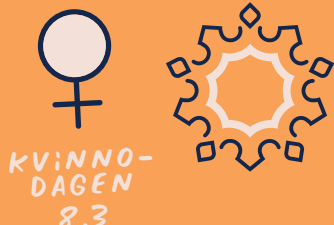


Verksamhetsplan 2022

MARTHA ÅRET OM

VINTERN



KVINNO-
DAGEN
8.3



JÄMSTÄLLD-
HETSDAGEN
19.3



JULINSPIRERAD
VERKSAMHET



GLOBAL
MONEY WEEK



VÅREN



NATIONELLA
FISKEDAGEN



ÅRSMÖTE



MATKULTUR-
DAGEN
9.10

FREDRIKA
RUNEBERG-
STIPENDIET



KÖPFRI-
NOVEMBER
1-30.11



NATIONELLA
KLÄDBYTTAR-
DAGEN



FINLÄNDSKA
MATENS DAG
4.9

HÖSTEN



MATSVINNS-
VECKAN



NATIONELLA
SVAMPDAGEN

MARTHAS
NAMNSDAG
26.7



PRIDE-
VECKAN



FOLKDRÄK-
TENS DAG
5.8



ÖSTERSJÖ-
DAGEN



SOMMAREN



VISION

En bättre värld, en vardag i taget

VÅRT UPPDRAG

Vi är experter på vardagen och delar vardagskunskap bland våra målgrupper, medlemmar och till den stora allmänheten. Vårt uppdrag är att bidra till en bättre värld genom att dela kunskap om hushåll, ekonomi, ekologi och vardagsberedskap samt genom att främja jämställdhet. Vårt budskap är universellt. Martha finns till för alla.

ALLMÄNT OM VERKSAMHETEN 2022

Finlands svenska Marthaförbund är Finlands största svenskspråkiga kvinnoorganisation. Tack vare en bred medlemskår är vi många som sprider marthaglädje. Att ingå i ett marthanätverk ger mervärde i vardagen och bör också ses som en hälsofrämjande faktor. Att känna att man är behövd och att man ingår i ett större sammanhang är viktigt. Under coronatiden har alla fått känna av hur det är att längta efter gemenskap och därför växer behovet av samhörighet ytterligare. Under 2022 ska fokus ligga på att stärka marthagemenskapen, prioritera de fysiska mötena och lyfta fram verkstäder där man själv får göra saker och känna ”handens kraft” efter en lång tid av enbart distansföreläsningar och -möten.

Samarbetet mellan föreningar samt mellan föreningar och förbund förstärks under året och nya ordförandenätverk och arbetsgrupper bildas. Helt nya fysiska mötesplatser i form av inspirerande workshoppar och seminarier kommer att skapas. Samarbetet med de kvarvarande distrikten upprätthålls och vårdas.

Agenda 2030 antogs av FN år 2015. Syftet med handlingsplanen och de sjutton målen är att avskaffa extrem fattigdom i världen och trygga välfärden på ett miljömässigt hållbart sätt. För att målen ska kunna uppnås behövs insatser från den lokala förvaltningen, den privata sektorn, det civila samhället och medborgarna. Som representant för det civila samhället arbetar Marthaförbundet redan i dag utgående från Agenda 2030-målen och det arbetet kommer att synliggöras tydligare under året.

Följderna av coronapandemin kommer att behöva bearbetas av hela civilsamhället under en lång tid framöver. Den psykiska ohälsan i samhället, särskilt bland ungdomar och unga vuxna, visar tecken på att öka. Marthaförbundet har inom projektverksamheten arbetat med målgrupper som av olika orsaker har en utmanande vardag och delat vardagskunskap inom hushåll, ekonomi och ekologi. Detta arbete behöver vidareutvecklas och fördjupas under 2022 för att vi ska nå ut till nya grupper som har drabbats av pandemins effekter.

För att mäta effekterna av Marthaförbundets arbete kommer metoder och olika mätinstrument att utvecklas för all verksamhet.

FOKUSOMRÅDEN 2022

- **MEDLEMMEN I FOKUS**
- **AGENDA 2030-MÅLEN**
- **SJÄLVHUSHÅLLNING OCH HANDENS KRAFT**
- **ÖKAD JÄMSTÄLLDHET OCH JÄMLIKHET**

KONKRETA MÅLSÄTTNINGAR

Medlemmen i fokus

Marthaförbundet vill fortsätta växa och locka nya medlemmar. Vår historia och vår bas finns i ett starkt medlemsfält. Under året arbetar vi för att hitta nya vägar och förstärka det redan existerande samarbetet mellan förbundet och de enskilda medlemmarna, kretsarna och föreningarna. Ett marthamedlemskap ska erbjuda delaktighet i en fin gemenskap och i en meningsfull verksamhet med stark samhällskoppling. Vi ser gärna att föreningarna lättar lite på byråkratin och fördelar de olika uppgifterna inom styrelsen för att minska belastningen på några få samt odlar föreningsglädje. Det ska vara både roligt och givande att vara med i en förening.

Självhushållning och handens kraft

Självhushållning är en växande trend i samhället. Många har arbetat hemifrån under coronapandemin och har därmed fått omvärdera sin vardag och sin fritid. Även intresset för matlagning från grunden har ökat. Matkulturmagasinet 2021, ”Från nos till svans”, där vi delar kunskap om hur man tar tillvara hela råvaran används i kurs- och rådgivningsverksamheten under hela året.

Att odla sin egen trädgårdslott eller att ha en odlingslåda på balkongen har även fått ett uppsving. Giftfri odling, växthusodling och odling i drivbänkar kommer att förevisas under året. Hemmaodling har ökat behovet av kunskap om hur grönsaker kan förädlas och förvaras. Därtill har en ökad medvetenhet kring hälsofrågor fått intresset för mjölksyrade grönsaker att växa. Kurser i olika konserverings- och förvaringsmetoder kommer att arrangeras under året.

Ökad jämställdhet och jämlikhet

Den jämställdhets- och jämlikhetspolicy som har utarbetats inom Marthaförbundet implementeras i verksamheten. Personalen har tagit fram verktyg för att främja en inkluderande verksamhetskultur på alla nivåer i förbundet och inom kommunikationen. Ingen ska diskrimineras på grund av ålder, kön, funktionsvariation, ursprung eller socioekonomisk ställning. Det långsiktiga målet är att skapa ett förbund där alla känner sig välkomna och delaktiga.

Agenda 2030-målen

Mycket av den verksamhet som Marthaförbundet bedriver i dag har en direkt koppling till de sjuutton uppställda Agenda 2030-målen. Under verksamhetsåret 2022 vill vi identifiera de Agenda 2030-mål som vi de facto redan arbetar med samt fördjupa och utveckla arbetet med målen där vi ser att det finns ett behov. För att vara en trovärdig samhällsaktör vill Marthaförbundet ta avstamp i de mål som engagerar hela världen. Detta är ett konkret sätt för oss att synliggöra vårt samhällsengagemang och vårt arbete för en bättre värld, en vardag i taget. Marthaförbundet arbetar för en hållbar och jämställd vardag för alla, och har speciellt inom projektverksamheten som mål att bekämpa natursvinnet, det vill säga att upprätthålla den biologiska mångfalden. Detta arbete ska synliggöras under året.



GLOBALA MÅLEN för hållbar utveckling

MEDLEMSVERKSAMHET

Inom medlemsverksamheten fortsätter det långsiktiga arbetet med att förnya föreningarnas stadgar, hjälpa distrikt att avveckla sin verksamhet och att lotsa föreningarna rätt i en distriktslös tillvaro. Vi vill hitta flera sätt att nå ut till samtliga medlemmar och utvecklar i samråd med fältet kanaler som fungerar för olika målgrupper. Gemensamma fysiska träffar för ordförande, sekreterare och kassörer planeras. Utöver det finns det också olika digitala möjligheter till träffar, diskussioner och stöd föreningar emellan. Målet är att hitta en tydlig marthalänk mellan förening och förbund.

Samarbete i större utsträckning mellan föreningar kommer att uppmuntras och gemensamma kanaler utvecklas för detta samarbete. Som ett led i den processen beaktar vi medlemskåren redan då vi planerar förbundets kommande projekt, då kan vi lättare hitta synergier och bygga naturliga kopplingar mellan projekten och medlemsverksamheten i föreningarna. Inom ramen för förbundets olika projekt kan föreningar, kretsar och enskilda medlemmar hitta inspiration, verktyg och uppslag kopplade till den egna verksamheten. Här finns också förutsättningar för en större enhetlighet och för ett gemensamt marthatänk som genomsyrar hela organisationen.

Arbetet med att förtydliga både föreningarnas och kretsarnas verksamhet, processer, skyldigheter samt rättigheter fortsätter. Dels vill vi ge råd och stöd för föreningsverksamheten, dels vill vi kunna erbjuda verktyg som underlättar det lagstadgade arbetet och gör det lättare att förändra och hitta specifika lösningar i föreningarna. Hösten 2020 och fram till januari 2021 gjordes en telefonrunda till föreningsordförande. Syftet var att upprätthålla kontakten under coronapandemin och höra om vi kunde bistå dem på något sätt. Telefonrundan gav värdefull information, goda möten och underlag för att vidareutveckla metoden.

”Martha på väg”, en dag då förbundets personal tillsammans med lokala marthor bjuder på ett brett program i en region i Marthafinland, finns också inprickad till 2022. Personalen finns då tillgänglig i regionen och olika målgrupper aktiveras med varierande program.

Den ringrunda som genomfördes hösten 2020 och i januari 2021 gav också viktig information för att utveckla kommunikationen. Vi vill arbeta för att lättare identifiera olika kanaler till våra medlemmar. Vissa kanaler fungerar bra för en del av medlemmarna, medan andra lämpar sig bättre för andra. En fungerande kommunikation är en förutsättning för att kretsar, föreningar, distrikt och förbund ska veta vad som är på gång, vilka förväntningar som finns, vilka behoven är och vad som behöver utvecklas och förbättras. Tillsammans kan vi stödja och hjälpa varandra att hitta gemensamma och specifika lösningar som fungerar.

VERKSAMHETSSPECIFIKA MÅLSÄTTNINGAR



Hushållsrådgivning

AGENDA 2030-MÅL

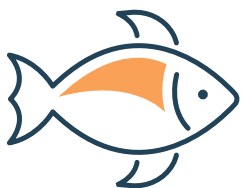
- **Hälsa och välbefinnande**
- **Hållbar konsumtion och produktion**
- **Jämställdhet**

MÅLSÄTTNING

Hushållsrådgivningen uppmuntrar till en hållbar livsstil via Marthas matvision, som lyfter fram vikten av hållbar, näringsrik och hemlagad mat. Måltiden är en förenande länk som sammanför människor med olika bakgrund. Vårt påverkansarbete på samhällsnivå syns i medierna och i det arbete vi gör för att stärka de praktiska hushållsfärdigheterna i samhället.

ÅTGÄRDER

Vi påverkar på individnivå genom att inspirera med små medel, ett steg i taget. Genom hushållsrådgivningen för vi fram Marthaförbundets värderingar på ett fräscht och modernt sätt. Vår verksamhet hörs och syns i frågor som gäller matkultur och matfostran, konsumtion, praktisk matlagning, näring och klimatsmart mat. Våra målgrupper engageras genom praktiska kurser och föreläsningar. Vi har ett kontinuerligt kunskapsutbyte och samarbete med kollegor över språk- och riksgränser. Eftersom efterfrågan på den individuella rådgivningen har ökat vill vi även framöver vara lättillgängliga för dem som behöver råd och inspiration för en fungerande vardag.



Matkulturdagen

Vi firar matkulturen med temat Östersjömat. Under året utarbetas ett matkulturmagasin i samarbete med projektet Östersjön 2.0. Matkulturmagasinet 2021 "Från nos till

svans" används flitigt i vår kursverksamhet och delas ut på matmässor under verksamhetsåret 2022.

Målsättningen med hushållsrådgivningen är att dela kunskap till våra medlemmar och till den stora allmänheten. Detta gör vi genom verksamhet på fältet, genom olika samarbeten med läroinrättningar, genom fortsatt samarbete med olika tidningar, genom inlägg och kampanjer i sociala medier samt via artiklar och recept på sajten martha.fi.

Vi vill öka vardagskunskapen och hoppas att effekterna av hushållsrådgivningen ska främja ett hållbart liv och förändrade levnadsvanor. De nya insikterna om vardagens betydelse och det värdefulla i vardagen som coronapandemin har bidragit till ska bevaras.



Ekologirådgivning

AGENDA 2030-MÅL

- **Hållbar konsumtion och produktion**
- **Livet i haven**
- **Bekämpa klimatförändringen**

DELMÅL

HAV OCH MARINA RESURSER

Bevara och nyttja haven och de marina resurserna på ett hållbart sätt för en hållbar utveckling.

EKOSYSTEM OCH BIOLOGISK MÅNGFALD

Skydda, återställa och främja ett hållbart nyttjande av landbaserade ekosystem, hållbart bruka skogar, bekämpa ökenspridning, hejda och vrida tillbaka markförstörelsen samt hejda förlusten av biologisk mångfald.

MÅLSÄTTNING

En hållbar vardag där man får verktyg för att kunna göra bra val, ekologiskt, socialt och ekonomiskt.

Att skapa en attitydförändring när det gäller våra val och att tänka på kommande generationer, så att vi inte förstör möjligheterna till ett drägligt liv vad gäller resurser som proteiner och vatten samt kemikalier.

För att få i gång en cirkulär ekonomi måste gifter i olika material fasas ut så att materialen riskfritt kan sättas i

omlopp. Vi måste även hitta system för att bli ännu bättre på att sortera material till återvinning och inte välja den enkla lösningen, förbränning.

Inom ekologirådgivningen strävar vi efter att ge individen verktyg för att minska miljöbelastningen i vardagen. Detta är möjligt genom medvetna val som gynnar såväl människornas välbefinnande som miljöns tillstånd.

ÅTGÄRDER

Vi ska finnas där våra målgrupper finns. Material och kanaler för att nå ut anpassas till målgruppen och åldern. Vi erbjuder olika kurser inom ekologi, såsom platsortering, giftfri odling samt kunskap om hormonstörande ämnen, smartfisk och hållbara klädval. Vi vill nå ut till såväl våra medlemmar som den stora allmänheten

Vi skriver inlägg och artiklar i våra egna kanaler samt i samarbete med andra när det främjar våra mål, till exempel i Finlands fiskeritidskrift när det gäller fisk.

FÖRVÄNTADE EFFEKTER

En ökad medvetenhet om hållbara val i vardagen som påverkar livsförutsättningarna för kommande generationer.



Ekonomirådgivning

AGENDA 2030-MÅL

- Hållbar konsumtion och produktion
- Minskad ojämlikhet

DELMÅL

FRÄMJA SOCIAL, EKONOMISK OCH POLITISK INKLUDERING

Till 2030 möjliggöra och verka för att alla människor, oavsett ålder, kön, funktionsnedsättning, ras, etnicitet, ursprung, religion eller ekonomisk eller annan ställning blir inkluderade i det sociala, ekonomiska och politiska livet.

ÖKA ALLMÄNHETENS KUNSKAP OM HÅLLBARA LIVSSTILAR

Senast 2030 säkerställa att människor överallt har den information och medvetenhet som behövs för en hållbar utveckling och livsstilar i harmoni med naturen.

MÅLSÄTTNING

Den allmänna rådgivningen eftersträvar en hållbar ekonomi för var och en. Rådgivningen följer den finländska strategin för ökade ekonomikunskaper och strävar därmed efter att öka den ekonomiska läskompetensen. Vår målsättning är att personer som tar del av ekonomirådgivningen ska ha förutsättningar att göra upp en plan för sin ekonomi och en förståelse ska finnas för hur viktig den ekonomiska tryggheten är i vars och ens vardag. Vi strävar efter att hjälpa individen att själv hitta verktyg som stödjer den egna ekonomihanteringen, vilket kommer att vara extra viktigt efter pandemin. Att individer får ta del av ekonomiundervisning och får verktyg för att förbättra sin ekonomi kan också ha positiva samhällsekonomiska effekter.

ÅTGÄRDER

Inom den allmänna rådgivningen ordnas fysiska och digitala föreläsningar samt kurser riktade till allmänheten och till marthorna. Också tredje part kan boka in förbundets ekonomirådgivare för en föreläsning. Ekonomirådgivningen producerar tryckt material som stöder föreläsningarna, inlägg på sociala medier och artiklar på martha.fi, i tidskriften Martha och i samarbete med andra tidskrifter. Också podcastavsnitt kan spelas in. Även personlig rådgivning erbjuds, vilket innebär att ekonomirådgivaren svarar på frågor samt vid behov bokar in tillfällen för personlig rådgivning.

FÖRVÄNTADE EFFEKTER

Förväntade effekter är att den ekonomiska läskunnigheten ökar och att det ekonomiska självförtroendet stärks bland dem som tar del av vårt innehåll. Efter att ha tagit del av rådgivningen är personen inspirerad att förbättra sin ekonomiska situation.

Vi når ut med vår information genom digitala och fysiska föreläsningar, via Facebook och Instagram samt via poddar och telefonsamtal. Vi deltar i mässor, skriver artiklar i tidskriften Martha och i övriga tidskrifter.

PROJEKT

Hantera vardagen

MÅLSÄTTNING

Målet med *Hantera vardagen* är att genom ökad kunskap inom huslig ekonomi hjälpa projektets målgrupper att skapa rutiner som stöder välmående, stärker självförtroendet och förbättrar integreringen i samhället. Vi stöder våra målgrupper att skapa rutiner som stöder det egna psykiska och fysiska välmående samt förmågan att hantera den egna vardagen. I det långa loppet leder de förbättrade rutinerna och den ökade kunskapen till en känsla av kontroll över den egna vardagen och därmed till ökat välmående.

Efter genomgångna kurser har deltagarna grundläggande färdigheter i att planera och genomföra en hälsosam kosthållning, bygga upp en hållbar privatekonomi och känner till hur de egna valen påverkar det egna välmående, men också miljön och andra människor. Vi hjälper målgrupperna att skapa rutiner för att upprätthålla en fungerande vardag. År 2022 ligger fokus på att inkludera målgrupperna i projektplaneringen, utöka den personliga rådgivningen samt erbjuda både fysiska och digitala kurser för att öka tillgängligheten. Sammanlagt ordnas 130 kurser inom hushåll, ekologi och ekonomi för olika målgrupper.

Matlust

AGENDA 2030-MÅL

- **God hälsa och välbefinnande**

DELMÅL

SÄKERSTÄLLA HÄLSOSAMMA LIV OCH FÄRMJA VÄLBEFINNANDE FÖR ALLA I ALLA ÅLDRAR

Till 2030 genom förebyggande insatser och behandling minska det antal människor som dör i förtid av icke smittsamma sjukdomar med en tredjedel samt främja psykisk hälsa och välbefinnande.

MÅLSÄTTNING

Målsättningen med projektet *Matlust!* är att minska känslan av upplevd ensamhet hos seniorer (de som bor hemma och de som bor på äldreboende) och samtidigt öka deras matlust och livsglädje. Inom projektet utvecklas ett volontärnätverk som består av så kallade matlustvolontärer.

Vi ordnar utbildningar för personer som är intresserade av att bli matlustvolontärer. Därtill arrangerar vi besök på äldreboenden och vid dagcenterverksamhet. Även besök hos ensamboende seniorer ordnas i mån av möjlighet. Under

besöken tillreder och/eller äter vi måltider tillsammans med seniorerna och matminnen väcks under diskussionerna.

Utbildningar för volontärer ordnas en gång i månaden. Projektet är också närvarande i de äldres vardag genom gåvopåsar som delas ut och genom postkortshälsningar. För volontärerna har vi sammanställt ett omfattande informationspaket.

På Instagram publiceras två inlägg varje månad för att nå ut till den stora allmänheten med information om projektet. En spalt om projektet publiceras i varje nummer av tidskriften Martha.

FÖRVÄNTADE EFFEKTER

De förväntade resultaten av projektet är att känslan av ensamhet minskar hos de äldre, att seniorerna har större kunskap om det egna näringsintaget, att kunskapen hos personal på äldreboenden ökar och att ett volontärnätverk etableras på flera orter i Svenskfinland.

Östersjön 2.0

AGENDA 2030-MÅL

- **Ekosystem och biologisk mångfald**
- **Hav och marina resurser**
- **Hållbar konsumtion och produktion**

MÅLSÄTTNING

Att öka allmänhetens medvetenhet om Östersjöns tillstånd. Att ge allmänheten kunskap och verktyg för att bidra till mindre kemisk belastning på Östersjön och att få till stånd ett renare hav utan plast genom enkla val i vardagen. Detta sker genom föreläsningar för allmänheten och marthorna samt genom digitala och fysiska skolbesök och genom att organisera skräpplockningskampanjer.

Projektet producerar regelbundet artiklar till martha.fi och kampanjer på sociala medier. Två allmänna kurser i plastbanta samt smartfisk och inspiration för Östersjön ordnas.

FÖRVÄNTADE EFFEKTER

Vi förväntar oss att projektet leder till mindre mängder skräp i Östersjön och till renare stränder genom de skräpplockstälkon som projektet hjälper till att arrangera. Mängden plast i hemmen minskar då kursdeltagarna har fått information om plasternas negativa inverkan på deras hälsa och miljön. Deltagarna i smartfiskkurserna ökar användningen av smartfisk i sina hem. Vi skapar ett intresse för Östersjöns välmående genom att berätta om de möjligheter och konkreta åtgärder som individen har för att i sin vardag främja Östersjöns tillstånd.

Östersjöprojektet syns på internet genom artiklar på martha.fi och kampanjer på sociala medier tillsammans

med olika samarbetspartner. Aktuella teman lyfts vid behov på sociala medier. Projektkoordinatören skriver en återkommande kolumn i tidskriften Martha.

Marthaförbundets personal får ta del av vad som sker inom ramen för projektet, vilket material som tas fram och hur det kan användas, vilka samarbetsparter projektet har, vilka kurser som erbjuds och vilka videor som ska spelas in.

Små fiskar övertar storkök

AGENDA 2030-MÅL

- **Stöd småskalig fiskenaäring**
- **Bevara, restaurera och säkerställ hållbart nyttjande av ekosystem på land och i sötvatten**

MÅLSÄTTNING

Marthaförbundets projekt *Små fiskar övertar storkök* har som övergripande mål att dels öka kunskapen kring våra outnyttjade fiskarter, dels stödja offentliga måltidens tillgång till fisk. Ett samarbete med yrkesfiskare, förädlare och återförsäljare etableras för att skapa nätverk och påverka hela logistikkedjan. Under projektets gång skapas nya recept på maträtter anpassade för storkök, fokus kommer att ligga på att öka användningen av småströmming, nors och id i storköken och att göra dem till en bestående del av veckomenyn.

Målet för projektperioden är att öka kunskapen om hur man kan använda smartfisk i den offentliga måltiden, att öka antalet aktörer som hanterar smartfisk och att ökade volymer av smartfisk går till människoföda. De nya recept som skapas delas genom artiklar i tidningar, på martha.fi och på sociala medier. Resultatet av projektet följs upp genom att jämföra intresset för och attityden till användningen av smartfisk (småströmming, nors och id) före och efter projektet.

En euro i taget

AGENDA 2030-MÅL

- **Hållbar konsumtion och produktion**
- **Minskad ojämlikhet**

DELMÅL

FRÄMJA SOCIAL, EKONOMISK OCH POLITISK INKLUDERING

Till 2030 möjliggöra och verka för att alla människor, oavsett ålder, kön, funktionsnedsättning, ras, etnicitet, ursprung, religion eller ekonomisk eller annan ställning, blir inkluderade i det sociala, ekonomiska och politiska livet.

ÖKA ALLMÄNHETENS KUNSKAP OM HÅLLBARA LIVSSTILAR

Senast 2030 säkerställa att människor överallt har den information och medvetenhet som behövs för en hållbar utveckling och livsstilar i harmoni med naturen.

MÅLSÄTTNING

Projektet riktar sig till svenskspråkiga ungdomar under 29 år och strävar efter att öka deras kunskaper inom ekonomi samt förbättra deras ekonomiska läskunnighet. Projektet erbjuder rådgivning i form av föreläsningar, workshoppar och tryckt material i andra stadiets skolor, ungdomsverkstäder, samt i övriga sammanslutningar där ungdomar vistas. Inom projektet kan också ges individuell handledning. Samarbete med övriga ungdomsaktörer är ett effektivt sätt nå ut till målgrupperna och vi kan också dela material i både egna och övriga aktörers kanaler för sociala medier.

ÅTGÄRDER

Öppna föreläsningar, föreläsningshelheter i skolor och ungdomsverkstäder, workshoppar för ungdomsgrupper, smågruppscoaching, artiklar, material som stöder föreläsningar, podcast, innehåll på sociala medier, gästspel hos övriga ungdomsorganisationer, deltagande i mässor, personlig rådgivning.

FÖRELÄSNINGAR, KURSER, INLÄGG, ARTIKLAR

Kurser, föreläsningar och workshoppar: **35**
Uppdateringar på sociala medier: **24**
Artiklar/poddar: **9**

FÖRVÄNTADE EFFEKTER

Ungdomarna som tar del av projektet får ökade kunskaper inom ekonomi samt inom ekonomisk läskunnighet. Ungdomarna har verktyg och inspiration att förbättra sin ekonomi. Kostnaderna för samhället minskar, då de unga genom förebyggande åtgärder planerar sin ekonomi och förstår och tar i beaktande konsekvenserna av sina ekonomiska beslut. Detta minskar på samhällets kostnader inom socialt arbete och skuldrådgivning.

ONLINE RÅDGIVNING

Föreläsningar, material på hemsidan och på sociala medier, poddar.

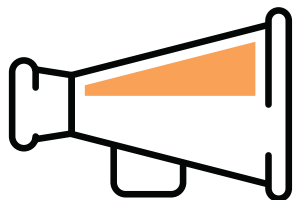
OFFLINE RÅDGIVNING

Tryckt material, skolbesök, besök på mässor.

INLINE RÅDGIVNING

Personalen tar del av innehållet som publiceras på sociala medier och på hemsidan. Vissa kurshelheter kan planeras som samarbete med övriga rådgivare och deras kunskaper implementeras i föreläsningmaterialet.

KOMMUNIKATION OCH INFORMATION



Efter coronapandemin har kommunikationens verksamhetsförutsättningar förändrats radikalt. Den snabba digitaliseringsprocessen inom Marthaförbundet har gett oss nya möjligheter att kommunicera mera effektivt och nå ut till fler på sociala medier. Samtidigt ställer de digitala verktygen nya krav på hur vi kommunicerar med våra målgrupper. I slutändan är det mottagarnas behov och beteenden som bör ligga till grund för vårt arbete. I praktiken betyder det att vi behöver skapa nya individualiserade lösningar och mätbara processer för kommunikationen, från idé till slutproduktion.

MÅLSÄTTNING

- Att gå in för strategisk kommunikation och arbeta mera målstyrt för att kunna mäta såväl de kvantitativa som de kvalitativa effekterna av vårt arbete.
- Att skapa grunden för en systematisk målgruppsanalys.
- Att bli bättre på att definiera vad målgruppen ska kunna eller göra efter den information vi har formulerat.
- Att säkerställa kvaliteten på kommunikationen, eftersom den påverkar förbundets image, identitet och varumärke.

ÅTGÄRDER

- Att skapa verktyg och forum för kommunikationsarbetet.
- Att skapa nya arbetssätt för att mäta effekterna av kommunikationen.
- Att skapa nya möjligheter för dialog och samtal mellan medlemmarna.
- Att arbeta för att möta läsarnas krav på digitalt och interaktivt innehåll.

ANTAL INLÄGG, ARTIKLAR

Tidskriften Martha: **5** tidningar + matkulturmagasinet
Facebook, Instagram: en uppdatering per dag under vardagar i mån av möjlighet

Sajten: uppdateras flera gånger i veckan

Videon på Youtube: **10–15**

Poddar på Soundcloud: **10–15**

Medlemsnytt: **11**

Nyhetsbrev: **4**

Pressmeddelanden: cirka **7**

Uttalanden: cirka **3**

Tryckta broschyrer: cirka **5**

FÖRVÄNTADE EFFEKTER

Kommunikationen ska främja arbetet för en medveten och hållbar vardag, stödja samarbetet med andra parter, stödja rådgivnings- och projektverksamheten, stärka marthabudskapet i kommunikationen till våra målgrupper och därmed stärka marthavarumärket samt locka nya medlemmar.

ONLINE RÅDGIVNING

Befintliga kanaler: sajten och sociala medier (Facebook, Instagram, Twitter), poddar på Soundcloud, videor på Youtube, tidskriften Martha på Issuu.

OFFLINE RÅDGIVNING OCH BROSCHYRER

Tidskriften Martha, matkulturmagasinet, tryckta broschyrer och rådgivningsmaterial.

INTERNATIONELL VERKSAMHET

Nordens Kvinnoförbund (NKF)

Nordens Kvinnoförbund är en takorganisation för Marthaförbundet, Marttaliitto och de nordiska systerorganisationer Norge –Norges Kvinneog Familieforbund (Norge), Riksförbundet Hem och samhälle (Sverige), Kvenfélagasambands Islands (Island). Finland fungerar som ordförandeland för NKF under åren 2021–2022. Marthaförbundet leder NKF:s framtida arbete utgående från den utvärdering som gjorts om NKF:s framtida verksamhetsförutsättningar. Målet är att modernisera nätverket, att hitta nya sätt att samverka och att ha förbundsrepresentanter från alla de fem nordiska länderna. Om NKF:s styrelse under år 2021 beslutar att avveckla verksamheten kommer Marthaförbundet i stället att under 2022 arbeta för att ansluta sig till andra nordiska nätverk som har en verksamhet som är jämförbar med förbundets.

Centrs Marta

Centrs Marta är en allmännyttig organisation i Lettland som arbetar för kvinnors och barns rättigheter. Under de senaste tjugo 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 har en filial i Liepaja. En ny filial har nyligen upprättats i Rezekne. Under år 2022 planeras en medlemsresa till Centrs Marta för att belysa de verksamhetsförutsättningar som kvinnor lever under i Lettland och för att synliggöra det arbetet som görs inom Centrs Marta.

PERSONALSTRUKTUR 2022

Personalstyrkan på Marthaförbundet uppgår till 13 årsverken

Verksamhetsledare 1

Ekonomichef 1

Administrativ assistent 1

Organisationskoordinator 1

Redaktions- och informationschef 1

Kommunikatör 1

Rådgivnings- och projektverksamhet

Hushållsrådgivare (Hantera vardagen, allmän rådgivning) **2**

Ekologirådgivare (Mindre miljöbelastning i vardagen, allmän rådgivning) **1**

Ekonomirådgivare (Hantera vardagen, allmän rådgivning, ungdomsrådgivning) **1**

Projektårsverken inom projektet Östersjön 2.0 **1**

Projektårsverken inom projektet Matlust! **1**

Projektårsverken inom projektet En euro i taget **1**

Köptjänster enligt behov

VIKTIGA DATUM 2022

Mars/april Ekofasta

8.3 Kvinnodagen

15.3 Internationella dagen för konsumenträttigheter

19.3 Jämställdhetsdagen

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

April/maj Årsmöte

Maj Nationella fiskedagen

Juni/juli Prideveckan

26.7 Marthas namnsdag

5.8 Folkdräktens dag

26.8 Östersjödagen

Augusti Nationella svampdagen

2.9 Utdelning av Fredrika Runebergstipendiet

4.9 Finländska matens dag

September Matsvinsveckan

9.10 Den finlandssvenska matkulturdagen

1–30.11 Köpfri november

16.11 Nationella klädbyardagen

27.11 Köp ingenting-dagen

December – julinspirerad verksamhet

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

2 INGEN HUNGER	3 GOD HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE	10 MINSKAD OJÄMLIKHET
12 HÅLLBAR KONSUMTION OCH PRODUKTION	13 BEKÄMPA KLIMAT-FÖRÄNDRINGARNA	14 HAV OCH MARINA RESURSER

HUSHÅLL

4 GOD UTBILDNING FÖR ALLA	10 MINSKAD OJÄMLIKHET	12 HÅLLBAR KONSUMTION OCH PRODUKTION
---------------------------	-----------------------	--------------------------------------

HANTERA VARDAGEN

AGENDA 2030

FN:s Agenda 2030-mål som del av Marthaförbundets verksamhet år 2022

1 INGEN FATTIGDOM	4 GOD UTBILDNING FÖR ALLA
10 MINSKAD OJÄMLIKHET	12 HÅLLBAR KONSUMTION OCH PRODUKTION

EN EURO I TAGET

3 GOD HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE	12 HÅLLBAR KONSUMTION OCH PRODUKTION
-------------------------------	--------------------------------------

MATLUST

1 INGEN FATTIGDOM	10 MINSKAD OJÄMLIKHET	12 HÅLLBAR KONSUMTION OCH PRODUKTION
-------------------	-----------------------	--------------------------------------

EKONOMI

3 GOD HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE	2 INGEN HUNGER	6 RENT VATTEN OCH SANITET FÖR ALLA
7 HÅLLBAR ENERGI FÖR ALLA	11 HÅLLBARA STÄDER OCH SAMHÄLLEN	12 HÅLLBAR KONSUMTION OCH PRODUKTION
13 BEKÄMPA KLIMAT-FÖRÄNDRINGARNA	14 HAV OCH MARINA RESURSER	15 EKOSYSTEM OCH BIOLOGISK MÅNGFALD

ÖSTERSJÖN

2 INGEN HUNGER	3 GOD HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE	6 RENT VATTEN OCH SANITET FÖR ALLA
7 HÅLLBAR ENERGI FÖR ALLA	11 HÅLLBARA STÄDER OCH SAMHÄLLEN	12 HÅLLBAR KONSUMTION OCH PRODUKTION
13 BEKÄMPA KLIMAT-FÖRÄNDRINGARNA	14 HAV OCH MARINA RESURSER	15 EKOSYSTEM OCH BIOLOGISK MÅNGFALD

EKOLOGI



Marthaförbundet bidrar till att bygga motståndskraft mot ekonomiska och sociala katastrofer genom att främja vardagsberedskap.



Marthaförbundet bidrar till säker mat och hållbart jordbruk genom att dela kunskap om näringsrik mat och informera om risker med kemiska ämnen i livsmedel samt reser av bekämpningsmedel i spannmål och grödor.



Marthaförbundet bidrar till arbetet med hållbara städer och samhällen genom att dela kunskap och information om kemikaliesmart och hållbart byggande. Vi uppmanar husbolag att sortera plastavfall och vi deltar i samhällsdebatten om städernas avfallsproblem för att minska risken för negativ miljöpåverkan och användningen av farliga ämnen.



Marthaförbundet bidrar till god hälsa och välbefinnande genom Marthas matvision. Vi delar kunskap om näringsrik och balanserad kost som ger välbefinnande och resiliens vid kriser. Därtill arbetar vi för att främja mental hälsa och balans i vardagen, minska människors exponering för kemiska ämnen i vardagen, och informerar om hur dessa kan hota hälsan och orsaka sjukdomar.



Marthaförbundet bidrar till hållbar konsumtion och produktion genom att uppmantra till minskat matsvinn, att minska de negativa konsekvenserna av skadliga kemikalier samt sortering och återvinning av avfall. Vi uppmanar till minskad konsumtion, att välja kvalitet framom kvantitet och att undvika onödiga inköp. Vi lyfter även fram etiska aspekter kring konsumtion samt vikten av att välja miljömärkta och inhemska varor.



Marthaförbundet bidrar till god utbildning genom att erbjuda handfasta råd kring en hållbar vardag och genom att bidra till utvecklingen av goda ekonomiska färdigheter och en hållbar livsstil.



Marthaförbundet bidrar till rent vatten genom att dela kunskap om risker med föroreningar och utsläpp av skadliga kemiska ämnen, samt uppmantrar till sortering, återvinning och hållbar vattenkonsumtion.



Marthaförbundet bidrar till att bekämpa klimatförändringarna genom att arbeta för en bättre vardagsberedskap för naturkatastrofer. Vi arbetar även för att öka medvetenheten om de globala och nationella konsekvenserna av klimatförändringarna och berättar om deras konsekvenser för Östersjöns våldmående.



Marthaförbundet bidrar till skydd av hav och marina resurser genom att uppmantrar till medveten konsumtion som minskar utsläpp av föroreningar till havet samt genom att stödja småskalig fiskenaering.



Marthaförbundet bidrar till arbetet kring hållbar energi genom att uppmantra till en hållbar livsstil, exempelvis genom att välja förnybar energi.



Marthaförbundet bidrar till minskad ojämlikhet genom projektverksamhet till utsatta grupper i samhället, exempelvis arbetslösa unga och psykosociala grupper. Verksamheten främjar ekonomisk inkludering oavsett ålder, kön eller funktionsnedsättning och minskar inkomstkliftna genom stöd i vardagen.



Marthaförbundet främjar skydd av ekosystem och biologisk mångfald genom att uppmantra till skydd av naturliga miljöer, till hållbar användning av ekosystem och ekosystemtjänster. I verksamheten informerar vi om bekämpning av invasiva främmande arter, om metoder för att hållbart bruka skogen och om ekologiskt hållbart liv i skärgården.



Finlands svenska Marthaförbund rf, 2021

Medelhavsgatan 14 C,
00220 Helsingfors

Tfn 044 402 6884
kansliet@martha.fi/www.martha.fi

Följ oss!

