

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

Hej Åbomartha!

Här kommer både påminnelser och nyheter!

Charmen med tarmen! Välkommen nu på onsdag 30.10, kl. 18.00 på en kväll om tarmhälsa. Diana Toivola, biträdande professor i cellbiologi vid ÅA föreläser. Kvällen är öppen för vem som helst, så ta gärna med en vän eller två. Temat är alltså mekanismer bakom tarmsjukdomar och om hur viktig tarmhälsan är för att vi ska må bra. Vi träffas i Gallerisalen, Gillesgården, Auragatan 1G. Ingen anmälan krävs, det är gratis att delta. Vi ses!

Nytt på programmet: Vi åker till Pargas till bageriet Roberts bröd tisdag 26.11, start 16.30 från Åbo med egna bilar i gemensamma skjutsar. Marthaförbundets mattema i år är kulturspannmål, du har säkert fått hem matkulturmagasinet på posten. Hos Robert handlar det inte specifikt om kulturspannmål, utan om hantverket bakning och om hur det är att leva som bagare i dag. Robert har också utlovat tips för oss vanliga amatörbagare. Det finns också möjlighet att köpa av hans (supergoda!) bröd och bullar. Bageriet Roberts bröd finns på Koppargatan 14, Finbydal. Max 20 personer får plats på besöket. Anmäl dig senast 24.11 till Marita på mannfo@gmail.com och säg då också om du kan ta bil eller behöver skjuts.

Och så lite fler påminnelser:

Åbomarthonas (annars ofta virtuella) brädspelsgång träffas för att spela brädspel fredag 1.11, kl. 17 och framåt på Happy Badger, det nya spelcaféet på Kristinegatan 9 i Hansakvarteret. Har du intresse av att delta, hör av dig till Andrea på andrea.sodergard@gmail.com.

Lördag 16.11, kl. 11.00-14.00 håller vi Klädbyttardag i Gallerisalen, Gillesgården, Auragatan 1G (inne på gården). Det är alltså dags för dig att göra en djupdykning i garderoben, sortera ut plagg du inte längre använder eller som inte längre passar och kom och byt dem till andra plagg under. Det går också bra att bara komma och fynda. OBS! Ta inte med dig noppiga eller slitna kläder, endast plagg, skor eller accessoarer som du tror någon annan kan ha glädje av (dam, herr, barn). Hämta en rimlig mängd, inte säckvis. Under evenemangets sista timme tar vi helst inte emot mer plagg. Evenemanget är öppet för precis vem som helst, inte endast Marthor, så sprid gärna ordet.

Tisdag 19.11, kl. 11.00 bjuder kulturkoordinator Anna Edgren oss på en guidad tur på Åbo stadsbibliotek. Turen tar ca 2 timmar, efter det går den som vill tillsammans på gemensam lunch på nåt närliggande ställe. Anmäl dig till lunchträff och/eller guidning till Vonne Paananen på: 050 35 11 997. Lunchen äts på egen bekostnad, guidningen är gratis.

Stickcaféet träffas 7.11, 27.11 och 11.12 på Marthakansliet, Gillesgården, Auragatan 1G (inne på gården), vån. 2. Klockslaget är alltid 18-20. Det är gratis att delta, föreningen bjuder på kaffe/te med dopp. Alla välkomna, också icke-marthor.

I höst fortsätter också vår stickkampanj för välgörenhet. Sticka cyto-mössor eller sockor till canceravdelningarna på ÅUCS. Mera info: <https://aboland.martha.fi/aktuellt/article-152507-89502marthorna-stickar-tillcanceravdelningarna-pa-ucs>

17.12, kl. 18.00 stannar vi upp inför jul och samlas för julglögg på Gillesgården. Mera info kommer.

Har du en kompis som funderar på att bli martha? Det lönar sig att bli det typ nästa vecka.

Marthaförbundet har ett erbjudande: Den som blir medlem i november eller december skrivs in, får

det digra julnumret av tidningen Martha men börjar betala medlemsavgift först från 2025. Tipsa gärna vidare!

Hoppas vi ses på onsdag eller senare i år!

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](https://www.facebook.com/abosvenskamarthaforening) och [www.instagram.com/abomartha](https://www.instagram.com/abomartha)