

Medlemsbrev augusti 2022

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

Hej Åbomartha!

Hoppas din sommar varit fin! Det är dags att köra i gång hösten, även om sommarvädret och värmen verkar hålla i dig!

Marthahösten i Åbo börjar med Bubbel och hormoner - en kväll om hormonhälsa. Sexuallfostrare Sofia Lindholm berättar om kroppens komplexa hormonsystem och hur hormonerna påverkar vårt välmående i olika åldrar. Eftersom detta är säsongstart blir det också skumpa och mingel! Kom med och trivs tillsammans och lär dig mer om hur din kropp fungerar. Bubbel och hormoner, måndag 5.9, kl. 18.00 i Gallerisalen, Gillesgården, Auragatan 1 (inne på gården), g-trappan, våning 2. Anmälningar senast 2.9 till [abomarthaforening@gmail.com](mailto:abomarthaforening@gmail.com). Pris för kvällen är 5 euro.

Stickcaféets första två gånger hålls 1.9 och 22.9, kl. 18-20. Vi träffas på Marthakansliet (samma adress som Bubbel och hormoner). Vill du delta på distans, hör i så fall av dig senast två dagar innan till [abomarthaforening@gmail.com](mailto:abomarthaforening@gmail.com). Stickcaféet är gratis och öppet för alla, också icke-marthor. Tag med ditt handarbete och kom med och dela handarbetsglädjen med likasinnade. Ingen anmälan krävs. Föreningen bjuder på kaffe och dopp.

Marthornas virtuella brädspelskvällar fortsätter också i höst. Datum är ännu inte spikat men om du är intresserad av att vara med, hör av dig till Hanna på [hakerfelt@hotmail.com](mailto:hakerfelt@hotmail.com). Gruppen kommer överens om träffarna (som ibland också kan vara fysiska träffar) i en WhatsApp-grupp. De virtuella brädspelen spelas över plattformen boardgamearena.com. Inga förkunskaper krävs, det du behöver är en dator med nätuppkoppling!

I oktober (7-9.10) hålls Stickläger på Labbnäs. Sticklägret blev fullt i rekordfart, på en kvart, i maj när anmälan öppnade. Mera information och betalningsuppgifter kommer till de anmälda inom kort.

I oktober planerar vi också lära oss att göra uppsättningar av torkade blommor, detta hos studio Blomma Creatives. Mera info kommer småningom.

I november planeras en matlagningkurs.

I november har vi också (före pandemin) brukat ordna klädbyttardag. Det innebär ett slags gratisloppis, där avlagda kläder i gott skick hittar nya ägare. Ska vi göra detta också i år? Kan du tänka dig att hålla i trådarna för evenemanget eller vara med och hjälpa till, hör i så fall av dig till [abomarthaforening@gmail.com](mailto:abomarthaforening@gmail.com). Får vi ihop en liten grupp marthor som vill arrangera detta, så fixar vi det också i år. Det är inget jättestort jobb men kräver lite tid (främst under själva dagen). Datum är inte fastslaget men det gäller en lördag eller söndag.

Den 15 december samlas vi för julglögg och marthamingel.

Hör du till dem som gärna träffas i marthasammanhang dagtid? Till exempel bio, lunch eller kaffe i trevligt sällskap... Hör av dig till [abomarthaforening@gmail.com](mailto:abomarthaforening@gmail.com), kanske får vi ihop en grupp som kunde träffas mer eller mindre regelbundet dagtid.

Utöver detta program som föreningen ordnar, har vi fått ett erbjudande om en Må bra-helg i Labbnäs. Må bra - en helgkurs i självledarskap 25-27.11 arrangeras av Daphne.fi och MondayBliss. Programmet består av bl.a. yoga (inga förhandskunskaper krävs), avslappningsövningar, klangbad samt ett kurspaket om återhämtning och att stärka sig mentalt i vardagen. På Labbnäs får man också inkvartering och god mat. Marthor får 30 euro rabatt på kurspriset. Mera information: <https://www.facebook.com/events/356765306570310>

Hoppas vi ses på höstens Marthaevenemang! Ha det gott så länge!

Hälsar,

Mia H och resten av styrelsen

\*\*\*

Mia Henriksson  
Ordförande i Åbo sv. Marthaförening  
tel. 040 577 1713, e-post: [abomarthaforening@gmail.com](mailto:abomarthaforening@gmail.com)