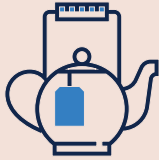


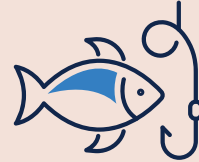
## Verksamhetsplan 2020

# Martha året om

VINTERN



Martha på väg  
i Österbotten  
19.5



VÅREN



Tjänställdhetsdagen  
19.3



Kvinnodagen  
8.3



Värmöte  
25.4



GIFTFRITT  
DAGIS



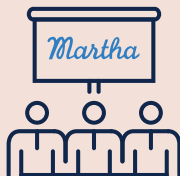
Nationella  
klädbytar dagen  
16.11



Finlandssvenska  
mätkultur dagen  
9.10



HÖSTEN



Höstmöte  
November



Marthas  
namnsdag  
26.7



SOMMAREN

## Martha

Marthaförbundet, delad vardagskunskap sedan år 1899

## 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 2020

### Kemikaliesmartha val i vardagen

Syftet med att dela kunskap om plastsmartha lösningar i vardagen är att visa på vardagsnära lösningar för den omställning som samhället står inför. Marthaförbundet vill uppmärksamma alla på hur vi kan undvika plaster och skadliga kemikalier i vår vardag, och var vi hittar de rena råvarorna. Detta behöver vi göra för att må bra. Även ur ekonomisk synvinkel är det mera hållbart att leva kemikaliesmarth.

Kemikalier och plaster finns överallt, till exempel i köksredskap, mat, vatten, kläder, rengöringsmedel och möbler. Genom kurser, workshoppar och föreläsningar lyfter vi fram konkreta tips på vad var och en kan göra i sin vardag för en renare och mera hälsosam livsstil.

Med praktiska handlingar och smartha val i vardagen kan vi motivera varandra att kämpa för en bättre värld, en vardag i taget. Kunskapen om en kemikaliesmarth vardag implementeras i all verksamhet inom Marthaförbundet.

## TYNGDPUNKTSOMRÅDEN

- **Plastsmartha lösningar i vardagen**
- **En bättre värld, en skogsfärd i taget**
- **Att höja kunskapen om vardagsberedskap**
- **Att sjösätta ett nytt Östersjöprojekt**
- **Att skapa byggstenar för framtidens organisation**

## KONKRETA MÅLSÄTTNINGAR

### Plastsmartha lösningar i vardagen

Vi lever i en värld full av plaster och plast är ett vanligt material i de flesta hem. Allt plast kan inte bytas ut, eftersom det inte finns ersättande material. Men i vår vardag och speciellt i köket kan vi göra en hel del. Vi bör byta ut sådant som kommer i kontakt med surt, fett och varmt, eftersom det kan leda till att ämnen läcker ut ur plasten och påverkar oss. Vi ger verktyg för en plastsmarth vardag. Med kunskap kan vi alla göra medvetna val och skydda omgivningen, kommande generationer och miljön.

### En bättre värld, en skogsfärd i taget

Välfärd ur skogen är ett återkommande tema i all innehållsproduktion för webb och sociala kanaler samt även i tidsskriften Martha under året. Syftet är att genom tips och idéer inspirera fler till att gå ut i skogen och få upp ögonen för all välfärd skogen bjuder på, och även att öka självför-sörjningsgraden genom att nyttja det naturen ger.

### Att höja kunskapen om vardagsberedskap

Behovet av kunskap om vardagsberedskap och hur vi bör handla vid undantagstillstånd ökar. Speciellt stort är behovet av kunskap i städer. Hur ska vi handla vid extrema väderfenomen, som till exempel vid storm eller översvämning? Hur klarar man sig ifall det uppstår ett längre strömavbrott? I det moderna samhället spelar enskilda människors insatser en allt viktigare roll i beredskapen och den därtill hörande informationsförmedlingen. Marthaförbundet vill höja kunskapsnivån om bland annat hemberedskap för minst 72 timmar och ge människor färdigheter att klara sig på egen hand då samhället befinner sig i undantagstillstånd.

### Att sjösätta ett nytt Östersjöprojekt

Vi kan minska vår egen miljöpåverkan på Östersjön genom att göra medvetna val varje dag. För att göra dessa viktiga och riktiga beslut behöver vi kunskap och alternativa lösningar. Inom ramen för sitt projekt vill Marthaförbundet uppmärksamma hur bland annat diskning, mattvätt, sortering, kompostering och byggande av utomhustoiletter kan göras i fritidsbostäder vid havet, med fokus på Östersjöns välmående. Det är många som fortfarande sköter mattvätten på stugan ute vid havet, och då rinner näringsämnen direkt ut i havet och ökar övergödningen.

Inom projektet Östersjön 2.0 vill Marthaförbundet erbjuda och dela med sig av kunskap och rådgivning för ett renare hav. Vi kommer att dela med oss av senaste forskningsrön kring Östersjön och framtida utmaningar. Vårt

mål är att var och en via ny kunskap kan göra en insats för vårt känsliga hav. Marthaförbundet har 10 000 medlemmar och vi tror att vi genom våra kanaler, kampanjer, kurser och vår utbildningsverksamhet kan nå ut till allmänheten, öka människors medvetenhet om hur Östersjön bör skyddas och få fram en förändring.

## Att skapa byggstenar för framtidens organisation

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 att strukturen och beslutsfattandet i organisationen också motsvarar de krav och behov som 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 nationella näringsrekommendationer. Vi påverkar den enskilda individen och samhället genom att aktivt medverka på matmässor, nätverka, producera och publicera relevant material, föreläsa och ordna kurser. Återkommande teman under året är skogens smaker, våga giftfritt och matsvinn. Temat för årets matkulturmagasin är odlade grönsaker. Vår matkultur lever och förändras i takt med det omgivande samhället. I dag spelar grönsakerna en betydande roll i våra dagliga matvanor. Hållbart odlade grönsaker ger välmående åt såväl miljön som människan.

### Ekologirådgivning

Genom workshoppar och föreläsningar om plaster, garderob 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 fram giftfria val och 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 fram i matkulturmagasinet, som fokuserar på odlade grönsaker.

## Ekonomirådgivning

Tyngdpunkten inom ekonomirådgivningen är tesen *Vi måste tala om pengar*. Vi vill sprida ekonomikunskap till olika målgrupper: kvinnor, äldre, utsatta, barnfamiljer och ungdomar. Ett tyngdpunktssområde år 2020 är ungas ökade skuldsättning, med betoning på förebyggande arbete. Förbundet kommer att samarbeta med nätverket MunTalous och bidra med att producera svenskspråkigt material.

## PROJEKT

### Hantera vardagen

Målsättningen med projektet *Hantera vardagen*, som pågått sedan 2001, är att genom förebyggande åtgärder och ökad kunskap inom huslig ekonomi förhindra utslagning och ohälsa på såväl individ- som familjenivå. En annan målsättning är att främja integrering i samhället av sådana grupper som annars riskerar utslagning och genom verksamheten ge kunskap och resurser för att främja balans i vardagen.

### 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 annat finnas i leksaker, hobbymaterial, mat och i hygien- och rengöringsprodukter. Att minska på gifterna bidrar till en tryggare vardag för barnen. Förutom verksamheten på daghemmen kommer projektet också att ordna fortbildning för daghemspersonal runt om i Svenskfinland, besöka mässor och föra en kampanj på sociala medier.

### Medlemsverksamhet

Under 2020 kommer Marthaförbundet att i allt större utsträckning koppla ihop samhällsverksamheten med föreningsverksamheten. Inom ramen för samhällsverksamheten finns till exempel projektet *Smarthfisk* som strävar efter att öka kunskapen kring våra outnyttjade fiskarter och stödja integrationen av nyinflyttade finländare genom att tillreda fisk tillsammans. *Våga giftfritt* är ytterligare en prioriterad satsning, där vi genom konkreta tips stakar ut stigen mot en giftfri vardag. Inom *Hantera vardagen* vill vi förhindra utslagning i samhället genom att öka kunskapen inom huslig ekonomi, ekologi och ekonomi för utsatta grupper i samhället.

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 delas i form av dels information, dels en miniversion av ifrågavarande projekt där distrikt, föreningar och kretsar kan välja i vilken utsträckning de använder materialet i sin egen verksamhet.

Under våren 2019 gjordes en pilotversion av konceptet *Martha på väg*, där förbundet under en dag fokuserade på ett distrikt (Västra Nylands distrikt) och på flera orter ordnade olika föreläsningar, tillställningar och kurser med hela personalen på plats. Pilotförsöket byggde på en verksamhetsform som tidigare har förekommit inom förbundet, och vi kunde konstatera att vi gärna går vidare med konceptet. År 2020 arrangeras *Martha på väg* i Österbotten.

## KOMMUNIKATION OCH INFORMATION

### Allmänt

Marthaförbundet arbetar för en hållbar och meningsfull vardag för alla genom att dela inspiration och kunskap om hållbara och klimatsmarta lösningar. Vi utvecklar ständigt kommunikationen för att främja arbetet med att förverkliga vårt uppdrag att skapa en bättre värld, en vardag i taget.

### Specifika målsättningar

Inom den externa och interna kommunikationen utnyttjar vi flera olika kanaler. Vi delar tips, råd och kunskap via sociala medier som Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest och Youtube, via hemsidan på [martha.fi](http://martha.fi) och genom medlemstidningen *Martha*. Med vårt medlemsbrev når vi alla som har uppgett en e-postadress i medlemsregistret. I dagsläget uppgår antalet e-postadresser till sammanlagt 5 400.

Under 2020 kommer vi att återuppliva nyhetsbrevet, som för tillfället har 177 prenumeranter. Syftet med nyhetsbrevet är att dela marthainspiration, marknadsföra kurser och Marthaköket, öka trafiken och försäljningen på Marthashoppen samt sänka tröskeln för att bli medlem i Marthaförbundet. Målet är att under året åtminstone fördubbla antalet prenumeranter. Nyhetsbrevet kommer att skickas ut 3–4 gånger per år, och varje brev kommer att byggas upp kring ett tema. Marthas nyhetsbrev kan vem som helst prenumerera på via hemsidan.

Vi använder oss också av traditionell mediekommunikation, påverkanskommunikation och deltar i förbundets kampanjverksamhet samt utarbetar material till evenemang, föreläsningar och kurser.

Våra sociala medier är en digital marthagemenskap, där alla kan delta, dela kunskap och påverka, utan en direkt koppling till en förening eller krets.

Hemsidan [martha.fi](http://martha.fi) utvecklas med målet att vara Svenskfinlands viktigaste sajt för vardagsinspiration. Här delar vi praktisk kunskap, pålitliga tips, recept och tankeväckande texter, videor och poddar som 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.

Kommunikationsstrukturerna stärks i syfte att förbättra den interna kommunikationen. Det gör vi bland annat med digitala så kallade temapaketer som föreningar och kretsar kan utnyttja då de planerar program för sina möten.

Vi fortsätter det varumärkesarbete som påbörjades 2019 för att skapa ett effektivt verktyg i syfte att öka medvetenheten om förbundet som en framtidsdriven aktör inom tredje sektorn. Vi utvecklar också kommunikationen till medlemmarna för att stärka kännedomen om Marthaförbundets enhetliga varumärke, vilket underlättar arbetet att förverkliga förbundets strategi.

I och med digitaliseringen minskar användningen av traditionella tryckmedier. Vi trycker upp färre exemplar av våra broschyrer och minskar upplagan av det tryckta kursmaterialet. Dessa publiceras digitalt på den elektroniska läsplattformen *Issuu* för att öka räckvidden och nå fram till nya målgrupper.

Medlemstidningen *Martha* fortsätter att betjäna medlemmarna och fungerar samtidigt som förbundets ansikte utåt. Tillsammans med sakkunniga i mediebranschen utvecklar redaktionen tidningen på basis av resultaten från läsarenkäten våren 2019. Dessutom sammankallar redaktionen en fokusgrupp av tidningens målgrupper för att stödja utvecklingen av medlemstidningens innehåll och digitalisering.

## INTERNATIONELL VERKSAMHET

### Centrs Marta

Centrs Marta är en allmännyttig organisation i Lettland, som arbetar för kvinnors och barns rättigheter. Under de senaste nitton 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. Centrs Marta hjälper i genomsnitt 400 kvinnor varje år att lämna utsatta förhållanden samt förmedlar drygt 1 000 kontakter med socialarbetare, 300 möten med en psykolog och bistår med 800 juridiska konsultationer. Marthaförbundet har understött verksamheten sedan starten år 2000. Verksamheten har sin bas i Riga och nyligen öppnades en filial i Liepaja. Centrs Marta firar sitt 20-årsjubileum år 2020, vilket Marthaförbundet kommer att speciellt uppmärksamma.

### Nordens Kvinnoförbund (NKF)

Nordens Kvinnoförbund är en takorganisation för Marthaförbundet, Marttaliitto och de nordiska systerorganisationerna Norges Kvinne- og Familieforbund (Norge), Riksförbundet Hem och samhälle (Sverige), Kvenfélagasambands Íslands (Island). Nordens Kvinnoförbund satsar under 2020 på att utveckla och bredda verksamheten. Marthaförbundet har skapat en hemsida samt Facebook-sida för NKF och fortsätter att utveckla sidorna under året. Sommarkonferensen arrangeras i Keflavik, Island, den 12–14 juni 2020 och har temat miljöfrågor och förnybar energi.

# PERSONALSTRUKTUR

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

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

Projektårsverken inom projektet *Giftfritt dagis* **2,5**

Köptjänster enligt behov

# VIKTIGA DATUM 2020

## VINTERN

**26.2–11.4** Ekofasta (Evangelisk-lutherska kyrkans fastekampanj för omsorg om miljön)

**8.3** Kvinnodagen

**19.3** Jämställdhetsdagen

**23–29.3** Global Money Week (GMV är en årlig internationell kampanj för att lära unga och barn om privatekonomi och företagande)

**28.3** Finlandssvenska måltidsakademins första träff på Hanaholmen

## VÅREN

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

**25.4** Marthaförbundets vårmöte i Nykarleby

**13.5** Nationella fiskedagen

**19.5** Martha på väg i Österbotten

## SOMMAREN

**12–14.6** NKF:s sommarkonferens på Island. Tema 2020: miljöfrågor och förnybar energi

**27.6** Prideparaden i Helsingfors

**26–27.6** Alandica Debatt (Alandica Debatt är det svenskspråkiga alternativet för samhällsdebatten i Finland och Norden)

**13–17.7** SuomiAreena (ett forum för samhällsdebatt och diskussion) Tema 2020: hållbar utveckling, internationalisering och barns drömmar

**26.7** Marthas namnsdag

**5.8** Nationella folkdräktsdagen

**27.8** Östersjödagen

**29.8** Nationella svampdagen/Den finländska naturens dag

**30.8–6.9** Nationella svampveckan

## HÖSTEN

**2.9** Årets Fredrika Runeberg-stipendiat utses

**4.9** Finländska matens dag

**September** Matsvinsveckan

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

**3–4.10** Slow food Västnyland

**9.10** Finlandssvenska matkulturdagen

**11.10** Internationella äggdagen

**1–30.11** Köpfri november

**16.11** Nationella klädbytdagen

**27.11** Köp ingenting-dagen

**November** Marthaförbundets höstmöte

Kurser, föreläsningar och evenemang listas på martha.fi.

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