

2019

Martha  
FÖRBUNDET

# VERKSAMHETSPLAN



Världens största  
marthakväll  
31.1



## VINTER

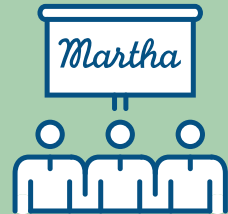
120 vuotta - Martat  
Martha - 120 år



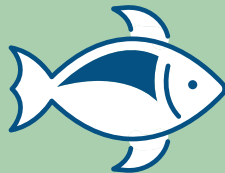
Kvinnodagen  
8.3



## VÅR



Vårmöte  
27.4

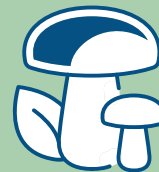


Marthas  
namnsdag  
26.7

## SOMMAR



Marthaveckan  
inleds  
8.9



Marthatorg på  
Senatstorget,  
Helsingfors  
14.9



Matkulturdagen  
9.10

Internationella  
äggdagen  
11.10



Nationella  
klädbytardagen  
16.11



Höstmöte  
23.11



Marthaförbundet, delad vardagskunskap sedan år 1899

# VISION

*En bättre värld, en vardag i taget*

## Strategi 2017–2019

I slutet av 2019 har vi:

- stärkt våra frivilliguppdrag så att det ideella arbetet blir mer tydligt inom alla verksamhetsområden,
- utvecklat digitaliseringen så att vi kan erbjuda digital närvaro i delar av vår kurs- och föreläsungsverksamhet samt i vår föreningsverksamhet,
- förändrat vår organisation så att struktur, verksamhet och beslutsfattande motsvarar krav och behov i framtidens samhälle,
- är vi bäst i världen kring frågor som rör vardagen.

### KONKRETA MÅLSÄTTNINGAR

- Mynta konceptet "våga giftfritt".
- *En bättre värld, en skogsfärd i taget.*
- Fira Martha 120 år på två språk med vår systerorganisation Marttaliitto.
- En verksamhet som lockar nya medlemmar som vill dela vidare vardagskunskapen tillsammans med oss.

# TYNGDPUNKTSOMRÅDEN

## Våga giftfritt

Syftet med projektet *Våga giftfritt* är att visa på vardagliga lösningar för den omställning som vårt samhälle står inför. Alla kan bidra med något, ingen kan bidra med allt. Genom kurser, workshops, föreläsningar lyfter vi konkreta tips på vad du kan göra i din vardag för en renare och mera hälsosam livsstil. Var och en av oss kan med praktiska handlingar och smarta val i vardagen motivera varandra att kämpa för en bättre värld, en vardag i taget. Kunskapen om en giftfri vardag implementeras i all verksamhet.

## En bättre värld, en skogsfärd i taget

Årets matkulturmagasin utkommer i form av en skogsguide. Skogsguiden ger konkreta tips, med fokus på vad du själv kan göra i skogen. Syftet är att genom tips och idéer inspirera flera till att gå ut i skogen och få upp ögonen för all välfärd skogen bjuder på, och även att öka självförsörjningsgraden genom att nyttja det naturen ger. Guiden är för alla åldrar och fylld av tips enligt säsong.

Välfärd ur skogen är ett återkommande tema i all innehållsproduktion för webb och sociala kanaler under hela året samt även i tidskriften Martha.

## Martha 120

Firandet av 120-årsjubileet genomsyrar all verksamhet under året. Jubileet firas i arbetets tecken tillsammans med Marttaliitto. För att koordinera jubileumsåret har en gemensam jubileumskoordinator anställts. Firandet inleds med en stor gemensam marthakväll i januari och fortsätter med ett gemensamt vårmöte. På hösten ordnas ett marthatorg i Helsingfors med efterföljande marthavecka. Medlemmar i både Marthaförbundet och Marttaliitto får tvåspråkiga recepthäften med fokus på ägg och knytkalas. Recepthäftena kommer även att användas i kursverksamhet under året. Dessutom utkommer en tvåspråkig jubileumstidskrift i februari.

## Organisationsutveckling

Den organisationsutvecklande verksamheten prioriteras under hela året och kommer att synas i både större och mindre förändringar inom verksamheten. Målet är att Marthaförbundet ska vara modigt nog att fatta beslut som för vår verksamhet framåt och moderniserar vår struktur. Marthaförbundet är en föregångare i många hänseenden, speciellt med tanke på vår verksamhet, samtidigt som vi är måna om vårt arv och vår historia. Vi är steget före och trendsättare som på ett konkret plan omsätter trenderna i praktiken och gör dem lättillgängliga för alla. Nu är tiden mogen för strukturen och beslutsfattandet i organisationen att också motsvara de krav och behov framtidens samhälle förutsätter. Vi bör jobba för att skapa förutsättningar för mer marthaverksamhet och mindre betungande byråkrati.

# VERKSAMHETSSPECIFIKA MÅLSÄTTNINGAR

## Hushållsrådgivning

Inom ramen för hushållsrådgivning delar vi med oss av vår matvision, matfostran och näringsrekommendationerna. Återkommande teman under året är skogen (matkulturtema) och våga *giftfritt*. Under jubileumsåret medverkar vi på flera matmässor och ger ut två tvåspråkiga jubileumsbroschyrer med fokus på dels ägg, dels knytikalas.

## Ekologirådgivning

Genom workshops och föreläsningar inom naturkosmetik, garderoben och ekostädning kommer giftfria val att lyftas fram under året. Verksamheten riktar sig till marthor, den stora allmänhet och skolelever. Under året genomförs kampanjer som lyfter upp giftfria val samt verktyg för att göra bättre val i vardagen. Tips om självförsörjning och hur man kan ta vara på det som naturen har att ge ur en ekologisk synvinkel lyfts upp i matkulturmagasinet, som i år fokuserar på skogen.

## Ekonomirådgivning

Tyngdpunkten inom ekonomirådgivningen är tesen *Vi måste prata om pengar*. Vi vill sprida ekonomikunskap till olika målgrupper: kvinnor, äldre, utsatta, barnfamiljer och ungdomar. Ett tyngdpunktsområde år 2019 är ungas ökade skuldsättning, med betoning på förebyggande arbete. Förbundet kommer att samarbeta med nätverket MunTalous och bidra med att producera svenskspråkigt material.

## Medlemsverksamhet

Under jubileumsåret satsar vi genom en gemensam marknadsföringskampanj med Marttaliitto på att lyfta fram mångfalden inom martharörelsen och visa upp olika typer av verksamhet, möjligheter och människor runt om i Finland. Kampanjen fokuserar också på en aktiv medlemsvärvning som ska föra oss till målet på 10 000 medlemmar vid årets slut.

Vi vill stödja de enskilda föreningarna i verksamheten genom att aktivt inspirera, finnas till hands och hitta gemensamma vägar framåt. Under året kommer medlemmarna att få tvåspråkiga recepthäften med ett digert innehåll kring ägg och knytikalas.

# PROJEKT

## Hantera vardagen

Målsättningen med projektet *Hantera vardagen*, som pågått sedan 2001, är att genom preventiva åtgärder och ökad kunskap inom huslig ekonomi kunna förhindra utslagning och ohälsa på såväl individ- som familjenivå, kunna främja integration i samhället av sådana grupper som annars riskerar utslagning och genom verksamheten ge kunskap och resurser för att främja balans i vardagen. Från och med våren 2019 sammanslås projektet *Familjekompet* med *Hantera vardagen*.

## Smarthfisk

Projektet *Smarthfisk* har som övergripande mål att öka kunskapen kring våra outnyttjade fiskarter och att stödja integrationen av nyinflyttade finländare genom tillredning av fisk. Projektet *Smarthfisk* fortsätter med att ha träffar där marthor och nyfinländare tillreder fisk tillsammans. Varken marthor eller nyfinländare har tillrett smarthfisken tidigare, alla står på samma startlinje. Grupperna får även lära sig mera om fisk, fiskemetoder och möjligheterna att fiska. Våren 2019 landar projektet i Jakobstad.

## Uppdrag Z

*Uppdrag Z* stödjer en mera hanterbar vardag för unga. Uppdrag Z-programmet förstärker ungas självförtroende genom att träna deras praktiska färdigheter samt genom att öka deras vardagskunskap, delaktighet och känsla av gemenskap. Projektet är ett samarbete med Marttaliitto, Taito och Maa- ja kotitalousnaiset och har pågått sedan år 2018. Projektet erhöll ett års tilläggsfinansiering för år 2019.

## Spismannen

Genom projektet *Spismannen* vill man nå ut till pappor eller annan vuxen manlig vän och söner genom kursverksamhet med fokus på matlagning och gemensam måltid. Syftet med projektet är att öka männens konsumtion av vegetabilier samt att de får upptäcka nya råvaror och smaker. Projektet är ett samarbete med Marttaliitto.

## Våga giftfritt

Våga giftfritt i dag för att leva ett gott och friskt liv i morgon. Men var ska man börja?

Marthaförbundets nya projekt erbjuder konkreta tips och verktyg för en giftfri vardag, som gagnar både dig själv och omvärlden.

## Mot ett giftfritt dagis

Målsättningen med projektet *Mot ett giftfritt dagis* är att sträva efter en giftfri vardag tillsammans med privata daghem i Svenskfinland och på våra språköar. Gifter kan bland annat finnas i leksaker, hobbymaterial, maten och i hygien- och rengöringsprodukter. Att minska på gifterna bidrar till en tryggare vardag för barnen.

## KOMMUNIKATION

### Martha.fi

Martha.fi ska vara stället du går till för lättillgänglig vardagskunskap. Här är fokus på vad just du kan göra, förändra och lära dig i din vardag för att vara en del av skapandet av en bättre, mer hållbar värld. Under 2019 förnyas martha.fi för att effektivare dela kunskap till en bred målgrupp genom bland annat artiklar, kolumner, tips, recept, poddar och klipp.

### Sociala medier

Marthaförbundets uppdrag att dela kunskap för en bättre värld, en vardag i taget, pågår dagligen i våra sociala kanaler. På facebook, instagram, pinterest och twitter delar vi tips, råd och kunskap. Nytt material produceras kontinuerligt i samarbete med rådgivningen och de olika projekten och kampanjerna.

### Tidskriften Martha

Redaktion fortsätter kontinuerligt att utveckla tidskriften. Bland annat görs en enkätundersökning bland marthorna för att utreda vad de vill se i tidningen och vad de tycker om innehållet. Vår målsättning är att ta reda på om tidskriften möter de krav som tiden ställer och om den lever upp till läsarnas förväntningar. På basis av enkätresultaten utvecklar vi därefter tidningen tillsammans med sakkunniga inom mediebranschen, så att den svarar mot de aktuella behoven.

### Medlemsbrev

En gång i månaden skickar vi ut ett medlemsbrev med information och inspiration om det som är på gång inom förbundet. Medlemsbrevet når alla som har uppgett en e-postadress i medlemsregistret. Sammanlagt 4 800 e-postadresser.

## INTERNATIONELL VERKSAMHET

### Centrs Marta

Centrs Marta är en allmännyttig organisation i Lettland, som arbetar för kvinnors och barns rättigheter. Under de senaste sju åren har Centrs Marta hjälpt tusentals kvinnor och barn i Lettland, som utsatts för antingen våld i hemmet, människohandel eller för ekonomisk ojämlikhet och osäkerhet. I genomsnitt hjälper Centrs Marta omkring 400 kvinnor varje år att lämna utsatta förhållanden och arrangerar cirka 1 000 kontakter med socialarbetare, 300 möten med en psykolog och 800 juridiska konsultationer. Marthaförbundet har stöttat verksamheten ända sedan starten år 2000. Verksamheten har sin bas i Riga och nyligen öppnades en filial i Liepaja.

### Nordens Kvinnoförbund ( NKF)

Nordens Kvinnoförbund är en takorganisation för Marthaförbundet, Marttaliitto och de nordiska systerorganisationer Norge – Norges Kvinne- og Familieforbund (Norge), Riksförbundet Hem och samhälle (Sverige), Kvenfélagasambands Islands (Island).

Norden kvinnoförbund firar 100-årsjubileum 2019 och kommer att satsa på att utveckla och bredda verksamheten. Marthaförbundet har åtagit sig att skapa en hemsida samt facebookside för NKF. Sommarkonferensen och jubileumsfestligheterna arrangeras i Varberg, Sverige, den 14–15 juni 2019.

# PERSONALSTRUKTUR

## Personalstyrkan på Marthaförbundet uppgår till 13 personer (totalt 13 årsverken)

Verksamhetsledare 1  
Ekonomichef 1  
Administrativ assistent 1  
Organisationskoordinator 1  
Redaktions- och informationschef 1  
Informatör 0,8  
Jubileumskoordinator 0,2

### Rådgivnings- och projektverksamhet

Hushållsrådgivare (Hantera vardagen, allmän rådgivning, Spismannen) 1  
Hushållsrådgivare (Hantera vardagen, allmän rådgivning, Uppdrag Z) 1  
Ekologirådgivare (Hantera vardagen, Smarthfisk, allmän rådgivning) 1  
Ekonomirådgivare (Hantera vardagen, allmän rådgivning, ungdomsrådgivning) 1

### Projektanställda inom projektet

#### “Mot ett giftfritt dagis” (3 personer)

Projektledare 1  
Projektkoordinator 1  
Sakkunnig 1

*Köptjänster enligt behov*

# VIKTIGA DATUM

**31.1** Världens största marthakväll

**8.3** Kvinnodagen

**6.3–20.4** Ekofasta

**25–29.3** Global Money Week (GMV är en årlig internationell kampanj för att lära unga och barn om privatekonomi och företagande)

**22–28.4** Fashion Revolution Week (FRW är en global rörelse för större transparens i modeindustrin)

**26–27.4** Jubileumsårets vårmöte, Helsingfors

**26.4** Jubileumsårets seminarium, Marttaliitto, Martharundvandring, Uudenmaan Martat

**27.4** Öppningsceremoni, Marthaförbundet och Marttaliitto

Vårmöte, Marthaförbundet och Marttaliitto

Festmiddag, Helsingfors Svenska Marthaförening

**12–13.6** Alandica Debatt (Alandica Debatt är det svenskspråkiga alternativet för samhällsdebatten i Finland och Norden)

**23–26.7** SuomiAreena (SuomiAreena är ett forum för samhällelig diskussion)

**26.7** Marthas namnsdag

**8.9** Marthaveckan inleds

**8.9** Jubileumsårets högtidsgudstjänst, Åbo

**8.9** Nationella knytkalasdagen

**9–15.9** Marthaveckan

**14.9** Marthatorg på Senatstorget, Helsingfors

**9.10** Den finlandssvenska matkulturdagen

**11.10** Internationella äggdagen

**November** Köpfri november

**23.11** Höstmöte

**16.11** Nationella klädbytdagen

**6.12** Vi äter tillsammans

**År 2019** Handarbetsjippo (sockor till nyblivna mammor)

*Kurser, föreläsningar och evenemang listas på martha.fi. Därtill uppmärksammar Marthaförbundet på webb och i sociala medier temadagar som berör våra verksamhetsområden.*