

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

Hej Åbomartha!

Kölden kniper i kinderna men åh, så härligt med sol och ljusa dagar! Hoppas du kan njuta av dem.

Åbo Svenska Marthaförening håller stadgeenligt årsmöte tisdag 24.2.2026, kl. 18.00 på Luckan, Gillesgården, Auragatan 1 H, Åbo. Alla välkomna, vi bjuder på kaffe/te och fastlagsbulle! Stadgeenliga ärenden. Möteshandlingarna finns här:

<https://drive.google.com/drive/folders/1NezjBKSke5DRfb2GhhAVjzDEKShftlRI?usp=sharing>

Annat program på gång:

Smyckes- och reflexverkstad på Helmikauppa Blingi onsdag 4.2, kl. 17.30. Gruppen är full, du minns väl att avboka i god tid ifall du får förhinder!

Den som inte är på väg till Blingi kan passa på att gå till Arbis (4.2, kl. 18), där Marthaförbundets Marika Danielsson föreläser om 72 timmar – beredskap i vardagen. Hur klarar du dig om elen slocknar, vattnet sinar eller nätet ligger nere i tre dygn? Beredskap handlar inte om oro, utan om att skapa handlingskraft och lugn i vardagen. Anmälan och info: <https://uusi.opistopalvelut.fi/abo/sv/course/4322/>

Det är få anmälda till Klimakteriecirkeln. Har du tänkt delta, anmäl dig gärna nu! Om en vecka öppnar vi för utomstående, ifall marthorna inte fyller gruppen. Mera om Klimakteriecirkeln: Under fem träffar tar vi upp olika teman kring klimakteriet och pratar om hur det påverkar hälsan och livskvaliteten. Klimakteriecirkeln är en studiecirkel, vilket innebär att vi deltagare lär oss tillsammans, utan att någon är expert. Syftet är att öka förståelsen för klimakteriet och skapa en trygg miljö för att dela erfarenheter, ställa frågor och stötta varandra. Åbomarthan, arbetslivscoach Daphne Jensen håller i trådarna. Studiecirkelmaterialet har tagits fram av SFV och Folkhälsan och innehåller texter, videor, diskussionsfrågor och praktiska tips. Det handlar om hormoner, sömn, återhämtning, kost, motion, sexualitet, relationer och välmående i arbetslivet.

Du som är i klimakteriet eller i pre-klimakteriet och vill delta på alla fem träffar är hjärtligt välkommen med. Anmäl dig till Daphne Jensen via daphne.m.jensen@gmail.com. Max. 10 deltagare. Träffarna hålls på Marthakansliet, Auragatan 1G, kl. 18.00-19.45 följande onsdagar: 25.2, 4.3, 18.3, 1.4, 15.4. Vi bjuder på klimakteriesmart kvällste.

Marthornas lunchsällskap träffas nästa gång onsdag 11.2, kl. 13.00. Denna gång ska det ätas blinier (eller annat för den som vill det). Platsen sannolikt Grill it Marina, Slottsgatan 32. Anmäl dig till Vonne: vonne.paananen@gmail.com eller tel. 050 35 11 997. Alla varmt välkomna! Lunchen äts på egen bekostnad.

Lördag 28.2, kl. 15.00 till ca 17 blir det igen vårsalong som "Förfest inför Kvinnodagen" tillsammans med Åbo-Unionen och Kvinnliga Akademiker i Åboland. Detta i Åbo svenska teaters café Tiljan (ingång genom vanliga huvudingången). Programmet: EU-parlamentariker Li Andersson talar om hur bakslaget mot jämställdheten syns i politiken. Därefter blir det paus, varpå Emma Klingenberg sjunger Tove Jansson-sånger ackompanjerad av en pianist.

OBS! Förhandsanmälan krävs! Deltagandet är gratis för den som är medlem i någon av de tre arrangörsföreningarna (annars 10 e). Anmäl dig genom att e-posta: abounionen@gmail.com och ange ditt namn, samt nämn att du är medlem i Åbomarthona. De ca 100 platserna fylls i anmälningsordning.

Vårens Stickcaféer hålls enligt följande: to 19.2, ons 11.3, to 9.4, tis 28.4, to 21.5, kl. 18–20 på Marthakansliet, Gillesgården, Auragatan 1G (inne på gården, vån. 2). Ta med eget handarbete och kom med och trivs tillsammans. Stickcaféet är gratis, ingen anmälan krävs, också icke-marthor är hjärtligt välkomna! Föreningen bjuder på kaffe/te med dopp. Stickcaféet leds av Anki Sipilä, som bl.a. också färgar härliga garn: <https://ullrikebyanki.com/>

Trygg på nätet! Torsdag 5.3, kl. 17.30 i Spegelsalen, Gillesgården, Auragatan 1G. Med ökande digitalisering har bedragarna också tagit sig till nätet. Genom att lära dig känna igen varningssignaler och hur du navigerar tryggt på nätet kan du skydda dig från den digitala världens nackdelar. Marina Nygård från Marthaförbundet föreläser för oss. Kom med, alla med dator, smarttelefon och e-post har nytta av detta! Det handlar om nätfiske, dokument- och romansbedrägerier, placeringsbedrägerier och VD-bedrägerier, bland annat. Möjlighet att ställa frågor och diskutera ges också. Ingen anmälan. Föreningen betalar, det är gratis att delta.

Söndag 15.3, kl. 15.00 deltar vi tillsammans i den allmänna svenska guidningen på Åbo konstmuseum. Utställningen är Sandra Kantanens "Mellan landskap". Var och en betalar inträdet själv (museikort går också), guidningen ingår i priset. Mera om utställningen: <https://turuntaidemuseo.fi/sv/nayttelyt/sandra-kantanen-2>

Måndag 23.3, kl. 17.30 går vi på Matcha-kurs. Vad är matcha? Det är ett slags te, som framställs genom att Tencha (ett skuggodlat grönt te) odlas och mals på ett särskilt sätt. Matcha har under hundratals år varit centralt i traditionella teceremonier i Japan.

I kursen ingår en matcha latte (som man tillreder själv) i valfri smak, dagens kex och valfri smak ur glassortimentet. Dessutom ingår information om matchans ursprung och teknisk information om tillagning. Man får också ett receptpaket hem, så man kan tillaga dryckerna på egen hand. Kursen går på svenska i terummet Kotona på Universitetsgatan 10. Subventionerad deltagaravgift: 30 euro/person. Anmäl dig till Mia Åstrand på: mia.astrand@gmail.com senast 17.3.

I mitten av april firar vi föreningens traditionella vårfest. Planeringen pågår ännu, vi återkommer till tid och plats.

Lördag 25.4 åker vi i gemensam åboländsk buss till Marthaförbundets årsmöte i Ekenäs. Vi väntar ännu på svar om vi fått föreningsstöd för busskostnaderna. Vi siktar på att inte stanna över natt som tidigare år, utan åka buss hem efter kvällsfesten. Reservera gärna datumet i kalendern, det blir en heldag. Mera info kommer. Info om programmet uppdateras här: <https://www.martha.fi/artikel/arsmote-2026-i-raseborg>

Ungmarthas Sportlovsläger för barn i årskurs 2–6 ordnas i Åbo 17–19.2. I skrivande stund finns det ännu några platser. Mera info här: <https://www.martha.fi/artikel/ungmarthas-sportlovslager-2025>

Har du sett Marthaförbundets utmaning: Alla ut med martha? Utmaningen går ut på att samla poäng genom att vara aktiv utomhus. Kampanjen pågår mellan söndagen den 1 februari och måndagen den 31 mars 2026. Vi kommer inte att på koordinera nånting från föreningen, men det går bra att delta och samla poäng också personligen. Läs mera här: <https://www.martha.fi/artikel/-alla-ut-med-martha-2026>

Till slut ännu ett upprop till alla i vår fina förening. Vill du bli föreningens nästa ordförande? Undertecknad meddelade på förra årsmöte att detta är sista året för mig (det åttonde som ordförande). Vi har frågat runt i kulisserna men inget napp ännu. Har vi missat att fråga dig? Det som krävs är att du har koll på kalendern och kan hålla ordning

på ett och annat dokument. Och förstås behöver du ha ett engagemang för marthaföreningens väl och ve. Det hjälper också om du gillar folk. Vi är en välorganiserad förening med god ekonomi som har en glad och aktivt arbetande styrelse. Här jobbar ingen ensam. Hör modigt av dig, så kan vi diskutera vidare! (Och låt inte detta upprop avskräcka dig från att komma på årsmöte, ingen tvingas till någonting!)

Det här blev ett långt brev, vi har mycket på gång! Hoppas du orkade ända till slutet. Vi ses i svängarna, sköt om dig!

Hälsningar, Mia H och resten av styrelsen.

Mia Henriksson

Ordförande i Åbo sv. Marthaförening

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

Följ gärna:

www.facebook.com/abosvenskamarthaforening och www.instagram.com/abomartha