

Medlemsnytt – 3.12.2020

Detta meddelande går ut till alla medlemmar med e-post i Åbo svenska Marthaförening.

Hej Åbomartha!

Hoppas du mår bra och har fått vara frisk!

Striktare restriktioner gör att vi inte kan samlas för Mediyoga som planerat 10.12. MEN vi ställer inte in, vi ställer om och arrangerar Mediyogan virtuellt istället. Fördelen är att ytterligare femton ryms med, så du kan ännu anmäla dig! Anmäl dig till vonne.paananen@gmail.com helst genast men senast 9.12, kl. 16.00. (Du som redan är anmäld eller på väntelistan behöver inte anmäla dig på nytt. Är du osäker om du finns på listan, hör av dig till Vonne).

Vi har också beslutat att man deltar utan kostnad, det vill säga att Katarinakretsen och Marthaföreningen står för kursen. Välkommen med!

Mediyogan hålls alltså torsdag 10.12, kl. 18-20 under ledning av Ann-Mari Backman. Mediyoga är en medicinsk yogaform som passar alla, man kan utöva den sittande på en stol eller liggande på golvet. Vi får en introduktion i vad Mediyoga är och en avslappnande stund av lugna, meditativa övningar. Temat för kvällen är stress, återhämtning och balans i vardagen. Rekommenderas särskilt för dig som har problem med sömnen. För att delta virtuellt behöver du en dator, smarttelefon eller padda. Den som anmält sig får en länk till e-posten, tryck på länken lite innan kursen börjar, så är du med. Du behöver också en lugn vrå, en pall/stol att sitta på och ett liggunderlag/filt om du tänkt utföra övningarna liggande, ha gärna på dig sköna mjuka kläder.

Vi hoppas naturligtvis att vi nån gång kan ordna en Mediyogakväll helt fysiskt, men vi får återkomma till det nåt tag när det blir möjligt igen.

Fortfarande är planen att vi avslutar Marthasäsongen med GLÖGGMINGEL tis 15.12, kl. 18-20 på Café Qwensels gård, dvs vid Apoteksmuseet (Västra Strandgatan 13). Glöggminglet hålls alltså utomhus! Vi hoppas på uppehåll men ta skapliga kläder på! Trakteringen är glögg, jultårter de lux och pepparkakor. Trevligt sällskap och en liten programpunkt ca kl. 19 ingår också! Var och en betalar 5 euro på plats, föreningen subventionerar resten. Anmäl dig senast 10.12 till Hanna på hakerfelt@hotmail.com.

Det goda med att föreningens verksamhet har varit en aning kringskuren i år är att vi har använt mindre pengar än budgeterat. Vi finns ju inte till för att samla pengar på hög, så istället har vi i år fördubblat summan som vi ger i juldonationer. Marthaföreningen fördelar således tusen euro på fyra goda ändamål inför jul. De är kampanjen "Kaikille kone" för att barn och unga särskilt i coronatider ska ha tillgång till datorer och kunna delta i undervisning och studier, Luciainsamlingen som hjälper barnfamiljer i behov av stöd, klädhjälpen Karderoopi som drivs av diakonin i Åbo och St Karins, åt dem har vi köpt täcken, dynor och underkläder, dvs sånt som behövs men inte kommer in via donation, och slutligen Marthaförbundets samarbetspart kvinnostödcentret Centrs Marta i Riga, Lettland, som erbjuder skyddshem för kvinnor, jobbar mot våld i hemmen och människohandel. Sist i mejlet hittar du länkar till mera information om alla dessa.

Föreningens styrelse önskar dig en skön jul och ser fram emot att ses igen på glöggmingel eller sedan på nästa års sida! Vi tror på bättre tider 2021 och uppmanar dig redan nu att boka in i kalendern:

To 21.1, kl. 18 Bilda dig om bilar - en kväll utan mansplaining. Vad ska man tänka på om man går i bilköpartankar? El, gas, bensin, diesel, leasing? Vad lönar sig, vad är mest miljövänligt, osv?

Ons 3.2, kl. 16.30: Guidning på Carin Bryggman-utställningen på Åbo slott.

Vi återkommer till allt detta! Ta hand om dig!

Hälsar,

Mia H, Carina, Martina, Märta, Åsa, Andrea, Mia Å, Hanna Å, Anita L, Gun och Vonne

Här ännu länkarna till ändamålen för juldonationerna:

<https://www.kaikillekone.fi/>

<https://www.lucia.fi/SV/Sida/7/luciainsamlingen-hjalper-familjer-hitta-hoppfullheten>

<https://www.turunseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/rahahuolet/vaateapu-karderoopi>

<https://www.martha.fi/om-oss/internationell-verksamhet>

Mia Henriksson

Ordförande i Åbo sv. Marthaförening

tel. 040 577 1713, e-post: abomarthaforening@gmail.com