

# Verksamhetsplan 2021

# MARTHA ÅRET OM

VINTERN



KVINNO-  
DAGEN  
8.3



PROJEKTET  
MATLUST



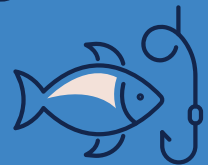
JÄMSTÄLLD-  
HETS DAGEN  
19.3



GIFTFRITT



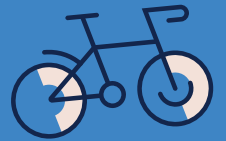
VÅREN



NATIONELLA  
FISKEDAGEN



VÄRMÖTE  
24.4



MATKUL-  
TURDAGEN  
9.10



KÖPFRI NO-  
VEMBER  
21.11



FINLÄNDSKA  
MATENS DAG  
4.9

HÖSTEN



MARTHAS  
NAMNSDAG  
26.7



ÖSTERSJÖ-  
DAGEN



PRIDE



PICKNICK-  
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, vardagsberedskap och genom att främja jämställdhet. Vårt budskap är universellt. Martha finns till för alla.

## FOKUSOMRÅDE

### Vi välkomnar alla – inkludering genom vardagskunskap

Under verksamhetsåret 2021 vill Marthaförbundet nå ut med vardagskunskap till fler människor och nya målgrupper i Svenskfinland samt fungera som en aktiv påverkare i samhällsfrågor som berör våra verksamhetsområden.

Vi vill skapa en gemenskap till vilken alla, oavsett bakgrund eller förhållanden, kan komma och känna sig delaktiga i. Behovet av individuella lösningar och skräddarsydd verksamhet kommer att öka. För att inkludera fler måste vi arbeta för ökad tillgänglighet samt erbjuda fler individuella lösningar för våra målgrupper.

Människor ska genom vår verksamhet kunna upptäcka det värdefulla i vardagen. Vi värnar om en hållbar och måttlig vardag för alla och vill att allt fler ska kunna göra livsstilsval som ger ett innehållsrikt liv.

Behovet av vardagsberedskap ökar i samhället. Marthaförbundet är en trovärdig källa som delar kunskap under undantagsförhållanden.

Vi arbetar för att fler människor ska kunna göra en insats för det gemensamma bästa. Det kan till exempel vara frivilligverksamhet för att motarbeta ensamheten i samhället eller att erbjuda konkreta verktyg för att öka engagemang för klimatet och miljön.

Den nya organisationsmodellen som är under arbete kommer att förankras och utvecklas under året. Fältets önskemål och behov gällande nya verksamhetsformer kommer att kartläggas och implementeras.

## TYNGDPUNKTSOMRÅDEN

1. Biologisk mångfald och Östersjösmartha val
2. Finlandssvensk matkultur
3. Giftfri vardag
4. Det framtida medlemskapet
5. Medveten och måttlig konsumtion

## KONKRETA MÅLSÄTTNINGAR

### Biologisk mångfald och Östersjösmartha val

Biologisk mångfald utgör kärnan i EU:s biodiversitetsstrategi 2030, Green Deal, och ingår i de globala hållbarhetsmålen Agenda 2030. Östersjösmartha val gynnar den biologiska mångfalden och bidrar till ett friskare inland. Vi ordnar föreläsningar, städtalkon och kurser såväl för skolor och marthor som för allmänheten samt delar kunskap och tips för östersjösmartha beslut i vardagen.

### Finlandssvensk matkultur

År 2021 firar vi den finlandssvenska matkulturdagens 30-årsjubileum. Matkulturdagen instiftades på initiativ av Marthaförbundet år 1991 och firas årligen den 9 oktober. Avsikten med dagen är att uppmärksamma, bevara och utveckla de unika finlandssvenska traditionerna. Vi uppmanar alla marthor att fira matkulturdagen, därför fungerar den också som inspiration för medlemmarna. Den finlandssvenska matkulturen är en självklar del av hushållsrådgivningen och förs vidare genom våra projekt. Under året producerar vi material för det årliga matkulturmagasinet som går under arbetsnamnet *Hela djuret från nos till svans*.

### Giftfri vardag

Giftfritt är ett tema som genomsyrar all vår verksamhet. Giftfri vardag handlar om att minska användningen av och exponeringen för ämnen som kan vara skadliga för hälsan och miljön. Alla kurser och workshoppar inom hushåll, ekologi och ekonomi bygger på principen om kemikaliesmartha och medvetna val. Temat kommer fram exempelvis genom att vi använder så lite plast som möjligt, främjar inhemska livsmedel och undviker starka rengöringsmedel i vår verksamhet.

## Det framtida medlemskapet

Marthaförbundet har en bred medlemsbas med en rätt hög medelålder. För att locka nya medlemmar, utvecklas och vara i tiden behöver vi balansera mellan att hålla kvar det som fungerar och ta in nytt i verksamheten. En arbetsgrupp fortsätter att fundera på det framtida medlemskapet inom förbundet: vad det kan betyda, hur det kan se ut och vad det kräver. Vi behöver hitta konkreta modeller för att tillgodose nuvarande och kommande behov samt för att få kontinuitet i verksamheten även framöver. Det är ett stort projekt som kommer att kräva tid, arbete och mod.

## Medveten och måttlig konsumtion

Vi vill dela kunskap om hur vår dagliga konsumtion påverkar miljön, klimatet och dem som lever och arbetar där våra varor produceras. På så sätt kan vi ta del av det arbete som görs för att uppnå målen i Agenda 2030.

Under året satsar vi på hållbar klädkonsumtion och uppdaterar broschyren *Garderoben*. Klädindustrins negativa avtryck på miljön är stort och endast genom att konsumera ansvarsfullt och måttligt kan man sätta stopp för negativ miljöpåverkan. Genom medvetna val i vardagen kan alla med små medel göra stor skillnad.

Boken "En euro i taget" används för att dela kunskap om verktyg för måttlig konsumtion och lära ut ett ansvarsfullt förhållande till pengar.

## VERKSAMHETSSPECIFIKA MÅLSÄTTNINGAR

### Hushållsrådgivning

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. 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, 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 hjälp och inspiration i vardagen.

Under året firar vi den finlandssvenska matkultur dagens 30-årsjubileum. Temat för jubileumsåret är inhemska odlade grönsaker, något som allt fler hållbarhets- och hälso-medvetna konsumenter efterfrågar i dag.

### Ekologirådgivning

Medveten och måttlig konsumtion kommer att vara ett speciellt tyngdpunktsområde inom ekologirådgivningen. Genom föreläsningar, kurser och workshoppar om smärtha klädval, återvinning, plaster och smartfisk samt en hållbar och kemikaliesmart livsstil lyfter vi under året fram små vardagliga val som gynnar den biologiska mångfalden och Östersjöns välmående. Verksamheten riktar sig till alla våra målgrupper.

### Ekonomirådgivning

Ekonomirådgivningen bygger på tesen: *Vi måste prata pengar*. Till våra målgrupper hör kvinnor, äldre, barnfamiljer, ungdomar och utsatta personer i samhället. Genom teori och praktiska exempel ger vi kursdeltagarna verktyg att hantera sin egen ekonomi. Efter avslutad kurs har kursdeltagaren ökade kunskaper och en stärkt tro på sin egen förmåga att styra upp sin ekonomi och göra upp en plan för att uppnå sina mål. Ekonomirådgivningen sker i form av fysiska och digitala föreläsningar, workshoppar samt ges som individuell rådgivning per telefon, e-post, Whatsapp eller via ett personligt möte på en digital plattform.

## PROJEKT

### Hantera vardagen

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. Efter avlagda kurser har deltagarna grundläggande färdigheter att planera och genomföra en hälsosam kosthållning, bygga upp en hållbar privatekonomi samt vet hur de egna valen påverkar det egna välmåendet, men också miljön och andra människor. Vi hjälper målgrupperna att skapa rutiner för att upprätthålla en fungerande vardag. År 2021 ligger fokus på att inkludera målgrupperna i projektplaneringen, utöka den personliga rådgivningen samt erbjuda både fysiska och digitala kurser för att öka tillgängligheten.

### Giftfritt dagis

Målsättningen med projektet *Giftfritt dagis* är att sträva efter en giftfri vardag tillsammans med privata daghem i Svenskfinland och på våra språköar. Gifter kan bland an-

nat finnas i leksaker, hobbymaterial, mat och hygien- och rengöringsprodukter.

Tillsammans med barn och daghemspersonal strävar vi efter en säkrare vardag genom att minska på de skadliga ämnena i miljön och verksamheten på daghemmen. Projektets målgrupp är barn, pedagogisk personal, föräldrar, bespisnings- och städpersonal på privata daghem i Svenskfinland och på våra språköar. Därtill erbjuds fortbildning och utbildning kring projektets verksamhetsmodeller för daghemspersonal, barnträdgårdslärostudier, närvårdarstudier samt övriga intresserade. Bland annat via mässor (Educa, Barnmässan), våra öppna fortbildningar och via sociala medier vill vi nå ut till allmänheten, särskilt barnfamiljer.

Vår verksamhet på daghemmen utförs digitalt genom föreläsningar via Teams med daghemspersonalen och föräldrarna. Vi skickar ut materialpaket till daghemmen med tillbehör som behövs inför pedagogisk verksamhet samt tillhörande filmer som barnen får titta på. Eftersom vår verksamhet utförs digitalt erbjuder vi rådgivning för att stödja daghemspersonalen. Under det sista projektåret kommer vi att återbesöka de sammanlagt 20 daghemmen och se i vilka skeden de är i processen av att bli kemikaliesmarta. Vi kommer även att se på utemiljön i daghemmen och delar med oss ett paket med odlingstillbehör och ett pedagogiskt material om odling.

## Den gemensamma måltiden – Matlust!

Projektet *Matlust!* ska motverka ensamhet hos äldre och väcka äldre personers matminnen till liv samt öka deras aptit och livsglädje. De äldre får en guldkant i vardagen och meningsfull sysselsättning där smaker, dofter och sinnesintryck väcker matminnen samtidigt som deras känsla av isolering och ensamhet minskar. Vi skapar strukturer för volontärsarbete bland den egna medlemskåren. Volontärerna känner ökad samvaro och även deras välmående ökar i och med att deras deltagande i civilsamhället ökar.

## Östersjön 2.0

Målsättningen med Östersjöprojektet är att öka allmänhetens medvetenhet om Östersjöns tillstånd och övergödningen. Det behövs en förändring av allas val och vanor för att bättre skydda Östersjön mot övergödning och nedskräpning av plaster samt öka medvetenheten om smartfisk som en nyttig proteinkälla.

Genom strandstädningstakon och en sorteringskasse för skräp kan varje deltagare aktivt främja Östersjöns tillstånd. Kurser och föreläsningar om smartfisk och att plastbanta vardagen kommer att erbjudas till skolor, arbetarinstitut och medborgarinstitut i Svenskfinland. Projektet kommer att besöka tre olika mässor/event, ordna minst fem strandstädningstakon gemensamt med lokala marthor och besöka tio skolor under 2021.

Projektet tar fram en broschyr med enkla lösningar för en hållbarare vardag med Östersjön i fokus. Bilderna som

tas fram för broschyren återspelar vårt samhälle, var och en ska kunna identifiera sig oberoende av ålder, kön eller ursprung. Tipsen publiceras även på martha.fi och på Marthaförbundets kanaler på sociala medier och utformas så att alla oberoende av livssituation kan utnyttja dem.

Genom synligt samarbete med andra välbekanta aktörer inom Östersjöarbete, bland annat Håll Skärgården Ren rf och Helsingfors universitet höjer vi projektets trovärdighet och synlighet och kan även göra gemensamt påverkansarbete.

## En euro i taget

Målet med projektet *En euro i taget* är att med fokus på förebyggande arbete stöda unga i deras hantering av sin privatekonomi. Genom personlig rådgivning, föreläsningar och i arbetsgrupper lär sig ungdomarna vad de själva kan göra för att förbättra sin ekonomiska situation.

## MEDLEMSVERKSAMHET

Strävan är att ge medlemmarna mer av det de önskar och minska avståndet mellan förening och förbund. Det ska alltid vara lätt att ta kontakt till förbundet. Under den ringrun- da till föreningsordföranden som gjordes hösten 2020 framkom önskemål som kommer att få en uppföljning under 2021.

”Martha på väg” kommer år 2021 att arrangeras i Åboland med flera olika program och en tydlig förbundsnärvaro under en dag i regionen.

Om förbundets nya stadgar träder i kraft står också distrikt och föreningar inför en stadgeförändring. Detta gäller hela fältet och görs för att helheten ska fungera och för att stadgar på olika nivåer ska se lika ut innehållsmässigt.

De tekniska lösningarna ses över och utvecklas, bland annat ska det bli lättare och mer lockande att ansluta sig till Marthaförbundet.

## KOMMUNIKATIONEN OCH INFORMATIONEN

Marthaförbundet har som uppdrag att dela kunskap om en bättre värld, en vardag i taget. I det arbetet har kommunikationen en central roll, såväl när det gäller den interna som den externa kommunikationen och all projektverksamhet.

I en värld där allt fler konsumenter följer trender snarare än konsumentupplysning, och där det hela tiden tillkommer

nya digitala verktyg och medier, ställs det höga krav på kommunikationen. Inom ramen för förbundets informationsverksamhet pågår därför ständigt ett utvecklingsarbete och ett systematiskt kvalitetsarbete med våra målgruppers behov i fokus.

”En hållbar vardag för alla” betyder att samtliga målgrupper ska kunna ta del av lättillgänglig vardagskunskap och att alla ska känna sig välkomna i marthagemenskapen. Under 2021 fokuserar vi på inkluderande kommunikation. Vi vill öka tillgängligheten för våra digitala tjänster och öppna upp för ett modernt medlemskap där var och en på sitt sätt kan bidra till att främja en hållbar vardag.

## Martha.fi

Martha.fi är Svenskfinlands viktigaste sajt för vardagsinspiration. Här delar vi praktisk kunskap, pålitliga råd och tips, recept och tankeväckande texter, videor och poddar som alla inspirerar till att skapa en fungerande och hållbar vardag. På sajten informerar vi även om senaste nytt i marthavärlden och tipsar om martharelaterade händelser och evenemang. Under 2021 kommer vi att jobba med att förbättra tillgängligheten på martha.fi, så att så många som möjligt kan använda sajten så smidigt som möjligt. Webbtillgänglighet handlar om att webbplatsen är anpassad efter användarnas olika situationer och utmaningar. Avsikten är att avlägsna onödiga hinder på sajten, så att innehållet är tillgängligt för så många som möjligt.

## Sociala medier

Marthaförbundets uppdrag att dela kunskap för en bättre värld, en vardag i taget, pågår dagligen i våra sociala kanaler. På Facebook, Instagram, Twitter och Youtube delar vi tips, råd och kunskap. Våra sociala medier är ett slags digital marthagemenskap där alla kan delta, dela kunskap och påverka, utan en direkt koppling till en förening eller krets. Vi fortsätter att jobba systematiskt för att få fler följare och skapa mer interaktion. Avsikten är att engagera våra följare, och vi vill att alla ska känna igen sig i vårt flöde och känna sig välkomna att dela med sig av sina erfarenheter och fråga om råd, oberoende av ursprung, familjesituation och ambitionsnivå. I samarbete med projekten inom Marthaförbundet gör vi kampanjer med tydliga budskap där informationen är paketerad på ett lättillgängligt sätt för våra följare. Vi lyfter fram våra experter och ger dem ett ansikte, både för att sätta en personlig prägel på vårt innehåll och för stärka Marthaförbundets varumärke som en tillförlitlig expertorganisation.

## Tidskriften Martha

Marthaförbundets medlemstidning utkommer sex gånger per år och bjuder på inspiration, information och vardagskunskap. Höstens andra nummer ges ut som ett matkulturmagasin med temat *Hela djuret från nos till svans* där man kan lära sig mera om hur man bäst tar till vara hela djuret

för att minska matsvinnet. Tidningen utvecklas fortlöpande för att möta läsarnas förväntningar och behov. Under 2021 kvalitetsäkrar vi att tidningen har ett inkluderande språk och ett därtill inkluderande visuellt material.

## Medlemsnytt och Marthas inspirationspaket

En gång i månaden skickar vi ut ett medlemsbrev ”Medlemsnytt” med information och inspiration om det som är på gång inom förbundet. Medlemsbrevet når alla som har uppgett en e-postadress i medlemsregistret. Under året delar vi också med oss av ett flertal inspirationspaket som innehåller förslag på varierande aktiviteter, program och diskussionsteman för marthaverksamheten. Vi vill att medlemsföreningarna ska få ta del av material relaterat till förbundets projekt för att enkelt kunna dra nytta av det i sin egen verksamhet. Materialet är tänkt dels som information, dels som en miniversion av ifrågasvarande projekt där distrikt, föreningar och kretsar kan välja i vilken utsträckning de använder materialet i sin egen verksamhet.

# INTERNATIONELL VERKSAMHET

## 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 nyligen öppnades en filial i Liepaja.

## 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). Norden kvinnoförbund kommer under 2021 att satsa på att utveckla och bredda verksamheten. Marthaförbundet har skapat en hemsida samt Facebooksida för NKF och fortsätter utveckla dem under året. Sommarkonferensen arrangeras i Keflavik, Island, i juni 2021 med temat miljöfrågor och förnybar energi.

# PERSONALSTRUKTUR 2021

## Personalstyrkan på Marthaförbundet uppgår till 15,7 årsverken

Verksamhetsledare 1

Ekonomichef 1

Administrativ assistent 1

Organisationskoordinator 0,8

Redaktions- och informationschef 1

Kommunikatör 1

## Rådgivnings- och projektverksamhet

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

**Ekologirådgivare** (Giftfri och plastsmarth  
vardag, allmän rådgivning) 1

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

Projektårsverken inom projektet Giftfritt  
dagis 2,5

Projektårsverken inom projektet Östersjön 1,2

Projektårsverken inom projektet Matlust 1,2

Projektårsverken inom projektet En euro i taget 1

Köptjänster enligt behov

# VIKTIGA DATUM 2021

## VINTERN

**21–23.1** Educa

**17.2–3.4** Ekofasta

**8.3** Kvinnodagen

**19.3** Jämställdhetsdagen

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

## VÅREN

**24.4** Värmöte i Nykarleby

**maj** Nationella fiskedagen

## SOMMAR

**28.6–4.7** Prideveckan

**12–16.7** SuomiAreena (SuomiAreena är ett forum för samhällsdebatt)

**26.7** Marthas namnsdag

**26.8** Östersjödagen + gemensam picknickdag med Marttaliitto

**28.8** Finska naturens dag och nationella svampdagen

## HÖSTEN

**2.9** Utdelning av Fredrika Runeberg-stipendiet

**4.9** Finländska matens dag

**September** Matsvinnveckan

**September** Internationella städdagen (World Clean-up day)

**9.10** Den finlandssvenska matkulturdagen 30-årsjubileum

**1–30.11** Köpfri november

**13.11** Nationella klädbytardagen

**26.11** Köp ingenting-dagen

**November** Höstmöte

Kurser, föreläsningar och evenemang listas på martha.fi.

Därtill uppmärksammar Marthaförbundet på webb och i sociala medier temadagar som berör våra verksamhetsområden.