

HEJ FRÄMLING!
Tillsammans för innanförskap.

IMPACT REPORT

2020 / 2021





HEJ FRÄMLING!

TILLSAMMANS FÖR INNANFÖRSKAP

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.

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

STYRELSE & MEDARBETARE

Föreningen har en styrelse som består av följande personer:
Ordförande: Maria Svensson Wiklander
Ledamöter: Emma Arnesson, Martin Machnow, Joakim Ek, Anna Berkstedt Jonsson, Anton Alsander, Khousnav Hasan, Anders Johansson, Martin Nilsson, Jennie-lie Wickström och Anna Rex.

Hej främling! har vuxit trots pandemin och är så stolta över att finnas på **10 nya orter** under det senaste verksamhetsåret.

Totalt **37** orter i Sverige med 27 medarbetare!

VERKSAMHET

Hej främling! finns nu på 37 orter. Trots pandemin så fortsätter vi att växa! Vi har genom arbetssättet med regionala koordinatörer kunnat nå ut bredare i länen vi finns i idag. Vi har startat upp verksamhet i två nya län.



Vi har under verksamhetsåret haft **11 554** deltagarbesök på våra aktiviteter.



INITIATIV & AKTIVITETER

- 72 initiativtagare som bjuder in deltagare till något som personen själv mår bra av att göra.
- På grund av pandemin satsade vi på digitala aktiviteter. Många av våra vanliga aktiviteter har vi kunnat ställa om till digitala.
- Till exempel har vi haft digitala promenader, digitala läsgrupper, digital hälsopepp med mera.
- Vi fortsätter med digitala aktiviteter även efter pandemin så att människor från hela landet att vara med oavsett var de befinner sig.

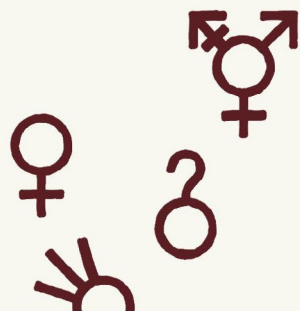
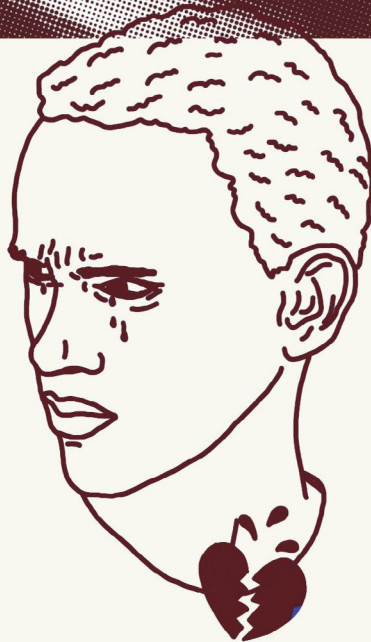


Hälsopepp **Basket**
Friluftsliv Filmkvällar
Vintervänner Biljard **Föräldraträffar**
Bowling Spelkvällar på museet **Cykelskola för kvinnor**
Oda tillsammans **Fjälltur** Cirkelträning **Dansa med vänner**
Fotboll Läxhjälp Häng på surfbukten **Inlöparna** **Aerobics**
Schack Skogsutflykt **Skridskor** Matlagning **Befriendfestival**
Arbetsmarknadsworkshop **Fredagssnack** **Innebandy för tjejer**
Idrott **The Rockin' Pots** **Pingis** **Promenad** **Simning**
Längdskidor **Brädspelscafé** **Familjefest** **Läslust**
Handarbetscafé **Tjejboxning** **Volleyboll** **Slalomåkning**
Samtalsgrupper **Vänskapsyoga**
Träning för kvinnor **Öppen ateljé**
Strandhäng **Badminton**



Lätta trycket

En handbok för dig som vill må bättre
Rekommenderas från 15 år



PRAKTISK HANDBOK

#HJÄLPTILLSJÄLVHJÄLP

- Under verksamhetsåret lanserades Hej främling!s självhjälsbok - **Lätta trycket**.
- Boken är skriven på **lätt svenska** och är en handbok för att kunna hjälpa sig själv.
- Boken tar upp viktiga ämnen som **kärlek, ångest & stress**.
- Lätta trycket är inte bara en bok. Det är ett helt koncept som inspirerar till **självhjälp**.
- Under verksamhetsåret har Hej främling! börjat med **samtalsgrupper** där vi pratar om att må bättre.
- Bokens första **700** exemplar är slut. Nya böcker är på väg.
- Många som arbetar med **barn och unga** använder boken i sin yrkesroll.



HÅLLBARHET

“Allt vi gör ska sträva efter miljömässig, social och ekonomisk hållbarhet”

Hej främling! bidrar till att nå de globala målen.
Vi jobbar direkt med mål:



...och mer indirekt med mål:





VÅRA KOMPISAR

TACK

Diös, Finn Persson, Bilbolaget, GV90, Länsförsäkringar Jämtland och Centiro genom Annie och Ola Troedsson gör att vi kan göra det vi gör varje dag: **hälsa för fler!**



Länsstyrelsen
Stockholm



Länsstyrelsen
Norrbotten



Länsstyrelsen
Skåne



Länsstyrelsen
Västerbotten



LULEÅ KOMMUN



HEJ FRÄMLING! HAR SYNTS OCH HÖRTS...

12 gånger i Jämtland, t.ex. SVT Jämtland, ÖP och P4 Jämtland

21 gånger i Norrbotten, t.ex. i Luleå Extra, P4 Norrbotten och Norrbottenskuriren.

4 gånger i Stockholm, t.ex. intervjuer i Mitt i Söderort och En bättre stadsdel

2 gånger i Skåne, t.ex. föredrag för Rotary i Kristianstad.

Även i **Borås** och **Fagersta**.

15 gånger nationellt

- Debattartikel och intervju i P1 om Folkhälsa för alla

- Finalist till Årets Peppare som delas ut på Idrottsgalan

- Årets Trygghets- och folkhälsoinsats i Luleå

• Vid ett digitalt studiebesök av regeringen genom **Eva Nordmark** och **Anna Ekström**.

• På digital föreläsning i **USA** genom SACU, Swedish American Cultural Union.

• I intervjuer av medier och forskare i **USA** respektive **Brasilien**.



SIFFROR OCH RESULTAT



37
ORTER

72
INITIATIVTAGARE



11 554
DELTAGARBESÖK
TROTS PANDEMI



UPP TILL **7** DIGITALA
AKTIVITER I VECKAN.



49%
MÄN

51%
KVINNOR



15%
BARN



50%
ETABLERADE
SVENSKAR

50%
NYA
SVENSKAR



SOCIALA MEDIER

209 402 UNIKA PERSONER HAR TAGIT DEL AV VAD VI GÖR.



"Vi har ett långt och nära samarbete med Hej främling! som haft en avgörande betydelse för att vårt integrationsarbete fungerat i praktiken och med det också blivit en positiv del av kommunens varumärke."

Bosse Svensson, kommunstyrelsens ordförande i Östersunds kommun

"Föreningen vill genom kostnadsfria hälsofrämjande aktiviteter skapa gemenskap och innanförskap. Föreningen välkomnar alla och har särskilt fokus på asylsökande och nyanlända. Arbetet sker aktivt uppsökande och nära individen."

Deltagarna är med och formar aktiviteterna, som kan vara skogs promenader, fotboll eller kulturaktiviteter. Hälften av deltagarna var kvinnor år 2020 och ett särskilt fokus finns på att stötta kvinnors hälsa."

Årets trygghets- och folkhälsoinsats Luleå kommun