

Hej Främling!

För ett samhälle där alla mår bra och hör till!

Yasmin Nuur- Koordinator Västernorrland
Yasmin@hejframling.se

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

*Nationell förening med 50 000
deltagarbesök på 50 orter*

*Vi drömmer om ett samhälle...
där alla mår bra
där alla har relationer
där alla lever i innanförskap*

Vad är Hej Främling?

*Möten mellan människor som delar intressen
genom gratis och öppna hälsofrämjande
aktiviteter inom idrott, kultur och friluftsliv*

*Glädje, gemenskap
och öppenhet*

HEJ FRÄMLING!

Allt började med ett hej!

*Säg hej till
en främling!*

- Ett besök och ett hej på ett asylboende i Grytan utanför Östersund blev starten för Hej främling.
- En idé om en skidskola gav ringar på vattnet. Snart blev engagemanget större och aktiviteterna fler.
- Insikten om att fysisk och psykisk hälsa utgör grunden för innanförskap lever vidare än idag.

Om bilden: Hej främlings första aktivitet var en skidskola på Grytans asylboende utanför Östersund. Då utebelysningen oftast var släckt, tändes marschaller för att vi skulle se skidspåret.

Varje vecka bjuder vi in till
fler än 50 aktivitetstillfällen
på mer än 50 platser i Sverige.

För att alla ska kunna vara
med är våra aktiviteter alltid
gratis och öppna för alla!

**dans, löpning, promenara, bio, hälsopepp,
mat volleyboll, teater, yoga, biljard,
gymträning, badminton, simskola
fotboll, vandring, fiske samtalsgrupper,
körsång, basket, gymnastik, pingis, pyssel
innebandy, cykelskola, måla**

Aktiviteter startas av personer
som brinner för en aktivitet som
de vill dela med sig till andra.

HEJ FRÄMLING!

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 målgrupper som behöver det mest.



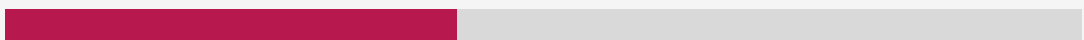
Emma Jangö
Verksamhetschef

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

Kvinnor 42%



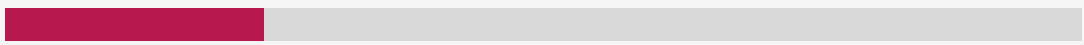
Män 58%

Unga vuxna & vuxna 70%



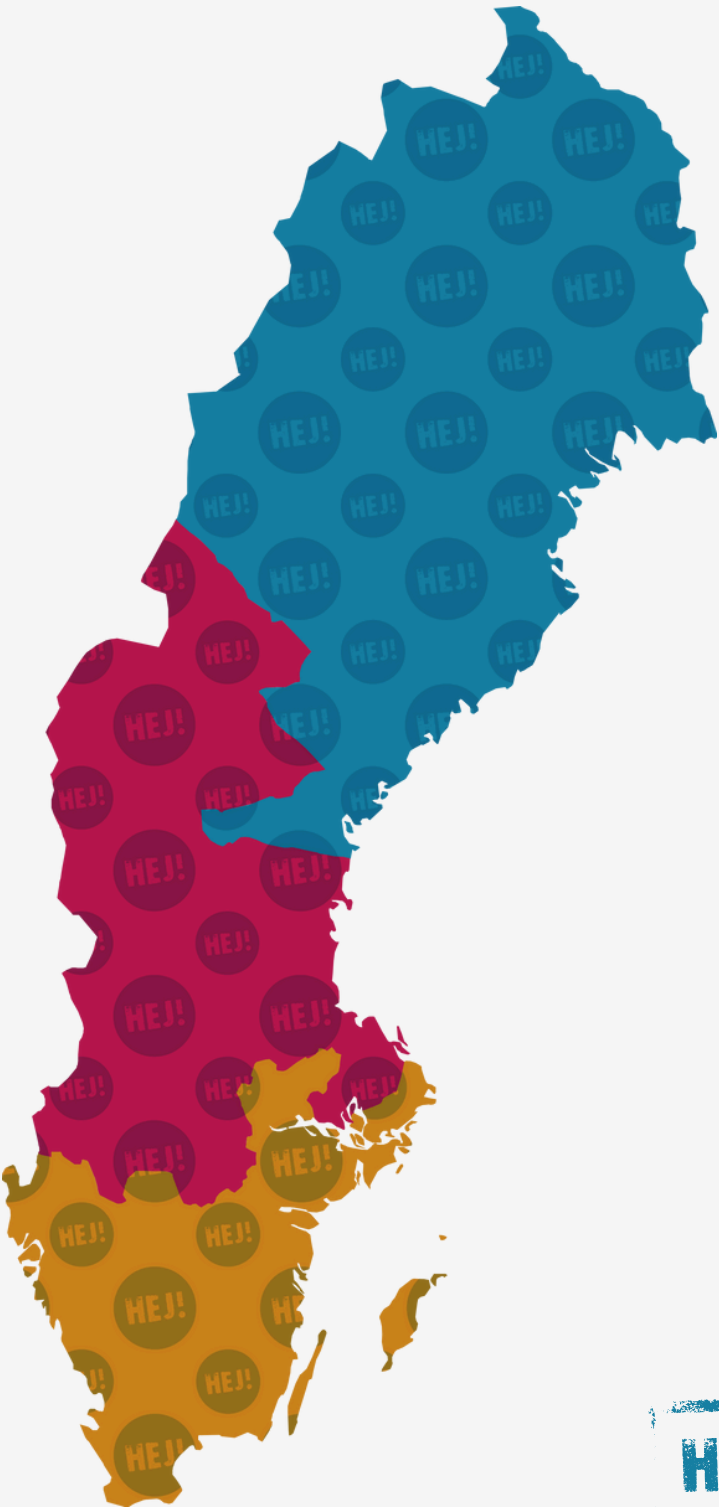
Barn 30%

I Sverige max 5 år 24%



I Sverige mer än 5 år 76%

I den här gruppen finns även
personer födda i Sverige.



Om du mår bättre idag, vad beror det på?

Ett urval av
fritextsvar från
enkäten.

"Jag har hittat kompisar jag fick mer trygghet ock 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 visste ej om hur man skulle vara rädd om sin hälsa. God bless Hej främling."

"I feel better because hello strangers is showing me the way to finding a job and learning how to adopt into the community."

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

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

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Våra metoder

ABCD

Utgå från platsens styrkor & människors förmågor för trygga, hållbara samhällen!

Design Thinking

Engagera & involvera målgruppen i processen för utveckling som träffar 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!

Vi kan lära dig om våra metoder. Kontakta oss så berättar vi mer!



HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Koncept

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.

En plats kan vara ett bostadsområde eller en stadsdel.

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 grannar, lär känna varandra och inkluderas i platsens utveckling. Konceptet är det som tydligast använder alla våra fyra metoder.

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

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. Självklat på ett tryggt och glädjefullt sätt som är förenligt med Allemansrätten.

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

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 Lätta tryckets samtalsgrupper, Hälsopepp för alla och särskilt riktade hälsodagar för kvinnor.

Hej främling-känsla helt enkelt!

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.



HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024

Tillit som börjar med ett hej!

Så bygger vi social resiliens och tillit till samhället tillsammans!



Viktiga relationer utvecklas över tid.

Våra aktiviteter skapar relationer och nätverk.

Genom regelbunden kontakt bygger vi ömsesidig tillit till varandra.

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.

Genom öppna träffar och aktiv rekrytering skapar vi relationer.

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 rörelseglädje!

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

Deltagaruppföljning



Deltagaruppföljning

Deltagar-uppföljning Tack för allt du gör! Klicka på knappen för att komma till deltagar-uppföljningen! Stort tack för att du har tagit initiativ till en aktivitet...

 Hej främling /

Certifiering

The logo consists of the word "HEJ!" in a bold, white, sans-serif font, set against a solid blue square background.

Certifiering

Certifiering Tack för att du vill engagera dig! Klicka här för att fylla i vårt avtal! Vi är så glada över att du vill bidra med en aktivitet tillsammans med Hej...

 Hej främling /

Starta en aktivitet tillsammans med oss!

Hej främling bjuder varje vecka in till cirka 50 aktiviteter runt om i Sverige. Aktiviteterna har startats upp av personer som brinner för en aktivitet som de vill dela med andra.

Vill du bidra till Hej främling genom att starta upp en aktivitet? Skicka in dina kontaktuppgifter till info@hejframling.se Om du redan nu vet vilken aktivitet du vill starta eller stötta så skriver du det. Sedan hör vi av oss till dig och berättar mer.

HEJ FRÄMLING!

Årets peppare 2024