

MARTHAFÖRBUNDETS VERKSAMHETSPLAN 2026

VISION

Med ansvar och kunskap bygger vi en hållbar framtid för kommande generationer. En stark tro på gemenskap och framtiden är grunden för det samhälle vi bygger.

.....

VÅRT UPPDRAG

Vi arbetar för en bättre värld, en vardag i taget. Vårt mål är att alla hem och familjer ska ha tillräckliga kunskaper och resurser för att främja balans i vardagen och en hållbar utveckling, såväl ekonomisk, ekologisk som social.

.....

ALLMÄNT OM VERKSAMHETEN 2026

Vi gör vardagen tryggare, ett hushåll i taget

Marthaförbundet fortsätter sitt arbete under 2026 med målet att alla hem och familjer ska ha den kunskap och de resurser som krävs för att hantera en vardag i ständig förändring. Efterfrågan på praktisk kunskap inom hushållsekonomi, matlagning, beredskap och hållbar konsumtion ökar, och vi strävar efter att skapa trygghet genom vardagskunskap, gemenskap och engagemang.

Vi vill att 2026 ska bli året då vi tar makten över vår vardag. Därför fokuserar vi i verksamhetsplanen på att stärka både individen och samhället. Vi erbjuder konkreta verktyg för en vardag där alla kan känna sig förberedda, lugna och trygga. I stället för att enbart förlita oss på yttre säkerhetsåtgärder kan var och en av oss aktivt bidra till en tryggare och mer hållbar vardag. Vi möter livets utmaningar och ser mot framtiden med tillförsikt och hopp.

En viktig del av vår strategi är att lära oss att vara nöjda med mindre och att konsumera smartare. Detta hjälper oss bli mentalt starkare och bättre förberedda på att hantera oväntade utmaningar och förändringar på ett konstruktivt sätt.

Vi vill också inspirera till medvetna och hållbara val i vardagen för att skydda miljön. Genom att fokusera på enkelhet och återvinning kan vi alla minska vår miljöpåverkan och prioritera kvalitet framför kvantitet. Det innebär att vi konsumerar mindre och återanvänder resurser på ett smart sätt. Att leva miljövänligt i vardagen handlar om att göra val som kanske verkar små, men som får stora konsekvenser och skyddar vår planet.

I dagens samhälle möter vi ökande sociala utmaningar, som minskad sammanhållning och polarisering. Marthaförbundet strävar efter att gå i bräschen för att stärka den sociala hållbarheten genom att lyfta fram vardagsetik samt uppmuntra till vänlighet och hjälpsamhet. Vi värnar om ett ansvarsfullt bemötande av våra medlemmar och medmänniskor. Genom att betona dessa värden formar vi ett samhälle där alla kan känna sig trygga, delaktiga och ha makt över sin vardag.

Dessa mål ska vägleda vårt arbete under 2026 och bidra till att skapa en tryggare och mer hållbar vardag. Vi vill bygga ett samhälle där alla är förberedda på utmaningar och där vi tillsammans arbetar mot en hållbar och trygg vardagsgemenskap.

FOKUSOMRÅDEN 2026

- **Vi stärker beredskapen.**
- **Vi fokuserar på hushåll och näring.**
- **Vi främjar en medveten konsumtion och hållbara konsumtionsmönster.**
- **Vi bygger gemenskap och samhällsengagemang.**

KONKRETA MÅLSÄTTNINGAR

Stärkt beredskap: Kunskap ger trygghet

I en osäker värld är det viktigt att vara förberedd på olika typer av kriser och utmaningar. Vi vill stärka beredskapen inför störningssituationer genom att dela med oss av kunskap och färdigheter och därmed bygga ett mer resilient samhälle.

Hushåll och näring: Maten som källa till trygghet

Vi vill öka tryggheten i vardagen genom att främja kunskap om mathushållning och näring. Vi fokuserar särskilt på självhushållning och beredskap för att öka tryggheten under osäkra tider. För att säkerställa att familjer har tillgång till livsmedel erbjuder vi dem den kunskap och de verktyg de behöver för att vara förberedda på oväntade situationer. Detta stärker både den individuella tryggheten och samhällets motståndskraft, och gör oss bättre rustade att stötta varandra i svåra tider.

Medveten konsumtion och hållbara konsumtionsmönster: Mindre men bättre

I en tid där vi konsumerar för mycket och miljöproblemen ökar är det viktigt att uppmuntra hållbara sätt att konsumera. Vi vill inspirera fler att göra medvetna val som minskar deras negativa påverkan på miljön. Om vi konsumerar mindre och väljer hållbara produkter kan vi minska våra ekologiska fotavtryck och bidra till en mer hållbar framtid. Detta gynnar både miljön och vår ekonomi.

Gemenskap och samhällsengagemang: Martha i en ny tid

En stark gemenskap och ett aktivt engagemang är avgörande för hur hela samhället mår. Vi vill forma ett samhälle där alla känner sig delaktiga och engagerade. Genom att inspirera fler att bli aktiva kan vi stärka vår sammanhållning och öka vår resiliens. Detta resulterar i sin tur i ökad trygghet och välmående för oss alla.

VERKSAMHET ENLIGT FOKUSOMRÅDE

Kunskap ger trygghet

Målsättning

Vi fokuserar på att stärka beredskapen genom att dela kunskap och färdigheter för att bygga upp ett mer resilient samhälle. I en osäker värld är det viktigt att vara förberedd på olika typer av kriser och utmaningar – från klimatrelaterade störningar och elavbrott till digitala hot. Vi vill öka hushållens praktiska kunskaper om krisberedskap, med särskilt fokus på lagerhållning, vattenförsörjning, värme och kommunikation. Vi integrerar även digital beredskap i vår rådgivning genom att visa hur man säkrar viktig information och hanterar avbrott i elektroniska tjänster.

Åtgärder

Vi arrangerar lokala och digitala workshoppar om krisberedskap, där vi går igenom checklistor för re-

servförråd, livsmedelsförvaring och kommunikation utan anslutning till nätverk. Vi samarbetar också med byaberedskap, kommuner och försäkringsbolag för att öka medvetenheten om samhällets gemensamma ansvar.

Förväntade effekter

Förväntade effekter av detta arbete är förbättrad krismedvetenhet, där fler hushåll vet hur de ska agera vid exempelvis strömvabrott eller störningar i digital kommunikation, och ökad lokal motståndskraft genom samverkan med myndigheter och föreningar.

Maten som källa till trygghet

Målsättning

Under 2026 strävar vi efter att stärka självhushållningen och främja lokala inköp. Detta gör vi dels för att öka uppskattningen av våra lokala råvaror, dels för att stärka motståndskraften mot eventuella avbrott i varuförsörjningen. Vi vill också lyfta fram våra lokala, hållbara grödor i en värld där vi har vant oss vid att kunna köpa vad vi vill, när vi vill.

Vi arbetar för att öka kunskapen om näringsrik mat och hur man planerar hållbara måltider, även i störningssituationer. Vilda örter, bär, svamp och fiske erbjuder hållbara, näringsrika och gratis alternativ för både mat och naturliga hälsoprodukter. Vi vill öka kunskapen om hur man kan göra det till en vana att tillvarata dessa och använda dem i det egna hemförrådet.

Dessutom vill vi lyfta fram begreppet vardagsetik. Det innebär att ge praktiska råd och insikter om uppförande i hemmet, i skolan, på arbetsplatsen och i sociala medier. Målet är att främja en mer respektfull, trygg och harmonisk vardag.

Åtgärder

Vår verksamhet syns och hörs i frågor som gäller matfostran och matkultur, konsumtion, praktisk matlagning, näring och klimatsmart mat. Vi deltar på större matrelaterade evenemang, både som utställare och som deltagare. En stor del av hushållsrådgivningsarbetet har på senare år mer och mer flyttat till sociala medier, därför satsar vi på informativa inlägg även där.

Vi utvecklar ständigt nya hälsosamma, hållbara och förmånliga recept på inhemska råvaror som är lätta för våra följare att använda. Vi försöker få

in variation i vår receptutveckling, så att personer med både stora och små matlagningskunskaper kan ta del av våra recept. Vi erbjuder både praktiska kurser och föreläsningar enligt fokusområden för allmänheten, medlemmar, läroinrättningar och samarbetspartner. Vi ger fortsatt personlig rådgivning om bland annat matsvinn, användningen av hushållsapparater, kemikaliesmart städning, recept och specialdieter.

Vi påbörjar arbetet med att samla in material kring temat vardagsetik under namnet *Ton och fason*. Projektet erbjuder praktiska råd och insikter om uppförande i hemmet, i skolan, på arbetsplatsen och på sociala medier för att främja en mer respektfull, trygg och harmonisk vardag. Vi samarbetar med sakkunniga inom etik, kommunikation och pedagogik för att säkerställa att innehållet är relevant. Materialet innehåller självreflektionsövningar och diskussionsfrågor. Det ska fungera som en inspirationskälla med tydliga regler och hänvisningar till hur man uppför sig socialt, vilket gör vardagen smidigare.

Förväntade effekter

Effekterna av vårt arbete är att vi har ökat kunskapen om mathushållning och näring, stärkt självhushållningen och beredskapen för att öka tryggheten under osäkra tider samt ökat allmänhetens intresse för våra lokala råvaror. För att alla ska ha tillgång till näringsrik mat har vi erbjudit dem den kunskap och de verktyg de behöver för att vara förberedda på oväntade situationer. Detta stärker både den individuella tryggheten och samhällets motståndskraft, och gör oss bättre rustade att hjälpa varandra i svåra tider.

Matkulturmagasinet och matkulturdagen

Matkulturmagasinet 2026 har Ost som tema. Genom att producera ett omfattande matkulturmagasin med intressanta artiklar, vackra bilder och smarta recept hjälper vi till att öka intresset för och säkra en hållbar inhemska matproduktion. Magasinet skickas hem till alla medlemmar i Marthaförbundet och delas ut på olika matrelaterade evenemang. Det används också flitigt inom hushållsundervisningen och bland dem som är intresserade av den finlandssvenska matkulturen. Den finlandssvenska matkulturdagen firas traditionsenligt bland medlemmarna och allmänheten den 9 oktober då årets matkulturpristagare utses.

Mindre men bättre

Målsättning

Under detta fokusområde strävar vi efter att öka medvetenheten om hur våra vardagliga val påverkar vår ekonomi och vår omgivning. Vi lyfter fram hur viktig ekonomin är för den egna tryggheten och visar hur individen kan förbättra sin ekonomiska situation en euro i taget. Genom att analysera den egna situationen och anpassa konsumtionen efter behov kan vi stärka vår ekonomiska trygghet och bidra till en hållbar framtid.

Åtgärder

När man har koll på sin ekonomi och sina köpvanor samt planerar och följer upp sina utgifter kan man se risker och vara förberedd på olika scenarion. Att spara och investera för framtiden eller skriva viktiga dokument för att skydda sig är båda viktiga för att hantera ekonomin. Vi uppmuntrar till att använda olika verktyg och betonar vikten av att agera. Att börja med en budget eller göra en veckomeny för att planera matinköpen är steg som kan leda till andra positiva förändringar i vardagen.

Ekonomirådgivningen arbetar i nära samarbete med hushållsrådgivningen och fokuserar på förmånlig och näringsrik mat. Genom våra dagliga konsumtionsval kan vi bygga upp en hållbar vardag som stärker vårt välmående. Vi fokuserar också på digital trygghet och tar upp säkerhet på nätet, i konsumtionen och vid användning av olika betalningsmedel. Ekonomin ses som en del av den helhet som bygger upp vår grundtrygghet i vardagen, tätt sammanflätad med vårt hushåll och vår beredskap.

Vi lyfter fram att alla finländare, oavsett ekonomisk situation och bakgrund, har rätt till en trygg vardag och möjlighet att bygga upp sin beredskap, planera och spara för sin framtid samt kunna konsumera i enlighet med sina värderingar. Rådgivningen sker genom artiklar på hemsidan, material på sociala medier, föreläsningar och workshoppar samt genom personlig rådgivning. Marthaförbundets rådgivare hörs som experter i medier inom sitt område.

Förväntade effekter

Effekterna av vår rådgivning är att personer som tagit del av den har ett ökat ekonomiskt självförtroende och en ökad förståelse för hur de egna valen och handlingarna påverkar deras ekonomiska trygghet i vardagen. De är medvetna konsumenter

..... som vet vilka risker och möjligheter som finns i vår omvärld, och konsumerar på ett sätt som är hållbart både för individen och för vår omvärld.

Martha i en ny tid

Målsättning

Målsättningen med medlemsverksamheten under 2026 är att inspirera både den enskilda medlemmen och förbundets medlemsorganisationer. Vi stödjer medlemsorganisationerna med föreningskunnande och med att upprätthålla ett meningsfullt och hållbart föreningsliv. Vi strävar efter att alla ska känna sig inkluderade och välkomna i marthagemenskapen. Under året fokuserar vi särskilt på att öka antalet aktiva medlemmar och stärka det frivilliga engagemanget samt känslan av gemenskap bland medlemmarna.

Åtgärder

Vi kommer att införa flexibla medlemsaktiviteter, både fysiska och digitala, för att underlätta för medlemmarna att delta i verksamheten. Dessutom utvecklar vi ett mentorskapssystem där erfarna medlemmar stöttar nya medlemmar. Vi ordnar även evenemang som är öppna för alla hushåll. Såväl medlemmar som allmänheten kan delta i till exempel föreläsningar och praktiska workshoppar. För att nå ut till fler och skapa ett större genomslag stärker vi vårt samarbete med andra organisationer och lokalsamhällen.

Förväntade effekter

Vi förväntar oss att åtgärderna ska leda till ökad lojalitet och större engagemang i verksamheten. Tillika tror vi att de kommer att resultera i en bättre spridning av kunskap, särskilt till yngre generationer och nyinflyttade. Vi tror att en stabil medlemsbas kommer att attrahera nya medlemmar i alla skeden av livet. Med ett stabilt medlemskap menar vi en medlemsbas som är engagerad, lojal och aktiv i verksamheten. Detta skapar en trygg och välkomnande miljö som lockar fler att bli medlemmar, oavsett var de befinner sig i livet.

VÅRA PROJEKT

Vår projektverksamhet gör det möjligt för oss att rikta insatser mot specifika målgrupper som behöver vårt stöd, lyfta fram viktiga frågor och teman samt utveckla vår rådgivningsverksamhet genom att tillföra nytt kunskande och material. Eftersom projektverksamheten helt och hållet bygger på externa bidrag anpassas verksamheten till den erhållna finansieringen.

Projektet Hantera vardagen

Projektet syftar till att öka vardagskompetensen och skapa rutiner som hjälper att forma en hanterbar vardag. Rutinerna ökar känslan av kontroll, skapar trygghet och hjälper individen att hantera vardagliga utmaningar. Vi delar kunskap som ökar individens välmående och stärker självkänslan samt skapar ett meningsfullt sammanhang för målgrupperna. Projektet erbjuder konkreta redskap för en hållbar vardag genom undervisning och stöd i frågor som berör familjens ekonomi, näringsfrågor, praktisk matlagning, konsumentfrågor, miljöhänsyn, rengöring och hygien. Målgruppen är personer som delvis eller helt är beroende av stöd från samhället och integreras till en fungerande vardag.

Projektet Smartfisk – från hav till tallrik

Projektet syftar till att öka konsumtionen av inhemsk fisk och väcka ett bredare intresse för Östersjöns outnyttjade fiskarter – den så kallade smartfisken. Målet är att öka medvetenheten om inhemsk fisk som en näringsrik och ekologiskt hållbar proteinkälla. Vi vill stödja yrkesfiskare och livsmedelsföretag inom fiskerisektorn genom att lyfta fram lokalt fångad fisk och höja värdet på underutnyttjade fiskarter. Dessutom strävar vi efter att minska övergödningen av Östersjön och främja en hållbar relation mellan lokalsamhället, havet och dess resurser.

Projektet Alla ut med Martha

Projektet riktar sig främst till äldre och syftar till att stärka både fysisk och psykisk hälsa samt skapa social samhörighet genom återkommande natur-

upplevelser. Många har en nära relation till skogen, men förändringar i livssituationen eller hälsan kan göra det svårt att ta sig ut på egen hand.

Genom lågtröskelvandringar i närområdet, ledda av utbildade skogsguider, vill vi erbjuda trygga och meningsfulla stunder i naturen tillsammans med andra. Vandringarna är anpassade för att vara tillgängliga för alla, oavsett tidigare erfarenhet. Deltagarna erbjuds regelbundna vardagsvandringar, och vid vissa tillfällen bjuds även familjer in för att främja möten över generationsgränserna.

INFORMATION OCH KOMMUNIKATION

Marthaförbundet strävar efter att vara en ledande aktör inom hållbar vardag och samhällsförändring. Det moderna kommunikationslandskapet förändras snabbt och präglas av en ökad informationsmängd, vilket ställer nya krav på hur vi kommunicerar. Vi vill bistå vår personal i deras arbete att kommunicera professionellt och effektivt.

Målsättning

Vår kommunikationsstrategi för 2026 syftar till att bygga starka relationer mellan förbundet, våra medlemmar och samhället i stort. För att öka vår synlighet och påverkan använder vi moderna kommunikationsverktyg och strategier. Under året koncentrerar vi oss på fyra fokusområden: stärkt beredskap, hushåll och näring, medveten konsumtion samt gemenskap och samhällsengagemang. Med hållbarhet som grund i all vår kommunikation inspirerar och engagerar vi våra medlemmar och allmänheten i arbetet för en tryggare och mer hållbar framtid.

Åtgärder

Vi ser ett behov av att fokusera på äkthet, transparens och ett inkluderande perspektiv i all vår kommunikation. Målet är att skapa aktuellt och relevant innehåll av hög kvalitet som engagerar och inspirerar våra målgrupper, med fokus på hållbarhet. Genom att ständigt samla in feedback från våra målgrupper kan vi löpande förbättra vår kommunikation.

För att stärka beredskapen delar vi kunskap och färdigheter som behövs i ett mer resilient samhälle. Via utbildningar och kommunikationsinsatser ökar vi medvetenheten och förbereder hushållen för olika utmaningar. Vi erbjuder till exempel kunskaper i hållbar matlagning och självhushållning, vilket hjälper hushållen att göra medvetna val som förbättrar deras vardagsberedskap.

Vi uppmuntrar också fler att göra medvetna val som minskar deras negativa påverkan på miljön. Kampanjer och information om hållbar konsumtion ska inspirera våra målgrupper att tänka kritiskt kring inköp och konsumtionsvanor. Dessutom vill vi skapa ett samhälle där alla känner sig inkluderade och engagerade. För att uppnå detta anpassar vi oss till de senaste kommunikationstrenderna och implementerar strategier som förbättrar kommunikationen. Målet är att bygga en hållbar och trygg framtid.

Vi fortsätter att producera högkvalitativt material för våra mediekkanaler och externa publikationer med särskilt fokus på hållbara och klimatsmarta lösningar. Varje månad skickar vi ut ett medlemsbrev, Förbundsnytt, där vi delar med oss av nyheter, tips och inspiration kring en hållbar vardag. Vi publicerar dessutom fyra nummer av tidskriften Martha och ett matkulturmagasin samt producerar poddar och videor. Regelbundna uppföljningar och analyser av våra kampanjer och aktiviteter i sociala medier gör det möjligt för oss att justera vårt innehåll och våra strategier utifrån den respons vi får från våra målgrupper.

Förväntade effekter

Marthaförbundet är ett starkt varumärke med stort förtroende hos allmänheten och medierna. Vår sakkunskap uppfattas som pålitlig och relevant. Vi förväntar oss att vårt förtroende och engagemang ökar, vilket bidrar till en positiv och långvarig förändring i samhället. Förutom detta räknar vi med att medvetenheten och intresset för hållbara lösningar ökar. Genom att kontinuerligt utvärdera vår kommunikation blir den också mer effektiv och träffsäker.

INTERNATIONELL VERKSAMHET

Centrs Marta är en allmännyttig organisation i Lettland som arbetar för kvinnors och barns rättigheter. Under de senaste tjugofem åren har Centrs Marta hjälpt tusentals kvinnor och barn i Lettland som utsatts för våld i hemmet, människohandel eller 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 psykologer och 800 juridiska konsultationer. Verksamheten har sin bas i Riga och har filialer i Liepaja och Rezekne.

Marthaförbundet har stöttat verksamheten sedan starten år 2000 och innehar en styrelseplats i organisationen. Marthaförbundet fortsätter aktivt att både stödja och informera om Centrs Martas verksamhet samt upprätthåller Marthaförbundets fortgående insamling av medel till organisationen.

PERSONAL-STRUKTUR 2026

Personalstyrkan på Marthaförbundet uppgår till 9,8 årsverken

Verksamhetsledare 1
Ekonomichef 1
Utvecklare och sakkunnig i beredskap 1
Organisationskoordinator 1
Redaktions- och informationschef 1
Kommunikatör 1

Rådgivnings- och projektverksamhet

Hushållsrådgivare (Hantera vardagen, allmän rådgivning) 2
Ekonomirådgivare (Hantera vardagen, allmän rådgivning) 1
Projektårsverken inom projektet Smartfisk – från hav till tallrik 0,8
Köptjänster enligt behov