

Hej främling!

*Gökotta med Centrum för naturvägledning
16 september 2025*

Samira Musa
Biträdande verksamhetschef,
Hej främling
samira@hejframling.se

Sharre Blomqvist
Kommunikationschef,
Hej främling
sharre@hejframling.se

HEJ FRÄMLING!

hejframling.se

Om Hej främling

Våra aktiviteter

Varje vecka bjuder vi in till
fler än 50 aktivitetstillfällen
på 60 platser i Sverige.

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

ans, löpning, promenad, bio, hälsopepp, ma
volleyboll, teater, yoga, biljard, gymträning,
badminton, simskola fotboll, vandring, fiske
samtalsgrupper, körsång, basket, gymnasti
pingis, pyssel, innebandy, cykelskola, måla

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

HEJ FRÄMLING!

Från hinder till hälsa för fler

Samarbeta för att bygga broar över de hälsohinder som finns.

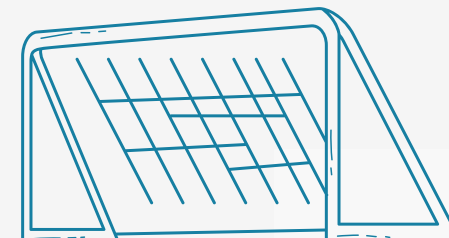
När det finns broar över hindren kan jag prova!



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.

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.

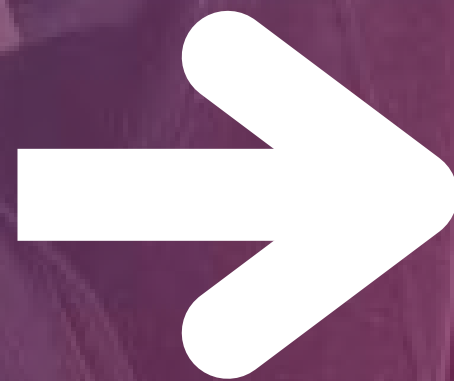
HEJ FRÄMLING!

Det ska vara lätt att att göra allemansrätt!

- Del av referensgruppen
- Medverkan panelsamtal med mera
- Anpassning av material för naturnyfikna

HEJ FRÄMLING!

Det ska vara lätt att att göra allemansrätt!



Det ska vara lätt att att göra allemansrätt!

Följ nödens lag



Du får bajsar i naturen, men nöden har en lag. Du gör allemansrätt när du väljer en plats långt ifrån vattendrag och där folk går. Gräv en grop först. Täck sedan över rejält med jord eller en stor sten. Gräv ner, bränn upp eller ta med toapapperet hem.

VISSTE DU ATT:

- En trädgårdsspade underlättar och får gärna följa med i packningen
- Hundbajspåsar tar lite plats, samla ditt toapapper där och ta hem
- Våtservetter innehåller ofta plast, ta med dem hem



Toalett i naturen



Du får kissa och bajsar i naturen. Du gör allemansrätt när du kissar och bajsar långt ifrån vatten och där folk går. Gräv ett hål för bajset. Täck över hålet med jord eller en stor sten. Gräv ner toapappret eller släng det hemma eller i en papperskorg.

VET DU ATT:

- Ta med en spade. Det gör det enklare att gräva ett hål.
- Ta med hundbajspåsar. Lägg toapapper i en påse och släng hemma.
- Våtservetter innehåller ofta plast. Lämna inte i naturen.

Miniworkshop!

*Föreställ dig att du är ny i Sverige.
Nu ska du göra en fjälltur!*



1. Gå till menti.com
2. Använd koden 6849 4611

HEJ FRÄMLING!

Våra 5 viktigaste råd

1. Lär känna och inkludera målgruppen, på egen hand eller tillsammans med andra.
2. Testa kommunikationen med målgruppen, våga göra om ifall det behövs.
3. Kom ihåg att det som är självklart för dig, inte behöver vara det för målgruppen.
4. Kommunícera enkelt, men anpassat till målgruppen.
5. Förebilder, förebilder och åter förebilder (men inte bara i bild).

HEJ FRÄMLING!

A man in a yellow t-shirt with a race bib number 214 is running on a forest path. The background is a dense forest of tall evergreen trees under a blue sky with white clouds. The entire image has a purple and blue color overlay.

Tack för oss!

Samira Musa

Biträdande verksamhetschef,
Hej främling
samira@hejframling.se

Sharre Blomqvist

Kommunikationschef,
Hej främling
sharre@hejframling.se

HEJ FRÄMLING!

hejframling.se