälla."

"Jag har lärt mig mer om mig själv genom Hej främling."

Träffar du fler genom Hej främlings aktiviteter?

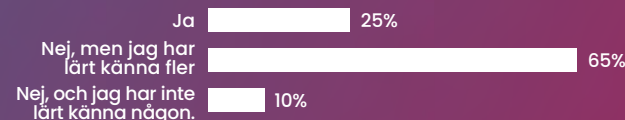


Fråga som
tillkommit sedan
förra året!

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

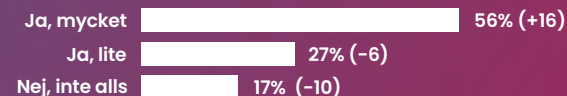


Har du fått jobb tack vare människor du har träffat genom Hej främling?

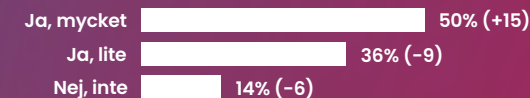


Fråga som tillkommit
sedan förra året.

Har du lärt dig förstå och prata mer svenska genom Hej främlings aktiviteter?



Har du hjälpt människor att lära sig svenska genom Hej främlings aktiviteter?



Känner du dig välkommen på Hej främlings aktiviteter?



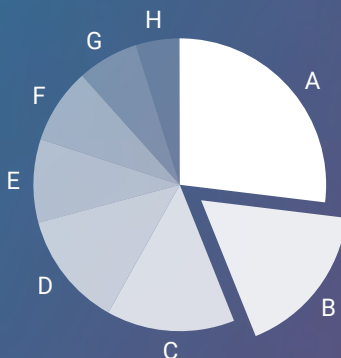
HEJ FRÄMLING!

Opinion & media 2022 / 23

Ett år då vi tagit plats i debatten!

Under året har vi tagit en mer aktiv plats i debatten i frågor som är viktiga för oss och våra deltagare. Att påverka världen runt omkring oss är nödvändigt om vi vill uppnå vår vision om en värld där alla mår bra och får höra till.

Den största förändringen är debattartiklar som var 0 % förra året.



Typ av synlighet

- A: Nyhetsartiklar (27 %)
- B: Debattartiklar (17 %)
- C: Webb (14 %)
- D: Övrigt (13 %)
- E: Samverkan & workshops (9 %)
- F: Event & föreläsningar (8 %)
- G: Radio (7 %)
- H: TV (5 %)

Att jämföra med 27 tillfällen förra verksamhetsåret och 15 året innan!

Mediegenomslag & synlighet 2022/23

Hej främling har syns & hörts **66** gånger i lokala medier, **40** gånger nationellt och **1** gång internationellt



Facebook

150 705
12 957

Unika användare som nåtts.
Följare av vår facebookside.

Under året har vi nått 27 % fler användare och fått 970 nya följare.



Instagram

7 582
1 343

Unika användare som nåtts.
Följare av vårt instagramkonto.

Under året minskade vi samtidigt vår annonsering med 58 %.



LinkedIn

374

Följare på LinkedIn.

Nytt för i år, här ska vi växa!



hejframling.se

23 000
44 000

Besök till vår webbplats.
Antal sidvisningar.

Under året byggde vi en helt ny webbplats



Nyhetsbrev

624

Antal prenumeranter.

Prenumerera från hejframling.se

HEJ FRÄMLING!

Effektrapportens
viktigaste sida!

Utblick & framåtblick!

En mötesplats kan
vara en plats eller
en aktivitet.

Vi har en plan för Hej främling...

Årets strategidagar mynnade ut i en treårsplan. Planen innebär att vi fram till 2026 kommer jobba fokuserat och uppsökande mot främst tre målgrupper: Boende i socioekonomiskt utsatta områden, ungdomar och unga vuxna samt med personer i etablering. Vi gör det genom nya samarbeten och utveckling av våra koncept Hej granne, Ut & njut, Hälsopepp och våra tillgängliga möteplatser dit alla ska känna sig välkomna.

...för fler viktiga samarbeten...

Vår vision om en värld där alla har möjlighet att må bra och höra till är inget vi kan uppnå på egen hand. Vi förstår att det krävs både tålamod och samarbete på vägen dit. Under kommande år strävar vi efter långsiktig samverkan med andra organisationer inom civilsamhället, offentlig verksamhet och näringslivet.

...och självklart även för dig!

Vi är del av en modern folkrörelse för inkludering och vill bli fler! Vi är över 10 miljoner människor i Sverige som kan bidra till att fler får må bra och höra till. Vet du inte hur du ska börja? Hör av dig så gör vi det tillsammans!

Läs om hur du
kan bidra här:



Om bakgrundsbilden: Under Hej främlings årliga strategidagar ses medarbetare och styrelse för att tillsammans lära av året som gått. Det är dagar då vi omvärldsspanar och identifierar hur vi framåt kan göra mesta möjliga nytta för ännu fler.

Tre frågor som vi vill prata mer om!

Under året har vi tagit plats i debatten på nya sätt. Det tänker vi fortsätta med. Här är våra tre viktigaste frågor:

1. Tillgänglig hälsa för alla!

Alla har rätt till en god hälsa och att höra till. Samhället behöver därför underlätta för fler att ta del av sammanhang som inkluderar och främjar hälsa.

2. Agera tidigt & långsiktigt!

Tidiga insatser sparar många skattemiljarder åt samhället. Prioritera därför långsiktiga åtgärder som motverkar ohälsa, ensamhet och utanförskap.

3. Samarbete är nyckeln!

Utanförskap är komplext och kräver samverkan. Privatpersoner, offentliga organisationer, civilsamhälle och det privata näringslivet. Vi bjuder in alla som vill vara en positiv kraft för förändring att samarbeta med oss.

Under 2024 kan du
nominera din kandidat!

Hej främling instiftar utmärkelsen Årets hejare!

Litet som stort, just nu är initiativ för ett samhälle som håller ihop viktigare än någonsin. Därför instiftar Hej främling utmärkelsen Årets hejare.

Genom priset vill vi uppmuntra och lyfta initiativ som bidrar till vår vision: en värld där alla har möjlighet att må bra och höra till.

Utmärkelsen kommer att delas ut varje år med start under Världshejardagen den 21 november 2024. Samma dag släpper vi årets effektrapport.

I år utser vi ingen Årets hejare. I stället vill vi uppmärksamma alla som hejat fram Hej främling under våra första tio år. Vår resa hade aldrig varit möjlig utan stöd från alla er. För oss är ni för alltid Decenniets hejare!

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Norrbotten 2022 / 23

“Jag minns er från Seskarö Trail i somras. Ni var ett så härligt och glatt gäng att hänga med. Jag är själv ny i kommunen så då tänkte jag att jag ville också vara med!”

Privatperson som förhoppningsvis är en av våra deltagare i dag.

Om bakgrundsbilden: Tillsammans med vänner från Inlöparna deltar vi återkommande i loppet Seskarö Trail Run. Eftersom löparna kommer från olika platser samlades vi redan kvällen innan för att alla skulle få en möjlighet att lära känna varandra innan loppet.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Norrbotten 2022 / 23

Vi ser fram emot att ses på yoga, tabata eller kanske på bio?

Ett härligt år och massor av nya vänner!

Det mest aktiva året i Norrbottens historia? För oj vad många aktiviteter vi haft, ett snitt på 15 stycken i veckan! Massor av människor har kunnat röra på sig, öva svenska och skaffa nya vänner genom oss.

Vi har startat upp nya aktiviteter i Piteå och Gällivare tack vare våra fantastiska initiativtagare. Vi har ingått i flera olika projekt, från simskola till etablering för de som flytt Ukraina. I Kalix har vi pratat pengar och bidragit under miljöveckan. I Luleå har vi upptäckt all kultur som erbjuds och vi medarbetare har fått ett nytt, fint kontor. Välkommen att hälsa på!



Annica Löfling

Regional koordinatör Hej främling Norrbotten

Att jämföra med 2 765 deltagarbesök och 353 aktivitetstimmar 2021 / 22.

Deltagarstatistik Norrbotten

4 066 deltagarbesök under
559 aktivitetstimmar på
9 orter runt om i Norrbotten!



Här har vi erbjudit öppna & kostnadsfria aktiviteter i Norrbotten!



De tre populäraste aktiviteterna i Norrbotten!

1. Fotboll med vänner
2. Inlöparna
3. Ut & njut

Andra aktiviteter som vi bjudit in till i Norrbotten:

Odla tillsammans • Hälsopepp • Lätta trycket • Pyssel & handarbete
Seskarö trailrun • Cykelskola • Simning • Familjeträff • Paddling
Pingis • Yoga • Läslust • Höj pulsen med vänner • Volleyboll • Dans
Promenera & prata mera • Pulka • Prata om pengar • Pimpling

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Västerbotten 2022 / 23

*“Det här var den roligaste dagen
sedan jag kom till Sverige!”*

Deltagare efter vår friluftsansiktivet Ut & njut.

Om bakgrundsbilden: Under 2024 startar Hej granne upp i Skellefteå. Konceptet är en del av vårt arbete för att utveckla trygghet, sociala relationer och ett positivt sammanhang, och har redan prövats med stor framgång i stadsdelen Torvalla utanför Östersund.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Västerbotten 2022 / 23

Ju fler grannar du kan namnet på, desto tryggare upplevs platsen!

Ett händelserikt år för oss i Västerbotten!

Arbetet med att etablera nya kontakter och samarbeten i regionen har fortsatt. Under året har vi tillsammans med Skellefteå kommun haft ett projekt med hälsoguidar och fått möjlighet att nå många nya vänner. Varje vecka har vi bjudit in till aktiviteter i Skellefteå och Boliden med hjälp av våra fantastiska initiativtagare.

Nu ser vi fram emot ett nytt år med nya projekt. Vi längtar särskilt mycket efter att få starta Hej granne. Det är ett nytt samarbete där vi tillsammans kommer jobba för ett Skellefteå där alla mår bra och får höra till.



Sinem Yilmaz Asplund

Regional koordinator Hej främling Västerbotten

Att jämföra med 1800 deltagarbesök och 262 aktivitetstimmar 2021 / 22.

Deltagarstatistik Västerbotten

1 874 deltagarbesök under
231 aktivitetstimmar på
3 orter runt om i Västerbotten!



Här har vi erbjudit öppna & kostnadsfria aktiviteter i Västerbotten!

De tre populäraste aktiviteterna i Västerbotten!

1. Hälsopepp
2. Ut & njut
3. Höj pulsen med vänner

Andra aktiviteter som vi bjudit in till i Västerbotten:

Matlagning • Lätta trycket • Fotboll med vänner
Dansa med vänner • Skidor • Handarbete och pyssel
Promenera och prata mera

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Jämtland 2022/23

“Ni är gulliga, wallah. Jag känner mig trygg här. Känner mig tryggare här än hemma!”

En av mötesplatsen Café Tingshusets besökare

Om bakgrundsbilden: Dans, biljard, spel och massor av andra aktiviteter som vi hjälper till att ordna utifrån vår målgrupps intressen. Varje dag besöks vår mötesplats Café Tingshuse, av 70-100 unga och unga vuxna från hela Östersund. Genom aktiv närvaro och förtroendefulla samtal bygger vi långsiktiga relationer och tillit. För många av besökarna är Café Tingshuset en trygg plats i en annars orolig tillvaro.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Jämtland 2022 / 23

Under året har vi också på allvar etablerat oss i Härjedalen!

Fler deltagarbesök än någonsin

Ut & njut-aktiviteter i Föllinge, basket i Bräcke, promenader i Hede och massor av annat! Vi har nått ut till fler genom aktiviteter som inte hade varit möjliga utan våra engagerade initiativtagare i länet. Tack till alla er, ni är helt fantastiska!

I Östersund har vår mötesplats Café Tingshuset varit igång sedan 2018. För många unga och unga vuxna har Tingshuset blivit en plats som skänker trygghet och omtanke i en annars orolig värld. Här finns plats för både tårar, skratt, förtroliga samtal, nya vänskaper – och ett hej när du behöver det som mest.



Fabienne Theiler

Platschef mötesplatsen Tingshuset Hej främling Jämtland

Att jämföra med 23 687 deltagarbesök och 2 231 aktivitetstimmar 2021 / 22.

Deltagarstatistik Jämtland

40 766 deltagarbesök under
2 405 aktivitetstimmar på
9 orter runt om i Jämtland!



Här har vi erbjudit öppna & kostnadsfria aktiviteter i Jämtland!

De tre populäraste aktiviteterna i Jämtland!

1. Mötesplatsen i Östersund
2. Basket
3. Fotboll med vänner

Andra aktiviteter som vi bjudit in till i Jämtland:

Biljard • Filmvisningar • Spelkvällar • Ut & njut • Volleyboll • Skidor
Mångkulturfestival • Träna med vänner • Läslust • Dansa med vänner
Fiske • Pingis • Promenera & prata mera • Inlöparna • Befriendfestival
• Lätta trycket • Innebandy • Ridning

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Stockholm 2022 / 23

“Nu cyklar jag varje dag och njuter av att vara utomhus och röra på benen, vilket gör det till en utmärkt träning.”

Deltagare i Stockholm som var med på vår cykelskola

Om bakgrundsbilden: 2016 tog vi första steget från Jämtland till resten av landet! Inför vår etablering i Stockholm var vi matchvärd åt Hammarby i samband med en av deras hemmamatcher. På bilden väntar vi på att matchen ska börja. Att vi fick möjlighet att vara matchvärd har vi Jämtkraft att tacka för. De köpte matchvärdskapet och skänkte det till Hej främling. Att vi sedan kunde anställa vår första medarbetare i Stockholm blev möjligt tack vare finansiering från både Polarbröd och Kronprinsessparets stiftelse.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Stockholm 2022 / 23

I Stockholm finns oändliga möjligheter!

Vi lyssnar, provar, utvärderar och provar igen. Under året som gått har vi lärt oss massor och följer utvecklingen i regionen.

Det känns alltid så bra att lära sig nya saker tillsammans samtidigt som vi lär känna varandra. När vi provar en aktivitet tillsammans för första gången bygger vi starkare band till varandra. Att se glädjen hos våra deltagare ger mig och mitt team stark motivation att göra mer.

I Stockholm finns oändliga möjligheter att utforska nya upplevelser och aktiviteter. Nu ser vi fram emot att upptäcka ännu fler aktiviteter tillsammans med våra deltagare!

Häng med, det blir kull!



Sara Ahmed

Regional koordinator Hej främling Stockholm

Deltagarstatistik Stockholm

Att jämföra med
16 orter 2021 / 22.

1 692 deltagarbesök under
353 aktivitetstimmar på
17 orter runt om i Stockholm!



Här har vi erbjudit öppna & kostnadsfria aktiviteter i Stockholm!

De tre populäraste aktiviteterna i Stockholm!

1. Vänskapsyoga
2. Inlöparna
3. Mötesplats Hässelby-Vällingby

Andra aktiviteter som vi bjudit in till i Stockholm:

Cykelskola • Ut & njut • Famileaktivitet • Promenera och prata mera
Höj pulsen med vänner • Körsång • Teater • Handarbete och pyssel
Boxning • Bräddspel • Språkcafé

HEJ FRÄMLING!

En projekt i samarbete med

10 år 2023

Skåne 2022 / 23

“Mycket av informationen vi pratar om är ny för mig. Jag har lärt mig så himla mycket saker som får mig att känna att jag kan påverka mitt eget liv mer”

Deltagare i Skåne som var med på ett av våra hälsopepp

Om bakgrundsbilden: I Skåne har våra medarbetare Safaa, Stella och Nathalie genomfört kvinnoinspirationsdagar. Det är tre träffar med hälsoinspiration och kunskap kring den kvinnliga kroppen. För många av kvinnorna som deltar blir det en boost som leder till att de tar bättre hand om sin hälsa.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Skåne 2022 / 23

Vi säger hej till
fantastiska
Safaa och Stella!

Fler kollegor i Skåne ger fler aktiviteter!

Under året hade vi många olika aktiviteter utspritt över hela regionen. Så kul att finnas i så många kommuner under ett och samma år.

Vi har också blivit fler kollegor i Skåne, vilket vi är jättegglada för. Nu ser vi fram emot att skapa ännu fler möjligheter för människor att må bra tillsammans!



Nathalie Billing

Regional koordinator Hej främling Skåne

Att jämföra med
1 698 deltagarbesök
och 358 aktivitets-
timmar 2021 / 22.

Deltagarstatistik Skåne

1 622 deltagarbesök under
245 aktivitetstimmar på
10 orter runt om i Skåne!



Här har vi erbjudit
öppna & kostnadsfria
aktiviteter i Skåne!

1. Fotboll med vänner
2. Hälsopepp
3. Ut & njut

De tre populäraste
aktiviteterna i Skåne!

Andra aktiviteter som vi bjudit in till i Skåne:

Simning • Måla med vänner • Höj pulsen med vänner
Yoga • Bada med vänner • Promenera och prata mera
Kvinninspirationsdagar • Dans till rytmiska toner

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

4. Ekonomiskt resultat

Föreningens resultat och ställning i övrigt framgår av efterföljande resultat- och balansräkning med noter.

Flerårsöversikt (Tkr)

	2022/23	2021/22	2020/21	2019/20
Nettoomsättning	875,8	1039,4	612,8	917,9
Resultat efter finansiella poster	1653,1	1463,9	-177,4	818,6
Soliditet (%)	36,1	19,2	8,2	21,8

Allmänt om verksamheten Hej främling: Hej främling erbjuder hälsofrämjande aktiviteter för alla med en önskan om ökad gemenskap. Sedan hösten 2013 har vi haft särskilt fokus på att skapa integration och inkludering genom våra kostnadsfria och hälsofrämjande aktiviteter som ofta innebär idrott, kultur och friluftsliv. Hej främling drömmer om ett samhälle där vi säger HEJ till varandra och där alla får må bra och höra till på lika villkor. Förenings säte är Östersunds kommun. För verksamhetsberättelse för året 2022/23 hänvisar vi till sida 1-27.

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Resultaträkning

Tkr

Stiftelsens intäkter

22/09/01 – 23/08/31

21/09/01 – 22/08/31

Nettoomsättning	876	1 039
Övriga rörelseintäkter	16 579	12 722
SUMMA STIFTELSENS INTÄKTER	17 455	13 761

Stiftelsens kostnader

Handelsvaror	-403	-365
Övriga externa kostnader	-4 162	-2 708
Personalkostnader	-11 233	-9 213
Av- och nedskrivningar av materiella och immateriella anläggningstillgångar	-4	-10
Övriga röreslekostnader	0	-1
SUMMA STIFTELSENS KOSTNADER	-15 802	-12 297
RÖRELSERESULTAT	1 653	1 464

Finansiella poster

Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter	2	0
Räntekostnader och liknande resultatposter	-2	0
SUMMA FINANSIELLA POSTER	0	0
RESULTAT EFTER FINANSIELLA POSTER	1 653	1 464
RESULTAT FÖRE SKATT	1 653	1 464
ÅRETS RESULTAT	1 653	1 464

Not 2

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Balansräkning

Not 3

Tillgångar

23/08/31

22/08/31

Materiella anläggningstillgångar

Inventarier, verktyg och installationer	0	4
SUMMA MATERIELLA ANLÄGGNINGSTILLGÅNGAR	0	4
SUMMA ANLÄGGNINGSTILLGÅNGAR	0	4

Omsättningstillgångar (Kortfristiga fordringar)

Kundfordringar	1 298	480
Övriga fordringar	102	123
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	2 794	3
SUMMA KORTFRISTIGA FORDRINGAR	4 194	606

Kassa och bank

Kassa och bank	6 258	10 465
SUMMA KASSA OCH BANK	6 258	10 465
SUMMA OMSÄTTNINGSTILLGÅNGAR	10 452	11 071
SUMMA TILLGÅNGAR	10 452	11 075

Balansräkning

Not 4

Eget kapital och skulder

23/08/31

22/08/31

Eget kapital (Fritt eget kapital)

Fritt kapital vid räkenskapsårets början	2 125	661
Årets resultat	1 653	1 464
FRITT EGET KAPITAL VID RÄKENSKAPSÅRETS SLUT	3 778	2125
SUMMA EGET KAPITAL	3 778	2125

Kortfristiga skulder

Leverantörsskulder	328	309
Skatteskulder	180	71
Övriga skulder	384	340
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	5 782	8 230
SUMMA KORTFRISTIGA SKULDER	6 674	8 950
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER	10 452	11 075

Noter

Not 1: Redovisnings- och värderingsprinciper

Allmänna upplysningar

Vi har upprättat balans- och resultaträkning samt noter utifrån 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 – 3år

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

	23/08/31	22/08/31
Medelantalet anställda	35	24

Not 3: Inventarier, verktyg och installationer

	23/08/31	22/08/31
Ingående anskaffningsvärden (Tkr)	30	30
UTGÅENDE ACKUMULERADE ANSKAFFNINGSVÄRDEN	30	30
Ingående avskrivningar	-26	-16
Årets avskrivningar	-4	-10
UTGÅENDE ACKUMULERADE AVSKRIVNINGAR	-30	-26
UTGÅENDE REDOVISAT VÄRDE	0	4

Not 4: Eget kapital

	Fritt eget kapital	Totalt
Belopp vid räkenskapsårets början	2 125	2 125
Årets resultat	1 653	1 653
BELOPP VID RÄKENSKAPSÅRETS SLUT	3 778	3 778

Underskrifter

Den dag som framgår av min digitala underskrift



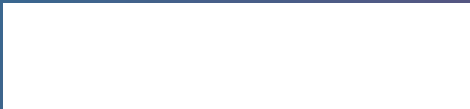
Maria Svensson Wiklander (Ordförande)



Emma Arnesson



Anna Berkestedt Jonsson



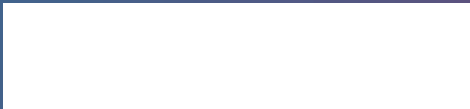
Anna Rex



Anton Alsander



Jennie-Lie Wickström



Joakim EK



Khoshnav Hasan



Martin Machnow

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



Auktoriserad revisor, Atrakta i Sverige AB,
Marcus Karlsson

Ni gör Hej främling möjligt!

Tack, tack, tack!

*Ni är våra påhejare
och vänner!*

Utan 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 enormt stolta och tack-samma över våra partners som gör det möjligt för Hej främling att utvecklas.

Tack till våra projektfinansiärer & kompisar

MUCF • Länsstyrelsen i Skåne, Stockholm, Norrbotten, Västerbotten och Jämtland
Östersunds kommun • Bräcke kommun • Härjedalens kommun • Kalix kommun
Luleå kommun • Skellefteå kommun • Stockholms stad • Region Jämtland Härjedalen
Postkodsstiftelsen • Folkhälsomyndigheten • Gustav V Minnesfond

Ett särskilt stort tack till våra sponsrvänner

Finn Persson • Bilbolaget • Centiro genom Annie och Ola Troedsson • Icebug
Östersunds kommun • Länsförsäkringar Jämtland

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!

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

*Säg hej till oss på
hejframling.se*

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

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023