



HEJ-EFFEKTEN

Hej främlings effektrapport för verksamhetsåret

23 / 24

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Hej-effekten 2023 / 24

Det börjar med dig, mig och ett HEJ! 3

1. Om Hej främling 4

En förening i förändring 5

Aktiviteter för alla 6

Koncept & metoder 7

Hållbarhet i tre perspektiv 8

Hej främling & Agenda 2030 9

2. Hänt under året som gick 10

Unikt samarbete för inkludering & hälsa 11

Hej främling 10 år 12

En dag att minnas 13

3. HEJ-effekter 2023 / 24 14

Hej främling Sverige 15

Hälsoeffekter 16-18

Så tar vi oss över hälsohindren 19

Opinion & synlighet 20-21

Region Norr 22-23

Region Mitt 24-25

Region Syd 26-27

Ert stöd bygger innanförskap 28

Om bakgrundsbilden: Utspridda i landet ser vi alltid emot att ses! Bilden är tagen i samband med våra årliga strategidagar, ett av få tillfällen då alla anställda och styrelse ses. Under strategidagarna utvärderar vi året som gått och sätter nya mål för året som kommer.

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 "hej" 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.

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

1. 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.

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

En förening i förändring

Från litet initiativ till nationell rörelse på 10 år

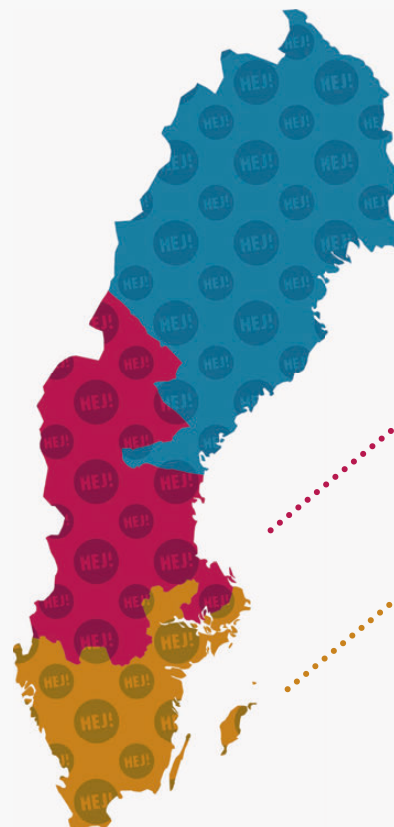
När Hej främling startade för över tio år sedan var det som ett litet initiativ som fanns på en enda plats i Sverige - på flyktingförläggningen Grytan i Östersund. Sedan dess har vi vuxit snabbt. Idag bjuder vi in till aktiviteter som gör skillnad på 60 platser runt om i landet.

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

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

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.

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Koncept & metoder

*En plats kan vara
ett bostadsområde
eller en stadsdel.*

*Vi vill bidra till att
fler mår bra av vara
ute i naturen!*

*Tillsammans lär vi oss
om vad som krävs för
att må bra!*

*Hej främling-känsla
helt enkelt!*

Våra koncept syftar till att stärka hälsa, inkludera fler och bygga tillit till samhället - oavsett vem du är eller var du befinner dig. Med fokus på att bidra till att skapa trygga platser, ute som inne, samt att bjuda in till sammanhang som är välkomnande, vill vi med våra koncept inspirera fler att delta, må bättre och höra till.

Hej granne

Hej granne bygger på det forskningen säger: "ju fler grannar du kan namnet på, desto tryggare känner du dig". Genom Hej granne möts och grannar, lär känna varandra och inkluderas i platsens utveckling. Konceptet är det som tydligast använder alla våra fyra metoder.

Ut & njut

Att vara ute i naturen kan ha en stor positiv effekt på den egna hälsan, det finns det massor av forskning som visar. Med konceptet Ut & njut vill vi att fler ska upptäcka och ha möjlighet att vara i naturen. Självklart på ett tryggt och glädjefullt sätt som är förenligt med Allemansrätten.

Hälsopepp

Vad är träningsvärk? Varför behöver jag röra på mig mer? Vad kan jag göra om jag mår dåligt? Inom Hälsopepp lär vi oss om vad som är bra för både kropp och knopp. Här ingår både Lätta tryckets samtalsgrupper, Hälsopepp för alla och särskilt riktade hälsodagar för kvinnor.

Mötesplatser

Oavsett aktivitet så ska alla våra aktiviteter präglas av en varm känsla. Våra aktiviteter ska fungera som positiva mötesplatser där nya vänskaper uppstår och växer. Vi ser varje aktivitet som en mötesplats som bygger inkludering, hälsa och bidrar till ett samhälle som håller ihop.

Inkludering i praktiken med HEJ-metoden

Vår viktigaste fråga är att skapa förutsättningar för hälsa och inkluderande gemenskaper – för alla. Hur vi arbetar utgår från fyra tydliga metoder i vårt dagliga arbete och projekt – en kombination vi kallar HEJ-metoden.

ABCD (Asset Based Community Development)

Vi bygger på platsens resurser och människors styrkor för att skapa trygga, hållbara samhällen.

Design Thinking

Genom att lyssna, testa och förbättra skapar deltagarna de aktiviteter som deltagarna själva vill ha.

Credible Messenger

Vi rekryterar förebilder från våra målgrupper för att bygga tillit och starka relationer med våra deltagare.

Den tredje platsen

Vi skapar trygga, välkomnande sammanhang utanför hem och arbete eller skola.

Intresset för vårt arbetssätt har varit stort! Därför ser vi fram emot att under kommande år lansera en handbok där du kan lära dig mer om HEJ-metoden. Ett praktiskt verktyg för dig som vill bidra till ett mer inkluderande samhälle!

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Hållbarhet i tre perspektiv

I Hej främlings vision står det att allt vi gör ska vara långsiktigt miljömässigt, ekonomiskt och socialt hållbart. Det gör att hållbarhet finns med i vår vardag, varje dag. Vi arbetar med hållbarhet utifrån tre perspektiv, dels hur vi bidrar till ökad hållbarhet, hur vi agerar mer hållbart och hur vi tar steg mot att göra verksamheten mer hållbar. Man kan säga att det handlar både om vad vi ger till samhället men också om spåren som vi lämnar.

Externt



1. Bidra till ökad hållbarhet

Perspektivet handlar om vad verksamheten handgripligen gör för att bidra till ett hållbart samhälle utanför den egna organisationen.

Vad vi gör:

Vi bidrar till en mer jämlik folkhälsa där fler får möjlighet att må bra. Vi bryter utanförskap och ensamhet genom att skapa positiva sammanhang genom hälsofrämjande aktiviteter. 86% av våra deltagare mår bättre eller mycket bättre efter våra aktiviteter. Våra deltagare lär sig också svenska och finner både jobb och nya vänner i livet. Vi delar med oss av vår kunskap och söker aktivt samarbeten som kan bidra till innanförskap och hälsa.

Vad du kan göra:

Hur kan din organisation bidra till ett hållbart samhälle tillsammans med civilsamhället? Genom sponsring, samarbete och partnerskap kan vi tillsammans skapa förändring. Den största effekten når vi när vi förenar våra krafter för en hållbar framtid för alla.

2. Utveckla din hållbarhet

Hur kan verksamheten utvecklas för att bli ännu mer hållbar? Här handlar det både om vad som görs internt och det externa hållbarhetsarbetet.

Vad vi gör:

Vi mäter effekten av vad vi gör för att kunna utvecklas och göra större skillnad för fler. Vi ställer oss hela tiden frågor som: Kan vi nå fler målgrupper? Kan vi bidra mer till att fler vet sina rättigheter? Vi jobbar i enlighet med våra metoder; vi inkluderar målgruppen, provar, utvärderar, lär oss och provar igen.

Vad du kan göra:

Dela med er av er expertis, era produkter eller tjänster om de kan bidra till att göra andras verksamhet mer hållbar. Ta hjälp av civilsamhället där din organisation brister i kunskap eller kontaktytor för att kunna ta nästa steg i ert hållbarhetsarbete.

3. Agera för minskat avtryck

Vi har bara en planet. Detta perspektiv handlar om vad du kan göra för att din organisation ska lämna ett så litet fotavtryck som möjligt.

Vad vi gör:

Vi arbetar remote, åker tåg när vi måste resa och har rättvisemärkta telefoner som återvinns. Vi köper second-hand kläder som omvandlas till profilkläder. Vi hushåller med våra resurser för att åstadkomma så stor nytta som möjligt för våra deltagare. När vi gör inköp så väljer vi i största möjliga mån tjänster och varor som är snälla mot både människor och planeten.

Vad du kan göra:

Inspireras av oss i våra val här ovan. Våga göra saker på ett annat vis. Våga tänk nytt, testa, utvärdera och prova igen. Hör av dig till en förening om ni har saker ni inte kan använda, för troligvis behövs sakerna för någon annan.

Internt



HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Hej främling & Agenda 2030

Tre exempel på
hur vi bidrar till
Agenda 2030!

Delmål 4-5, 7



De globala målen, eller Agenda 2030, består av 17 mål för att bekämpa fattigdom, skydda miljön och skapa ett rättvist samhälle. Hej främling fokuserar på de mål där vi kan göra störst skillnad och har störst påverkan. Vi är också noga med att inte lämna oönskade spår av vår verksamhet.

God hälsa och välbefinnande

Delmål 7 i mål 3 handlar om att tillgängliggöra reproduktiv hälsovård, familjeplanering och utbildning för alla. Hej främling har ett koncept som kallas Hälsopepp, då pratar vi om hälsa med deltagare för att öka hälsolitteraciteten. I utbildningsinsatser till kvinnor pratar vi om kvinnors hälsa, menstruation, samtycke och rättigheter.

Delmål 2-3,7



Minskad ojämlikhet

Delmål 3 i mål 10 handlar om att säkerställa lika rättigheter och utrota diskriminering. Genom att våra målgrupper får sammanhang och nätverk stärks livskraften. Vårt mål är att fler ska våga stå upp för sina och andras rättigheter och lika värde. En av våra insatser, kortleken Hej inkludering, går igenom diskrimineringsgrunderna och hjälper oss öva på situationer i samhället och vår egen verksamhet.

Delmål 1, 5*-6*



Fredliga och inkluderande samhällen

Delmål 1 i mål 16 handlar om att minska våldet i världen. Detta mäts bl.a. genom hur många som känner sig trygga med att gå själv i bostadsområdet. Vårt koncept Hej granne fokuserar på att grannar ska lära känna varandra för att fler ska känna sammanhang och tillhörighet. Det är en tidig insats som spelar stor roll.

Vi jobbar också med
dessa mål. Hör av dig
så berättar vi mer!



Delmål 2, 4



Delmål 1, 4, 6



Delmål 1-3, 4*-5*



Delmål 5*, 6, 8*



Delmål 1

* visar vilka som är
interna mål där vi vill
minska våra avtryck.



Delmål 6*



Delmål 2*,3*, 7*,8*



Delmål 17

HEJ FRÄMLING!
Årets peppare 2024

2. Hänt under året som gått

“Vi har följt och samarbetat med Hej främling under lång tid och är imponerade av vilka resultat de åstadkommer. Varje vecka skapar de verklig förändring i människors liv, som leder till mätbara samhällsvinster. Det är en organisation som gör skillnad på riktigt.”

David Ekelund, vd på Icebug

Om bakgrundsbilden: Bilden togs då Hej främling och Icebug träffades på Icebugs huvudkontor i Jonsered. Där och då lade vi tillsammans upp de sista detaljerna kring vårt partnerskap. I bild ser vi Nathalie Billing (regionchef region Syd - Hej främling), David Ekelund (VD - Icebug), Lhina Segerbo (People & Culture manager - Icebug) och Samira Musa (biträdande verksamhetschef - Hej främling).

HEJ FRÄMLING!
Årets peppare 2024

Hänt under året som gått

Hej främling + Icebug = sant!

Unikt samarbete för inkludering & hälsa

Hej främling och Icebug bygger broar i Västra Götaland

Hej främlings samarbete med skotillverkaren Icebug har pågått länge och vuxit sig allt starkare med åren. I starten bidrog Icebug med skor till våra deltagare. Hej främlings Samira Musa minns ett tillfälle när Hej främling fick 300 par dubbskor.

– Många av våra deltagare var rädda för att gå ut när det var halt. För vår vän Mahdia, som tidigare varit rädd att gå ut på stan på grund av halkan, betydde dubbskorna att hon kunde njuta av att uteaktiviteter och röra på sig även på vintern när det var halt.

För ett Göteborg som håller ihop lite bättre

Under 2024 tog samarbetet ett stort kliv då Icebug genom ett unikt samarbete valde att finansiera Hej främlings etablering i Västra Götaland. Partnerskapet har gjort det möjligt för oss att anställa en koordinator som nu arbetar från Icebugs huvudkontor i Jonsered. Något som skapar en närmare relation, ett tätare utbyte och möjligheter för utveckling för båda organisationerna. En som varit drivande i frågan är Icebugs grundare David Ekelund.

– Jag är själv uppvuxen i Angered och gick i högstadiet i Hjällbo. Då fanns inte så kallade utanförskapsområden. Att finansiera Hej främlings etablering i Göteborg är vårt sätt att försöka knyta band där vi i nuläget inte har dem, och bidra till att stan kan sitta ihop bättre igen, konstaterar David.



**FOR THE
PLANET**

Icebug bidrar till Hej främling på fler sätt: Genom 1% for the Planet donerar Icebug 1% av sin totala försäljning till projekt som gör gott och ideella miljöorganisationer. Donationen till Hej främling gör att fler kan upptäcka friluftsliv genom våra Ut & njut-aktiviteter.



Partnerskapet innefattar finansiering av en koordinator. Najat är anställd av oss och arbetar som vår koordinator från Icebugs huvudkontor i Jonsered.



Samarbetet innebär även att vi får möjlighet att berätta om Hej främling genom Icebug. Exempelvis under Icebugs motionslopp West Coast Trail.



Under året har vi tillsammans startat upp en ny inlöparaktivitet i Stockholm. Aktiviteten utgår från en av Icebugs butiker.

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Hänt under året som gått

Hej främling 10 år

Se Emma Arnessons
viktiga inledningstal
från 10-årsfirandet.



“Det jag vill få sagt är att överallt, hela tiden, finns människor som kan vara i behov av ögonkontakt med en annan leende människa, en plats att bara vara. Ibland är det jag, ibland du, ibland är det våra grannar som flytt från krig. Ibland kan något enkelt för dig vara avgörande för mig. Som ett hej.”

Emma Arnesson om mötet på asylboendet i Grytan - vilket blev starten för vår förening.

Om bakgrundsbilden: Hej främlings 10-årsfirande ägde rum under en hel dag på Storsjöteatern i Östersund. Självklart lever vi som vi lär och hade rörelsepåbuds tillsammans med publiken. Scenen delade vi med många av våra vänner, bland andra Carolina Klüft, verksamhetschef för Generation Pep och Cormac Russell, ansedd som en av de bästa inom ABCD-metoden och mångårig vän till Hej främling.

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

En dag att minnas!



Använd QR-koden
för att se SVT:s
inslag om vårt hej.

Ett firande värdigt en stolt tioåring

Världshejardagen 2023 blev en dag fylld av värme, glädjetårar och kloka ord från vänner och Hej främlings egna hjältar. Dagen bjöd på rörelsepauser, minnen från starten 2013 och en stolt påminnelse om att vi vuxit från ett litet initiativ till att då finnas på 54 platser runt om i Sverige.

Under dagsprogrammet berättade Generation Peps verksamhetschef Carolina Klüft om varför det är så viktigt att alla barn och unga uppmuntras att röra sig. Cormac Russell lärde oss allt om ABCD-metoden och hur den kan användas för att utveckla inkluderande, hållbara platser. Sinem Yilmaz och Kinsi Eid delade erfarenheter om att behålla hoppet och arbeta tillsammans för allas rätt att höra till.

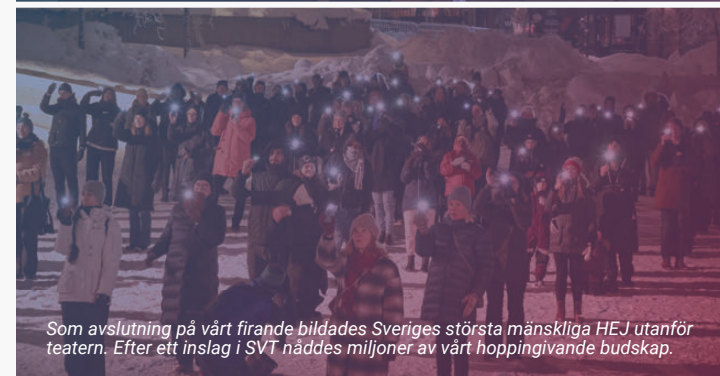
Sveriges största HEJ och vår alldeles egna utmärkelse

Efter dagsprogrammet samlades vi på Stortorget utanför teatern och byggde Sveriges största HEJ. Hejet tog ett ärevarv runt Sverige och ut i andra delar av världen där vårt hej gav hopp i en orolig tid.

Vi passade även på att utse alla som stöttat Hej främling sedan starten, till decenniets hejare. Något vi gjorde samtidigt som vi avslöjade att vi instiftat en egen utmärkelse, Årets hejare. Med utmärkelsen vill vi uppmärksamma, hylla och inspirera små initiativ som gör stor skillnad. Priset delas ut för första gången samma dag som den här rapporten släpps, Världshejardagen 2024.



Cormac Russell lärde publiken om ABCD-metoden och hur den på ett demokratiskt och inkluderande sätt kan utveckla platser.



Som avslutning på vårt firande bildades Sveriges största mänskliga HEJ utanför teatern. Efter ett inslag i SVT nåddes miljoner av vårt hoppgivande budskap.



Vi utsåg alla som stöttat oss till decenniets hejare, samtidigt instiftade vi vår egen utmärkelse – Årets hejare!

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

3. HEJ-effekter 2023 / 24

"Ni gör något så enkelt, basalt och fullständigt självklart men som vi tycks helt ha tappat bort i vårt moderna samhälle. Nu behöver vi bli många som gör som er och med er."

Hållbarhetsstrategi för en kommun i Skåne

Om bakgrundsbilden: Hur känns det i dig när du får ett hej från en främling? Ett hej är ett litet ord med kraft att bryta någons ensamhet eller göra någon annan glad. Ett hej kan också vara starten på en livslång vänskap. Vad som händer efter ett enkelt hej är var vi menar är HEJ-effekten.

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.

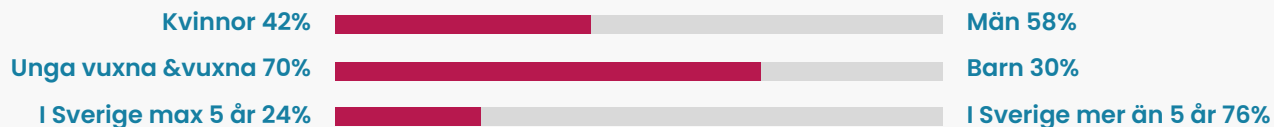


Emma Jangö
Verksamhetschef

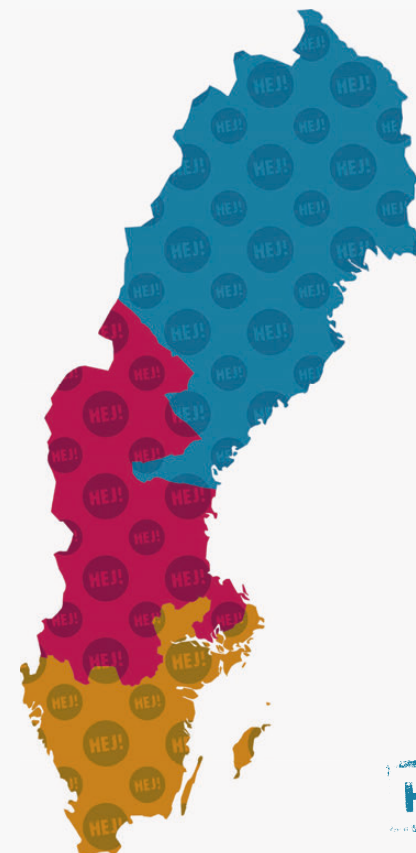
Det är 11 timmar
med aktiviteter
per dag, året runt!

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

Hälsoeffekter 2023 / 24

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

Deltagare från en av våra aktiviteter.

Om bakgrundsbilden: Våra aktiviteter skapar hela tiden nya vänskapsband. En överväldigande majoritet av alla deltagare som svarar på vår hälsoenkät intygar varje år att de funnit nya vänner i sina liv genom att delta på Hej främlings aktiviteter. Det är något vi är väldigt stolta över.

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

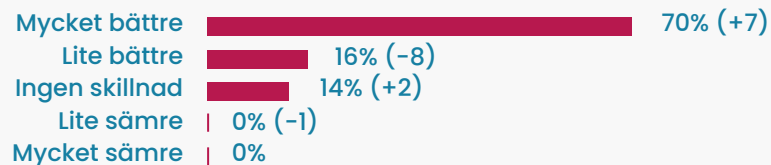
Hälsoeffekter

*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 ?



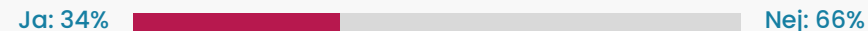
Har du provat nya aktiviteter med Hej främling?



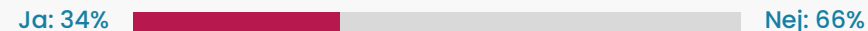
Om du inte har svenska som första språk - har du lärt mer svenska på Hej främlings aktiviteter?



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.

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

Från hinder till hälsa för fler

*Hälsoklyftorna växer.
Samarbeta för att
bygga broar över de
hälsohinder som finns.*

*När det finns broar
över hindren kan jag
prova!*

Så får vi fler att hitta livskraft och rörelseglydje!

Med låga trösklar bjuder vi in till hälsofrämjande aktiviteter som är tillgängliga för de som behöver det som mest. Vi har valt att det aldrig ska kosta något, krävas medlemskap eller anmälan för att vara med. Helt enkelt för att så många som möjligt ska kunna delta.

Till våra aktiviteter är det bara att komma som du är, resten löser vi! Det gör att många som annars står långt ifrån ett organiserat föreningsliv hittar livskraft och tillhörighet genom våra aktiviteter. Men det finns fortfarande massor vi kan göra tillsammans för att ännu fler ska få en meningsfull fritid som skapar livskraft, välmående och innanförskap.

*Sök samarbeten som gör det
möjligt för fler att upptäcka nya
aktiviteter och lära sig om naturen.*

*Erbjud aktiviteter nära hemmet,
eller ta hänsyn till när bussen
går dit och hem igen.*

Inga förebilder
Administration
Kostnader
Transport Kunskap
Utrustning
Strukturer
Ingen tillit

*Engagera relevanta förebilder
som inkluderar och skapar tillit
genom att bygga relationer.*

*Tillgängliggör gratis utrustning
genom den lokala Fritidsbanken eller
i samarbete med en idrottsförening.*

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Opinion & synlighet 2023 / 24

“Sveriges största HEJ bildades under tisdagseftermiddagen på Stortorget i Östersund. Bakom initiativet ligger organisationen Hej främling som ville fira världshejardagen.”

SVT Nyheter

Om bakgrundsbilden: Världshejardagen startade 1973 för att främja dialog och motverka konflikter. Hej främling menar att det idag är minst lika viktigt att du och jag ser varandra och möts i ett hej, som att beslutsfattare och världsledare gör det. Därför avslutade vi vårt 10-årsjubileum på Världshejardagen med Sveriges största mänskliga hej. Det blev snabbt viralt nådde hela Sverige och andra länder med ett budskap om hopp och samhörighet. Hejet fångades bland annat upp av Landet runt, Lilla aktuellt och SVT Nyheter. Totalt uppskattas strax över 2 000 000 personer ha nåtts enligt tjänsten AllEars.ai.

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

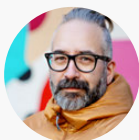
Opinion & synlighet

Almedalen, Järva-veckan, Pep-forum, Frihamnsdagarna och Rotary Summit för att nämna några!

Ett år då våra frågor fått ta plats i rampljuset!

Det är fint och otroligt inspirerande att jobba med kommunikation i en organisation där många bidrar till att våra frågor ska synas. Och där udda idéer, som att bygga ett mänskligt HEJ, kan ta plats och bli verklighet!

Under året fick vi Generation Peps utmärkelse Årets peppare, något som gav enorm synlighet nationellt, även i Kungahusets kanaler. Vi firade också tio år, ett firande som avslutades med Sveriges största mänskliga HEJ. Vi har samverkat med myndigheter, näringsliv och andra föreningar. Men framför allt har vi tagit plats på massor av nationella mötesplatser där vi fått prata om det viktigaste vi vet, hur vi tillgängliggör hälsa för fler!



Sharre Blomqvist
Kommunikationschef

En ökning med 478% jämfört med året innan.

Under året omnämndes Hej främling

515 gånger i olika medier vilket gav
17 390 000 i estimerad räckvidd och
9 270 000 i teoretiskt PR-värde*

*PR-värde, eller annonsvärde, anges i kronor och är ett mått som beskriver vad det skulle ha kostat att nå samma målgrupp med köpt annonsering. Räckvidd visar hur många personer som teoretiskt nåts. Räckvidden hämtas in olika beroende på medietyp. Samtliga siffror som presenteras i rapporten är hämtade från vår medie- och omvärldsbevakningstjänst, AllEars.ai

Förändring jämfört med förra året inom parentes ().

Facebook

282 356
13 519

Unika användare som nåts (+87%).

Följare av vår facebookside (+4 %).

Instagram

20 687
1 869

Unika användare som nåts (+173%).

Följare av vårt instagramkonto (+39%).

LinkedIn

1 073

Följare på LinkedIn (+187%)



hejframling.se

41 743
70 940

Besök till vår webbplats (+81%).

Antal sidvisningar (+61%).



Nyhetsbrev

703

Antal prenumeranter (+13%).

*Här vill vi bli fler!
Prenumerera från
vår webbplats.*

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Region Norr 2023 / 24

“Efter att ha varit på vänskapsyoga blev jag så inspirerad. Även när jag inte kunde gå för att tiden inte passade fortsatte jag att göra yoga med mina kvinnliga vänner på boendet.”

Deltagare efter en yogaaktivitet i Luleå

Om bakgrundsbilden: Springa ett lopp mitt i vintern, på is? Ja, i Luleå har Inlöparna de senaste två åren deltagit i Luleå Sea Ice Marathon. Det är världens enda maratonlopp på is. I region Norr har vi bjudit in till aktiviteter i Luleå, Kiruna, Boden, Töre, Gällivare, Kalix, Råneå, Piteå, Byske, Boliden, Sävenås, Skellefteå, Malå, Seskarö och Morö backe.

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Region Norr 2023 / 24

*Samarbete genom
Idéburet Offentligt
Parternskap (IOP)*

Året då Norrbotten, Västerbotten och Västernorrland blev region Norr!

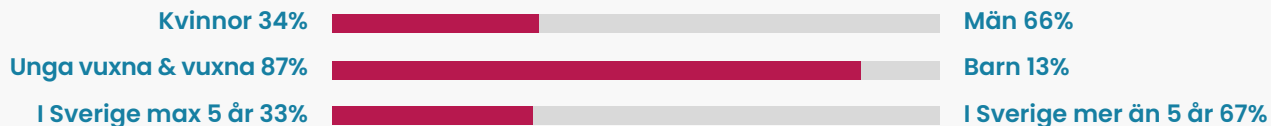
Under året har vi samlat människor genom våra aktiviteter – vi har njutit ute, testat nya saker, tränat, yogat och sjungit tillsammans. Våra engagerade initiativtagare har välkomnat nya vänner varje vecka. Vi har inlett ett samarbete med Luleå kommun och haft kreativa möten för att nå ut till fler. I Skellefteå genomför vi "Hej granne" med Skebo och kommunen, där grannar knutit nya band. Nu ser vi fram emot att komma till Sundsvall för att fler ska få må bra och känna tillhörighet i region Norr - som vi längtar!



Anna Behm
Regionchef region Norr

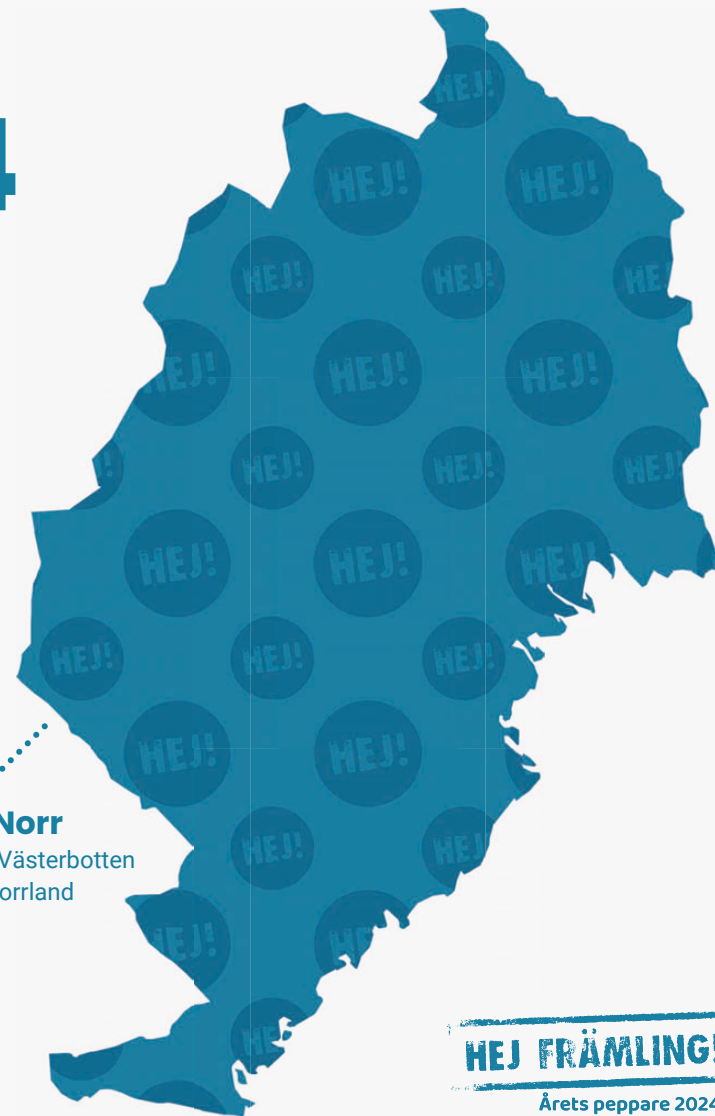
Deltagarstatistik region Norr

6 680 deltagarbesök under
919 aktivitetstimmar på
15 orter i region Norr



Region Norr

Norrbotten, Västerbotten
och Västernorrland



HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Region Mitt 2023 / 24

"Jag har inte varit utanför Östersund de senaste 2 åren. Det var jättekul att upptäcka ett nytt ställe. Naturen här känns så oförstörd, det är vackert att se, vi måste ta hand om vår planet."

Deltagare efter höstvandringen

Om bakgrundsbilden: I region mitt bjuder vi varje år in till en fjällvandningsaktivitet. De senaste gångerna har det skett genom ett samarbete med STF (Svenska Turistföreningen). I region Mitt har vi bjudit in till aktiviteter i Östersund, Torvalla, Åre, Bräcke, Gällö, Krokomb, Föllinge, Nällden, Hede, Sveg, Funäsdalen, Frösön, Brunflo, Löt och Vålådalen.

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Region Mitt 2023 / 24

Och vår mötesplats
Café Tingshuset
bytte namn till
Café Hej!

Tillsammans har vi byggt tillit

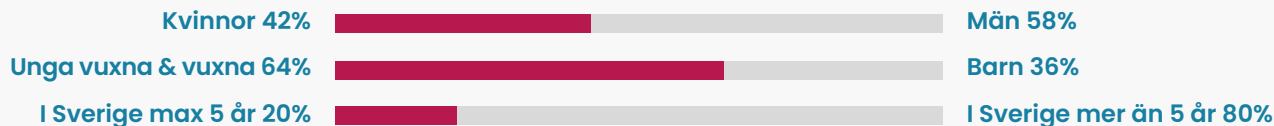
Samverkan har varit region Mitt största drivkraft under året som gick! Tillsammans med näringsliv, kommuner, regioner och föreningar har vi erbjudit över 28 aktiviteter varje vecka, som till exempel dans, fiske, vandring, läsning, gå-basket och löpning. Detta har stärkt gemenskap och delaktighet, byggt broar mellan våra verksamheter och skapat långsiktiga relationer som leder till tillit. Våra gemensamma insatser ger nya möjligheter för ett hållbart samhälle som håller ihop.



Samira Musa
Tf regionchef region Mitt

Deltagarstatistik region Mitt

33 456 deltagarbesök under
2 438 aktivitetstimmar på
15 orter i region Mitt



Region Mitt

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



HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Region Syd 2023 / 24

"Det är enkelt att hänga på en aktivitet och jag vet att det alltid kommer vara vänliga ansikten och personer som delar med sig av sina erfarenheter. Jag har träffat människor från hela världen, och personer som alltid bott i Skåne, något jag tycker gör aktiviteterna unika."

Deltagare i Skåne

Om bakgrundsbilden: Möt några av våra koordinators i Region Syd! Från vänster till höger i bild: Zia (Stockholm), Stella (Skåne), Najat (Västra Götaland) och Joakim (Stockholm). I region Syd har vi bjudit in till aktiviteter i Sundbyberg, Stockholm, Täby, Kista, Järfälla, Spånga, Hägersten, Huddinge, Akalla, Södermalm, Vällingby, Hässelby, Rissne, Solna, Rinkeby, Eskilstuna, Borås, Göteborg, Jonsered, Falkenberg, Växjö, Helsingborg, Klippan, Landskrona, Malmö, Hässleholm, Vittsjö, Åstorp, Ängelholm och Kristianstad.

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Region Syd 2023 / 24

*Vi skapar
sammenhang där
människor kan må
bra, träffa vänner
och utvecklas.*

Händelsernas år tog oss till Göteborg

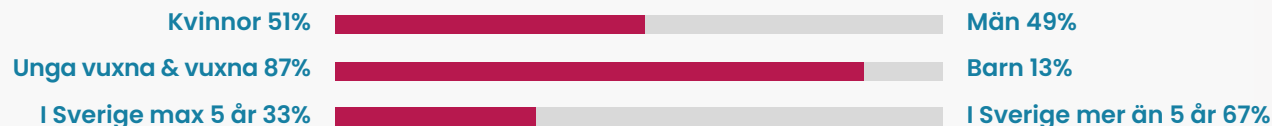
Vi har utökat våra aktiviteter för hälsa och gemenskap, särskilt i nordvästra Skåne och Malmö med samarbeten kring kvinnors och ungas hälsa. I Stockholm har vi hållit yogapass, firat nationaldagen och väckt stort intresse för våra metoder och arbetssätt. Samarbetet med Icebug har gett oss en första koordinator i Göteborg, och vi har etablerat nya aktiviteter i Eskilstuna, Växjö och Falkenberg. Vilket händelserikt år!



Nathalie Billing
Regionchef region Syd

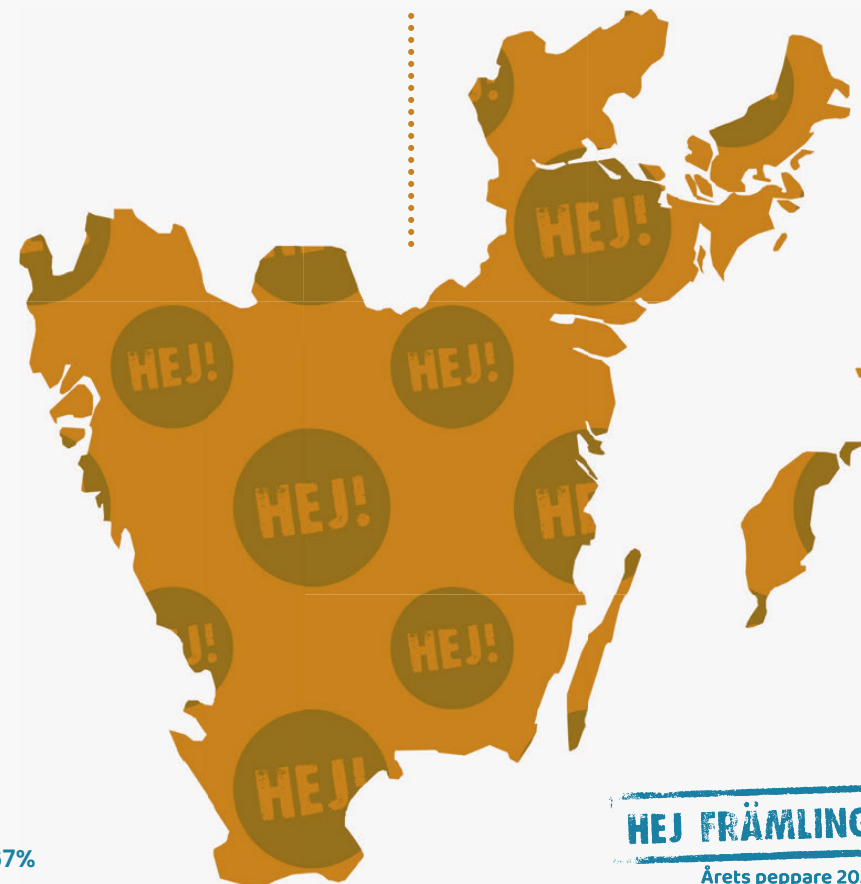
Deltagarstatistik region Syd

5042 deltagarbesök under
662 aktivitetstimmar på
30 orter runt om i region Syd



Region Syd

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



HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Ert stöd bygger innanförskåp!

*Tillsammans för ett
samhälle som håller ihop!*

*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 stolta och tacksamma över våra partners som gör det möjligt för Hej främling att utvecklas.

Tack till våra projektfansierar & 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 månads-givare, 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