

HELSINGFORS SVENSKA MARTHAFÖRENING R.F.

Kansli och möteslokal, Hemvrån
Simonsgatan 12 A 5, 00100 Helsingfors

Undervisningskök, Kokvrån
Stora Robertsgatan 43, 00120 Helsingfors

Tfn: 040 731 2791
E-post: kansliet@helsingforsmartha.fi

www.helsingforsmartha.fi



2025

Helsingfors svenska Marthaförening
Årsberättelse

Helsingfors svenska Marthaförening

I den här årsberättelsen blickar vi tillbaka på året som gått. Om du vill veta mera om vad som är aktuellt just nu kan du gå in på vår hemsida helsingforsmartha.fi. Kontakta oss gärna om du har frågor!

Vi är en medlemsorganisation inom Finlands svenska Marthaförbund, som är vår takorganisation. Marthaförbundet ger ut medlemstidningen Martha fem gånger om året och arrangerar evenemang runt om i Svenskfinland. Helsingfors svenska Marthaförening organiserar program för både marthor och för allmänheten lokalt i Helsingfors. Vi har två utrymmen, Hemvrån på Simonsgatan 12 och undervisningsköket Kokvrån på Stora Robertsgatan 43.

Föreningens verksamhetsledare, informatör och evenemangskoordinator finns i kansliet på Simonsgatan 12 A 5 måndag till onsdag. Vi besvarar även dina frågor per telefon och e-post på torsdagar och fredagar.

Marthaåret 2025

– en återblick

Bästa Marthor,

År 2025 gick i jubileumsårets tecken då föreningen firade sitt 125-årsjubileum. Det blev ett år fyllt med många olika program från ”lappa och laga”-tillfällen till julbasar och brunch. Vägörehetskampanjen Kohjälpen som vi återskapade i nutid samlade in över 15 000 euro. Tack till alla er som bidragit på ett eller annat sätt till ett lyckat jubileumsår!

Helsingforsmarthorna ökar i medlemsantal och vi vill fortsätta vara ett tryggt svenskt marthahem mitt i Helsingfors. Frågan är om det var 125- eller 126-årsjubileum vi firade i fjol? Vi återger här en del av föreningsordförandes fina tal vid jubileumsbrunchen 8.11.2025:

År 1899 grundades vår förening – då under namnet Bildning i hemmet. Ett namn som inte riktigt föll i god jord hos det ryska styret, som tyckte det var för radikalt. Så efter 18 månader fick föreningen det namn vi fortfarande använder idag: Helsingfors svenska Marthaförening. Och av den anledningen ville jag betona 126 år, även om vi idag firar vårt 125-årsjubileum.

Här står vi nu, mer än ett sekel senare. I en värld som de kvinnor som grundade föreningen knappast kunde föreställa sig. De levde i en tid utan internet, utan AI, utan antibiotika. De kunde inte ana att vi en dag skulle kunna bota sjuk-

Helsingfors svenska Marthaförening r.f. är en allmännyttig organisation som riktar sig till personer i alla åldrar i Helsingfors med omnejd. Föreningen har över 1080 medlemmar och är en av Marthaförbundets 164 medlemsföreningar. Som medlem i föreningen kan föreningens styrelse anta fysiska personer som vill främja föreningens syfte.

Genom vår verksamhet sprider vi vardagskunskap, inspirerar till hållbarhet och främjar gemenskap för våra målgrupper; medlemmar och allmänheten.

domar som då var dödliga, eller att vi skulle kunna kommunicera med hela världen genom en liten skärm i fickan. Men samtidigt – när man skalar bort tekniken och tidsandan – så är det ändå mycket som är sig likt.

De ville skapa något meningsfullt. De ville lära sig, stötta varandra, förbättra vardagen. De ville bidra till ett bättre samhälle. Och det vill vi också. Värderingarna de byggde föreningen på – gemenskap, ansvar, kunskap, hållbarhet – de är fortfarande våra.

Det är lätt att tänka att vi lever i en helt annan värld. Och det gör vi ju, på många sätt. Men behovet av att höra till, att göra gott, att känna att man bidrar – det är tidlöst.

Och kanske är det just det som är så fint. Att vi är en del av något som sträcker sig över generationer. Något som har burits vidare, steg för steg, av kvinnor som trott på kraften i det lilla, i vardagen, i samtalet, i handlingen.

Så låt oss, oberoende av ålder, fortsätta vara Martha. Med hjärta, med nyfikenhet, med handlingskraft. För vår egen skull, för tidigare generationer – och för dem som kommer efter oss. Låt oss blicka framåt mot ett inspirerande år 2026!

Helsingfors
21.1.2026



Maria Rajalin
verksamhetsledare



Annika Linder Airava
ordförande

Verksamhetsåret 2025

ÅRSMÖTE

På årsmötet 27.2.2025 behandlades stadgeeneliga ärenden under ledning av mötesordförande Åsa Mattsson. Styrelsens storlek fastslogs till 7 medlemmar och 5 ersättare. Av de medlemmar som var i tur att avgå återvaldes alla, med en ny ersättare, Vanessa Westerlund, i stället för Hannele Paulig som inte ställde upp för omval. Åsa Mattsson valdes till föreningens ombud vid Marthaförbundets årsmöte, till hennes ersättare valdes Katja Salojärvi. Den sittande valberedningen, bestående av Nina Grandell, Yvonne Nylund-Fagerstedt och Kajsa Rytikoski återvaldes för en mandatperiod till, fram tills årsmötet 2026.

STYRELSEN 2025

Styrelsen höll sitt konstituerande möte 27 februari. Till första vice ordförande återvaldes Nina Tallberg och som andra vice ordförande fortsatte Elisabeth Stenman-Haltia. Föreningens verksamhetsledare Maria Rajalin utsågs till styrelsens sekreterare och kassör. Under verksamhetsåret sammanträdde styrelsen åtta gånger och höll strategiförmiddag tillsammans med framtidsforskare Hazel Salminen i november.

Styrelsen består av sju ordinarie medlemmar och fem ersättare. Nya styrelsemedlemmar, i stället för dem som är i tur att avgå, väljs varje år på årsmötet.

Ordförande: Annika Linder Airava

Första viceordförande: Nina Tallberg

Andra viceordförande: Elisabeth Stenman-Haltia

Ordinarie: Nina Fabricius, Mariann Holmberg, Lotta Perander, Katja Salojärvi, Elisabeth Stenman-Haltia, Nina Tallberg, Monica Wikberg

Ersättare: Annika Lindman, Bernadette Fougstedt, Carita Tuokila, Nina Lindeman och Vanessa Westerlund

REPRESENTANTER i närstående organisationer:

Finlands svenska Marthaförbund rf:s centralstyrelse

Annika Knekt, ordinarie
Elisabeth Stenman-Haltia, ersättare

Delegationen för Helsingfors Svenska Bostadsstiftelse

Annika Knekt

Kvinnornas beredskapsförbunds lokalavdelning i Helsingfors

Kitty Schulman, ordinarie
Katja Salojärvi, ersättare



Maria, Malin och Emilia på kansliet i Hemvrån.

KANSLIET

Kansliet i Hemvrån på Simonsgatan 12 A 5 höll öppet måndagar kl. 10-15, tisdagar kl. 13-18 och onsdagar kl. 10-15. På kansliet jobbade Maria Rajalin som verksamhetsledare, Malin Öhman som informatör och Emilia Hytönen som jubileums- och evenemangskoordinator. Föreningens bokföring sköttes av Greenstep Oy och kapitalförvaltningen av OP och Evli. Som föreningens revisor fungerade Nexia Oy och som verksamhetsgranskare Gunilla Nykopp.

MÖTESLOKALERNA

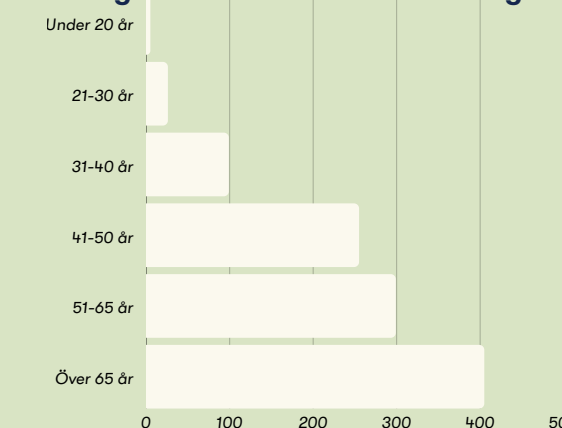
Möteslokalen Hemvrån användes för kretsmöten, kurser och föreläsningar. Undervisningsköket Kokvrån på Stora Robertsgatan användes både för matlagning och kretsmöten. På grund av en fuktskada var Kokvrån stängd under vårterminen och öppnades igen i augusti. Möteslokalerna hyrs ut de dagar och kvällar som inget krets- eller föreningsprogram ordnas i dem.

KRETSARNA

I Helsingfors svenska Marthaförening fanns 35 st kretsar år 2025. En marthakrets är en grupp som träffas en gång i månaden och gör saker tillsammans kring något tema. I kretsen delas vardagskunskap, gemenskap och inspiration. Alla kretsar är öppna för nya medlemmar.

Medlemmar 2025

Helsingfors svenska Marthaförening 31.12.2025



Medlemmar totalt

1089

Varav 1074 kvinnor
Varav 15 män

Nya medlemmar

+73

Medlemmar som avgått

-48



Kitty Schulman och Carita Glasgow på jubileumsbrunch. Foto: Simone Åbacka

Föreningens verksamhet

Vår målsättning för år 2025 vad att ordna kvalitativt och mångsidigt program för olika målgrupper, med fokus på vardagskunskap. Eftersom vi firade 125-årsjubileum ville vi sätta extra guldkant på året, och fira både stort och smått.

Vi ordnade tre afterworks under året, en stor jubileumsbrunch i Kulturkasernen, utflykt till Billnäs och en somrig marthadag i Hemvrån i juni. Vi ordnade även praktiska kurser i mindre skala; matkurser och klädfixarkvällar.

I vår verksamhet utgår vi alltid från vardagen – vi har lärt oss om vardagsknep, ekonomi, matlagning och odling under året och ser varje tillfälle som en chans till gemenskap och glädje i vardagen – för någon är det en handarbetsträff varje onsdag, för någon annan en afterwork med marthavänner.

Ordinarie verksamhet

MARTHAYOGA

Marthayoga ordnades varje torsdag morgon kl. 8.30-9.30 i Hemvrån under ledning av Anna Nordling. Yogan är en yin yoga/djupstretching med lätt, mjuk uppvärmning och långa töjningar för att uppehålla eller förbättra ledrörligheten, tänja musklerna, öka lugnet inombords och minska stressen. Marthayogan är öppen för alla medlemmar.

Marthayogan arrangerades i samarbete med SFV:s studiecentral.

LITTERATURCIRKELN

Litteraturscirkeln Nobeller & nyheter träffades den andra tisdagen i månaden i Hemvrån under ledning av litteraturvetaren Tove Fagerholm. Vårterminen inleddes i januari och höstterminen i september. Under året ordnades totalt 9 träffar. Litteraturscirkeln avslutades i slutet av året då Tove Fagerholm gick i pension efter att ha lett litteraturscirkeln i 13 år.

Litteraturscirkeln arrangerades i samarbete med SFV:s studiecentral.



Marthadag i Hemvrån i juni.



Elvan gör ambulanshundar till Project Liv.

Under år 2025 har kretsen Elvan producerat:

- 113 st babyfiltar
- 268 st babymössor, -vantar och -sockor
- 130 st bläckfiskar för prematurer
- 245 st produkter till Project Liv
- 129 st bl.a. sockor, scarfar, mössor till föreningen och julbasaren
- samt packat 21 st mammakassar för papperslösa.

SENIORLUNCH

På seniorluncherna, som ordnas en gång i månaden, kan seniorer som ofta äter ensamma eller saknar mat-gemenskap träffas över en hemlagad lunch och prata matminnen. Medlemmarna Carina Rundlöf och Christina Martin har tillrett maten till seniorluncherna och konceptet har varit mycket omttyckt. Det har ordnats 7 luncher under året med i medeltal 22 deltagare.

Seniorlunchen arrangeras i samarbete med HelsingforsMission.

ÖPPET HUS-HANDARBETE MED KRETSEN ELVAN

Varje onsdag har handarbets-intresserade möjlighet att träffas i Hemvrån för att virka, sticka och umgås. Egna handarbetsprojekt kan tas med eller så kan man delta i Helsingforsmarthornas välgörenhetsprojekt genom att sticka och virka till exempel babymössor, -sockor, -vantar och babyfiltar. 21 träffar ordnades på våren och 17 träffar på hösten.



Carina & Christina steker strömming inför en seniorlunch.

Årets evenemang & program

Januari

13.1 Medlemsfika

3 deltagare

Tre nya Helsingforsmarthor deltog i en avslappnad medlemsfika. Syftet med medlemsfika är att den som är ny i föreningen ska ha ett lågtröskelforum där man får träffa andra nya marthor och samtidigt ha möjlighet att ställa frågor till personalen.

28.1 AW: pengar, prat & perspektiv med Maria Österåker

35 deltagare

Det blev en kväll med ivriga diskussioner, nya infallsvinklar och en hel del tankeställare då det var dags för afterwork med temat pengar, prat och perspektiv. Som gäst hade vi Maria Österåker, ekonomirådgivare på Marthaförbundet. Maria talade om ekonomitrender som hon ser och märker i dagens värld. Under fem olika rubriker, bland annat jämlikhet, risk och sparfällan, tog hon upp både aktuella fenomen och tankesätt som man kanske har burit på länge, men aldrig reflekterat över varför eller varifrån de kommer.



Ordförande Annika Linder Airava tar för sig av jubileumstårten på årsmötet 27.2.

Februari

19.2 Fem vardagsrätter för 25 euro med Tara Junker

9 deltagare

Den 19.2 fylldes Hemvrån av himmelska dofter då nio ivriga Helsingforsmarthor lagade mat under ledning av matkreatören Tara Junker. Kursen hade billig vardagsmat som tema och av enkla ingredienser trollades det fram fem olika rätter såsom rostad kål med chilikikärter och grönkålsmayo, risbowl med friterat ägg och gnocchi med citron och grönkål. Kvällen avslutades med en gemensam middag.



Helsingforsmarthor på kvinnodagsmarsch.

27.2 Årsmöte

28 deltagare

Under årsmötet påbörjades firandet av 125-årsjubileet med tårter och bubbel. Den historiska talpjäsen "Vad ska vi bjuda på? Småprat husmödrar emellan av Martha i fri bearbetning av A.W" framfördes av Anna Maria "Pelle" Brandt, Nina "Nonne" Fabricius och Cecilia "Cilla" Eriksson. Efter mötet bjöds det på ostsmörgåsar (riven ost, persilja och kryddpeppar) enligt recept från 1930-tal. Ovanför scenen fanns en banderoll med orden "Nyfikenhet och engagemang i 45 625 dagar" som är ledorden för jubileumsåret.

centrum till Medborgartorget. Vädret var underbart soligt och marthaskyltarna vajade stolt i leden.

10.3 Kretsträffar

41 deltagare, 26 kretsar

Det ordnades två kretsträffar för de kretsaktiva i föreningens 35 kretsar. Representanter för 26 kretsar kom till Hemvrån för att ta del av aktuell information samt för att diskutera med de andra kretsaktiva kring sin verksamhet. Smågruppsdiskussionerna var uppskattade och under tillfällena uppstod spontana idéer för kretssamarbeten.

Mars

8.3 Kvinnodagsmarsch

Ett 30-tal Helsingforsmarthor var på plats under marschen på internationella kvinnodagen. Marthaförbundet ordnade tillsammans med Svenska Kvinnoförbundet en fullsatt kvinnodagsbrunch innan man tillsammans vandrade till Senatstorget där över 10 000 samlades för att gemensamt marschera genom



Rekordmånga kretsar var representerade under kretsträffarna i mars. Bilden är tagen under lunchträffen.



Lappa & laga, borra & borsta-serien fick sin början i mars. Under året ordnades fyra tillfällen.

18.3 Kvinnan & kapitalet

40 deltagare

Den 18.3 stod Helsingforsmarthorna värd för Marthaförbundets föreläsningkväll Kvinnan & kapitalet. 40 kvinnor samlades i Hemvrån för att lära sig mera om att spara och placera. Förbundets hushållsrådgivare Maria Österåker höll en inspirerande föreläsning som även innehöll konkreta tips för hur man kommer igång på börser.

25.3 Lappa & laga, borra & borsta

7 deltagare

Den första kvällen i serien i praktiska vardagskunskaper, "Lappa & laga, borra & borsta", gick av stapeln denna kväll i Hemvrån. Temat för kvällen var att lära sig att lappa och laga trikå och tunna tyger, till exempel barnkläder eller leggings som fått hål. Under ledning av ändringssömmerskan Tuuli Solhagen från Espoo Mending fick deltagarna tips och hjälp med att lappa de plagg som de hade med sig. Det konstaterades att det känns bra för självkänslan och – förtroendet när man får stärka sina vardagskunskaper, och ännu roligare när man får göra det tillsammans med andra.

April

7.4 Lappa & laga, borra & borsta

7 deltagare

Del två i vår serie i praktiska vardagskunskaper fokuserade på hemmets hushållsmaskiner och redskap. Under rubriken "tips och fix i kök och badrum" berättade Marthaförbundets hushållsrådgivare Toni Rautakoski om hur man enklast rengör en ugn, hur man avkalkar kaffekokaren och hur man ser till att tvättmaskinen ger bästa möjliga resultat. Vi fick tips på hur man rengör med citronsyra, ättika och andra naturliga medel.



Trädgårdskvällen i Brunakärr koloniträdgård ordnades för fjärde gången. Här visar Maja Ottelin hur man gör fröbomber.

8.4 Katrina på Lilla Teatern

35 deltagare

Jubileumsåret till ära ordnade vi ett besök till Lilla Teatern och pjäsen Katrina, den berörande musikpjäsen baserad på Sally Salminens succéroman.

19.4 AW: sopsortering

22 deltagare

Vi fick besök av HSY:s rådgivare Wilma Lindberg som på ett inspirerande sätt gav oss aktuell



Trädgårdskväll i Brunakärr koloniträdgård.

information om avfalls-sortering i huvudstadsregionen och berättade om det vanligaste fallgroparna i sorteringsdjungeln. Publiken deltog aktivt i diskussionen och ställde många kluriga frågor.

Maj

12.5 och 15.5 Stadspromenader med Henrik Meinander

36 deltagare

I maj ordnade vi två guideade promenader genom Helsingfors centrum. Som guide hade vi historikern och författaren Henrik Meinander, som under en två kilometers rutt berättade om platser och personer som förändrat och påverkat vår stad. Vi avslutade turen med ett besök vid Schildts & Söderströms förlag där vi fick avnjuta ett glas bubbel.

14.5 Klädvårdskväll i Malm

Tillsammans med Norr om stan ordnade vi en klädvårdskväll i Solhem i Malm. Vi var på plats och delade information om klädvård.

21.5 Trädgårdskväll

58 deltagare

Trädgårdskvällen i Brunakärr koloniträdgård ordnades för fjärde gången och det blev en lyckad kväll med odlingstips och inspiration. Trädgårdsexperterna Sara Celvin från Santa dorotea farm, Nina Långstedt, ekobonde och expert på permakultur, och trädgårdsmästare Maja Ottelin bjöd på olika tips och råd och berättade om att odla ätbart på liten yta, permakultur och ogräs och om plantbytets ekonomiska och ekologiska natur. Alla deltagare fick också med sig föreningens nya fröpåsar med ängsblommor som passar perfekt för gerillaodling.

Juni

2.6 Lansering av välgörenhetskampanjen Kohjälpen

35 deltagare

I början av juni lanserade vi jubileumsårets stora välgörenhetssatsning, Kohjälpen för Ukraina. Lanseringstillfället gick av

stapeln på caféet Espresso Edge i Kronohagen. Förutom utrymme sponsrade Espresso Edge kvällen med bubbel och goda snittar inspirerade av det ukrainska köket.

Under tillfället berättade Magnus Londen, grundare av välgörenhetsföreningen Karavanen till Ukraina, om läget i Ukraina just nu och hur de ser till att hjälpen når fram till rätt ställe. Bakgrunden till varför vår kampanj heter Kohjälpen presenterades, och också berättelsen om den glada kon, ritad av Tove Jansson. Efter frågor och diskussion avslutade vi denna givande kväll.

12.6 Marthadag tillsammans med Marthaförbundet

100 deltagare

På Helsingforsdagen ordnade Helsingforsmarthorna tillsammans med Marthaförbundet en Marthadag i Hemvrån. Temat var "sommarkalas" och målsättningen var att evenemanget skulle ge inspiration till sommarens alla bjudningar. På programmet fanns en inspirerande föreläsning av kalasexperten Karin

Lindroos, som delade med sig av sina bästa tips om hur man är en god värd och även en god gäst. Inspiration och idéer kunde man även få vid infoborden: Linda Riska hade ett infobord om att dekorera hållbart, Malin Öhman bjöd på smakprov på mocktails och fermenterade drycker, UngMartha delade med sig om kalastips för de yngsta, Elisabeth Eriksson gav tips om ätbara buketter och Marie Kellgren bjöd på smartfiskdelikatesser. Till den trevliga stämningen bidrog Anna Weber-Länsman pianospel och blommorna från Studio Frö som Hemvrån var dekorerad med. På alla sätt en lyckad och inspirerande dag.

Augusti

18.8 Kretsfika

14 deltagare

14 kretsaktiva deltog i en informell kretsfika som verksamhetsledaren och informatören ordnade i Hemvrån som start på terminen och inspiration för kretsarna. Vi berättade om det nya medlemsregistret samt några av höstens höjdpunkter. Det uppstod diskussioner om programidéer och samarbeten mellan kretsarna.

27.8 Välgörenhetsjippo

50 deltagare

Närmare 50 personer möttes upp vid Tölöviken denna sensommarkväll för att röra på sig och samtidigt samla in pengar till vår välgörenhetskampanj Kohjälpen. Vi promenerade runt Tölöviken, testade på asahi och utövade tantparkour. Det blev en härlig kväll och tillsammans samlade vi in 1431 euro till Kohjälpen.

Välgörenhetsjippo för kampanjen Kohjälpen vid Tölöviken i augusti.

September

2.9 Medlemsfika

3 deltagare

3 nya Helsingforsmarthor kikade in i Hemvrån för en kopp kaffe/te och bulle och diskuterade Helsingforsmartha med verksamhetsledaren som tipsade om höstens evenemang och hur man blir medlem i en krets.

4.9 Framtids-Afterwok

30 deltagare

Under höstens första AW var temat "framtid" och under ledning av framtidsforskare Hazel Salminen funderade vi i mindre grupper på föreningens arv och historia och framtidsvisioner. Det sprudlade med inspiration och idéer som ett Marthahus och mångsidiga utrymmen lyftes upp under kvällen. Kvällens diskussioner lade grund för det strategiarbete som styrelsen påbörjar, och för den fortsatta utredningen av ändamålsenliga utrymmen för föreningen.

16.9 Beredskapskväll

12 deltagare

Marika Danielsson, sakkunnig inom beredskapsarbete, berättade om nuläget i Helsingfors och vad som ligger för grund för Finlands beredskapsarbete. Därefter satte hon gruppen i arbete i smågrupper där vi tillsammans fick fundera på olika scenarier och vilken Helsingforsmarthornas roll kunde vara i en krissituation. Det bildades sedan en beredskapsgrupp som fortsatte jobba med beredskapsfrågor.

20.9 Svamputfärd

12 deltagare

Både marthor och icke-medlemmar

åkte till Sibbo för den årliga svamputfärden. Under ledning av Marthaförbundets rådgivare Elisabeth "Lissu" Eriksson fick vi bekanta oss med svampar. Kvällens största skörd fick vi av blek taggsvamp och trattkantareller.

23.9 Lappa & laga, borra & borsta

9 deltagare

Under årets tredje kväll i serien "Lappa och laga, borra och borsta" fokuserade vi på att lappa och fixa plagg i ylle och jeansstygg. Ändringssömmerskan Tuuli Solhagen från Espoo Mending gav tips och hjälpte med lappning av många kära plagg.



Svamputfärd till Sibbo i september.



Oktober

4.10 Höstutfärd

45 deltagare

En grupp marthor åkte på höstutfärd en lördag i oktober. Utfärden gick västerut och första stoppet var Billnäs bruksmiljö och Slow Food-mässan. Vi började med buffélunch på bruksområdets restaurang för att sedan i egen takt gå runt på Slow Food-mässan där vi fick kunskap, inspiration och nya idéer. Kassarna fylldes med ett och annat gott - bland annat mjöl, choklad, ägg och rökta flundror från lokala producenter. På eftermiddagen var det dags för dagens sista stopp, Ekkulla i Svartå. Här fick vi besöka paret Donner som bjöd på kaffe och välsmakande bakverk; morotskaka och citron-olivolekaka, och höra om deras berättelse om att renovera en gammal skola och ge den nytt liv. Vi fick också köpa med oss hem av nyskördade grönsaker.

5-.8.10 Strömmingsmarknaden

Vi deltog tillsammans med Marthaförbundet Helsingfors strömmingsmarknad. Vi delade kunskap om inhemsk fisk och inspirerade till att laga mer mat med inhemsk vild fisk.



Höstutfärd till Slow Food-mässan i Billnäs i oktober. På hemvägen besökte vi Ekkulla i Svartå.



Jubileumsbrunchen gick av stapeln en lördag i november. 180 Helsingforsmarthor firade 125-årsjubileet med god mat och samvaro. Foto: Simone Åbacka

15.10 Lappa & laga, borra & borsta

9 deltagare

Temat för kvällen var verktygsbacken och hemmafix, med fokus på borring. Annika Linder Airava guidade deltagarna genom borrhett, bitsar och skruvar och delade med sig av många bra tips. Teori blandades med praktik och deltagarna fick prova på både att spackla och borra.

21.10 Folkdräkten då & nu - besök till Brages dräktbyrå

8 deltagare

Maria Lindén på Brages dräktbyrå berättade både om de finlandssvenska folkdräkternas historia och om Brages verksamhet. Vi fick också demonstration i hur man sätter på hättan och bindemössan, och Maria svarade på frågor om västar, förkläden och skor.

November

7.11 Seniorfest på Luckan

120 deltagare

Helsingforsmartha var med på den årliga seniorfesten, då kretsen Elvan deltog i en handarbetshörna där man kunde slå sig ner och handarbeta.

8.11 Jubileumsbrunch

180 deltagare

En grå lördag samlades 180 marthor på Kulturkasernen mitt i centrum för att fira Helsingfors svenska Marthaföreningens 125 år med en festbrunch. Den röda mattan var utrullad för våra brunchgäster och inne i salen var det en varm och glad stämning. Brunchborden var namngivna efter tidigare ordförande, och förutom dekorationer i form av örter och grönt fanns där framtidskort där gästerna fick skriva en hälsning till framtidens marthor. På programmet hade vi, förutom god mat och glad gemenskap, ett överraskningsnummer i form av ett cirkusuppträdande av Jacintha Damström och Eetu Ranta. Dagens festtalare var futuristen Niko Herlin, som uppmanade oss att våga drömma. Brunchen avslutades med ett lotteri med vinster så som hotellövernattning, silversmycke och presentkort. Lotteriet samlade in hela 2500 € till Kohjälpen. Glada, mätta och nöjda gick vi hem från en brunch som blev en sann höjdpunkt på jubileumsåret.

13.11 Kreativ inspirationskväll med Michaela von Kügelgen

17 deltagare

Kretsen Prima bjöd in alla Helsingforsmarthor till en kreativ inspirationskväll med författaren Michaela "Kugge" von Kügelgen. Det blev prat om författarskap, skrivglädje, tvivel och envishet. Pennorna glödde då vi gjorde några kreativa skrivövningar som väckte fantasin och visade att kreativitet är något alla kan träna upp.

20.11 Koafon - en kväll för Ukraina

35 deltagare

På Koafon fick vi uppdateringar från Karavanen till Ukraina, då Magnus



Julbasaren fick också besök av Finlands Lucia före basarförsäljningen drog igång.

Londen berättade om läget där. Litteraturvetare Ylva Perera höll en taltur under rubriken "Motsatsen till krig är skapande. Tove Jansson, konst och fredsaktivism."

26.11 Matlagningskurs med Tara Junker - fermentering

10 deltagare

Matkreatören Tara Junker guidade oss i fermentering under en kurskväll i november. Vi lärde oss grunderna i fermentering och gjorde egen surkål, mjölksyrade grönsaker och kokosyoghurt.

December

14.12 Julbasar

180 deltagare

Vi slog rekord både i besökare och insamlad summa pengar under årets julbasar. Det blev en stämningsfull dag med besök av Finlands Lucia som förtrollade både barn och vuxna. Förutom att köpa handarbeten och bakverk gjorda av våra medlemmar kunde man ta sig en kopp glögg och lussebulle och fudge i caféet eller delta i lotteriet. Vi fick totalt in 3649,50euro under basaren, som oavkortat donerades till Kohjälpen, Folkhälsans Luciansamling och föreningen Icehearts.



Helsingforsmarthor på jubileumsbrunch. Foto: Simone Åbacka



125

Nyfikenhet & engagemang i 125 år
-årsjubileum

Helsingfors svenska Marthaföreningens 125-årsjubileum har varit rikt på innehåll, upplevelser och människomöten; i stort som smått har vi firat, lärt oss nytt och gjort gott tillsammans. Jubileumsåret har präglats av både eftertanke och framtidstro, av glädje och engagemang, och av en stark vilja att dela kunskap och gemenskap. Inför jubileumsåret valde vi att fokusera på fyra delområden: kunskap, samhällsnytta, berättelser samt gemenskap. Dessa teman fungerade som en röd tråd genom verksamheten och förstärktes av våra ledord för året, nyfikenhet och engagemang, som genomsyrade allt vi gjorde.

Vi konstaterade under året att Helsingforsmartha alltid varit, och vill fortsätta vara, en förening som är nyfiken på omvärlden, på nya kunskaper och på utveckling. Lika viktig är vår nyfikenhet på varandra och på vad varje medlem har att bidra med. Vi vill också se ett fortsatt starkt engagemang i samhällsfrågor. Engagemang är den drivkraft som skapar förändring, föder nya idéer och gör skillnad, men det handlar också om uthållighet – om att fortsätta arbeta långsiktigt för att det som är gott och viktigt ska få leva vidare och utvecklas.

Kunskap

vardagskunskap och kunskapsutbyte

Nyfikenheten och iveren att lära sig mer tog sig många uttryck under året. Ett uppskattat exempel var våra praktiska "Lappa och laga, borra och borsta"-kvällar, där deltagarna tillsammans fick stärka sina vardagskunskaper. Här handlade det både om att våga prova nytt och om att dela erfarenheter och teman var bland annat att laga kläder och att utföra enklare renoveringsarbeten i hemmet.

Berättelser

från då till nu

Berättelser och historiska perspektiv fick vi ta del av under stadsvandringar i Helsingfors, ledda av historieprofessorn Henrik Meinander. Genom dessa vandringar fick vi inblick i stadens förflutna och nutid och hur Helsingfors utvecklats över tid, en påminnelse om hur berättelser formar både platser och människor.

Samhällsnytta

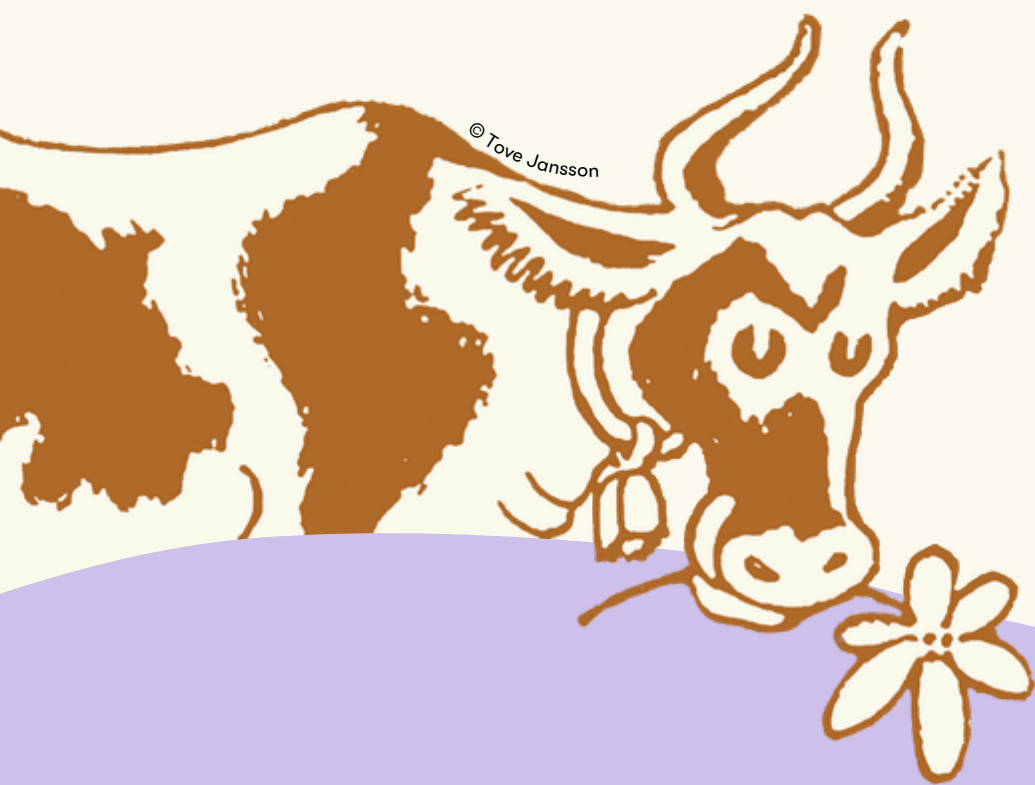
viljan att göra gott

Ett särskilt tydligt uttryck för årets engagemang var vår stora välgörenhetskampanj Kohjälpen för Ukraina. Vi samlade in medel genom olika evenemang, bland annat ett välgörenhetsjippo vid Tölöviken. Många kretsar deltog aktivt på sina håll, och enskilda medlemmar spred information vidare till arbetsplatser och andra gemenskaper. Uttrycket "många bäckar små" blev mycket konkret – tillsammans åstadkom vi något stort.

Gemenskap

dela upplevelser och skapa samhörighet

Gemenskapen var stark under hela jubileumsåret, inte minst genom de många gemensamma upplevelserna. Vi samlades till teaterkväll på Lilla Teatern, gjorde en utfärd till Slow Food i Billnäs och firade en inspirerande Marthadag med temat sommarkalas. Den stora höjdpunkten var jubileums-brunchen den 8 november som tog oss med på en resa från dåtid till nutid och vidare mot framtiden, som var brunchens tema. Dessa tillfällen gav utrymme för samtal, skratt och samvaro.



Kohjälpen

omtanke över gränserna

Under jubileumsåret samlade vi in 15675,57€ till förmån för barn och familjer i Ukraina. Ett stort tack till alla som donerat till kampanjen, alla som köpt våra kampanjprodukter, alla som skapat produkter till vår julbasar, alla som deltagit i våra evenemang, alla som spridit ordet vidare och alla företag som donerat lotterivinster!

Med kampanjen stöder vi bland annat en familj som adopterat 8 barn som förlorat sina föräldrar i kriget. Hjälpens består av bland annat verktyg för distansundervisning för barn, generatorer för att hålla värmen vid elavbrott, mobila växthus och material för att bygga hönsgräddor – konkreta saker för att göra vardagen bättre.

Kampanjen genomfördes i samarbete med Moomin Characters och Karavanen till Ukraina. Karavanen till Ukraina omvandlar år 2026 donationerna till konkreta saker och livsviktig humanitär hjälp som behövs för de som flytt från Ukrainas gränsområde. Hjälpens distribueras via välgörenhetsorganisationen E+ i Ukraina, som funnits sedan 2014.



Jubileet och Kohjälpen uppmärksammades i tidskriften Martha 3/2025 och på Marthaförbundets hemsida.



Ulla Karlsson och Anita "Kitta" Nilsson med sina Kohjälpen-kassar och disktrasor.

Kohjälpen 1940

Kohjälpen bakgrund hittar vi år 1940. Då tog Helsingfors-marthorna initiativ till att hjälpa familjer vid Finlands östra gräns som på grund av kriget flytt från sina hem. Målet var att varje gård genom insamlingen skulle få en egen ko. Symbolen för Kohjälpen blev en illustrerad bild på en glad ko, ritad av ingen mindre än Tove Jansson. Nu, 85 år senare, fick samma ko vara symbolen för vår välgörenhetskampanj som hade som mål att stötta, hjälpa och ge framtidstro till barn och familjer i Ukraina som har flytt sina hem vid gränsen och nu bygger upp en ny vardag i krigets skugga.

Produkter

Vi tog fram kampanjprodukter som fanns till försäljning i Hemvrån och under våra evenemang; jutekasse, disktrasa, vykort, fröpåse med ängsblommor, ett silversmycke format som blomman i illustrationen, tillverkat av ordförande Annika Linder Airava.

15 675,57 €
samlades in till barn
och familjer i Ukraina

Våra kretsar

Vid utgången av år 2024 hade föreningen 1086 medlemmar och 35 kretsar. 291 medlemmar tillhör inte en krets. En marthakrets är en grupp som träffas en gång i månaden och gör saker tillsammans kring något tema. Alla kretsar hör till Helsingfors svenska Marthaförening. I kretsen får du vardagskunskap, gemenskap och inspiration. Alla kretsar är öppna för nya medlemmar. Man kan också höra till flera kretsar.

BRUTTORNA

Mötestid och -plats varierar
Ordförande: Anna-Stina Häggström
14 medlemmar, medelålder 52 år

I vår krets satsar vi på pröva på-verksamhet och traditioner. I år har vi bland annat haft som tema: knytka, laga din egen charkbricka, somriga drinkar, besök till stadens nyaste skola och Uusi sauna samt kransbindning inför lillajul.

BUBBLORNA

Mötestid och -plats varierar
Ordförande: Melinda Holmén
20 medlemmar, medelålder 42 år

Kretsen består av mammor mitt i småbarnslivet. Vi brukar träffas för att hitta på roliga och inspirerande träffar mellan att sköta våra barn och jobb. Teman är ofta hållbarhet och välmående, till exempel matlagning, sport och umgänge.

BÖNORNA

Hemvrån, 2:a må i månaden kl. 18.00
Ordförande: Kajsa Backas-Heikkilä
29 medlemmar, medelålder 51 år

Bönorna är en krets som på varje möte har olika program. På programmet i år har vi bland annat haft teater, sport, pyssel och företagsbesök.

CANDELA

Mötestid och -plats varierar
Ordförande: Marie Westerholm
11 medlemmar, medelålder 52 år

Höjdpunkten i år var resan till Norrmark där vi fick besöka Villa Mairea under ledning av en mycket kunnig guide. Många har också med intresse deltagit i föreningens afterworks.

DAGSLÄNDORNA

Hemvrån, 2:a ti i månaden kl. 13.30
Ordförande: Helena Hjelt
48 medlemmar, medelålder 70 år

Under året har kretsen haft varierande program. Vi har besökt olika utställningar och gått på konsert. Vi har lärt oss om beredskap och om AI. Vi har också bowlat tillsammans. I december kokade vi borsjtjsoppa, som såldes på föreningens julbasar.

DELIDONNOR

Kokvrån, mötestid varierar
Ordförande: Nina Lindeman
8 medlemmar, medelålder 53 år

Kretsen har träffats i matens tecken många gånger under året och ätit såväl hemlagat som ute på sommarterrass. Vi gick på museum bl.a. Amos Anderssons hemmuseum. Vi deltog allihopa i Mathabrunchen och donerade av kretsens pengar till Kohjälpen.



De två kretsarna på Drumsö, Drumsökretsen och Öns marthor på en gemensam picknick.

DRUMSÖKRETSEN

Kokvrån, 2:a ons i månaden kl. 18.00
Ordförande: Gunilla Nykopp
32 medlemmar, medelålder 58 år

Under 2025 har vi blandat kultur med träffar i Kokvrån samt understött både Kohjälpen och Lucia. Till vår traditionella sommarpicknick bjöd vi in Öns Marthor – den yngre kretsen på Drumsö. Vi har även deltagit i andra kretsars program.

ELVAN

Hemvrån, varje onsdag kl. 11-13
Ordförande: Johanna Edelmänn
29 medlemmar, medelålder 76 år

Elvan är en glad och aktiv handarbetskrets som träffas i Hemvrån varje onsdag klockan 11 och handarbetar och har det trevligt tillsammans. Vi stickar och virkar till välgörenhet, t.ex. babyfiltar, sockor, mössor och vantar, men man kan också ha sitt eget handarbete med och få hjälp vid behov.

GRYZI

Hemvrån, 2:a ti i månaden kl. 18.00
Ordförande: Joanna Danielsson
35 medlemmar, medelålder 54 år

Året inleddes med en träff på Bio Riviera där vi såg filmen om Tove Jansson och avslutade kvällen med middag på Nerone. I april höll vi en öppen kretsträff i Hemvrån där

Anne Söderholm från Unicef föreläste om FN:s Barnfond. Efter sommaren samlades vi för hösträff och årsmöte på Södra Esplanaden. Hösten fortsatte med en afterwork på Rue Madame den och en uppskattad föreläsning om kost, hormoner och tips för kvinnor i övergångsåldern med Linda Tigerstedt. Året avslutades med julglögg och julklappsinsamling till förmån för Hope ry.

HAVSFRUARNA

Degerö, mötestid varierar
Ordförande: Pamela Pöntinen
12 medlemmar, medelålder 53 år

Under året har Havsfruarna bl.a. varit på konsert, provat reformerpilates, gjort armband och besökt Konst & Form. Som välgörenhetsuppdrag gav vi julblommor till ensamma äldre på Degerö.

INSPIREA

Hemvrån, 4:e to kl. 18
Ordförande: Monica Wikberg
19 medlemmar, medelålder 62 år

Under året har kretsen bl.a. besökt Nationalbiblioteket, EMMA konstmuseum, lagat medelhavsmat tillsammans, vandrat i Noux, haft ost- & vintasting samt gjort en utflykt till Sälgekulla i Immersby och gjort betongarbeten där. Inspirea har även det här året bidragit till julbasaren med produkter som vi tillagat tillsammans.



Havsfruarna på armbandsworkshop.

INTERNATIONAL MARTHA

Kokvrån, tid varierar

Ordförande: Lilian Neo

9 medlemmar, medelålder 71 år

International Martha är en samling kvinnor och män från olika länder som träffas i Kokvrån på veckosluten och lagar mat på svenska, finska och engelska. I år hade kretsen 4 träffar med olika teman: kinesiskt nyår, glögg, fusion cuisine.

LADYMARTHA

21 medlemmar, medelålder 86 år

LadyMartha är Helsingforsmarthas stolthet. Kretsen består av medlemmar som lagt ner sin krets på grund av hög ålder, men som vill fortsätta vara medlemmar i föreningen.

LIVSNJUTARNA

Mötesplats och -tid varierar

Ordförande: Titti Myhrberg

17 medlemmar, medelålder 47 år

Under året deltog vi främst i föreningens gemensamma program, bland annat en fermenteringskurs samt föreningens jubileumsbrunch. Under hösten gjorde en del av Livsnjutarna en gemensam resa till Stockholm för att uppleva Magnus Uggle tillsammans med Marthakretsen Pralinerna.



Magnifica marthor band kransar till jul.

MAGNIFICA MARTHOR

Hemvrån, 1:a må i månaden kl. 18.00

Ordförande: Sonja Vartio

12 medlemmar, medelålder 60 år

Magnifica Marthor har i år arrangerat 8 intressanta program. Vi har firat Runeberg, provat på Taiji, beundrat konst på Kirpilä, gått i Kejsaren fotspår i Hfors, besökt Brunakärr Koloniträdgård, diskuterat böcker och film och kockat vegetariskt. I december band vi julkransar.

MAP - MAPPIES

Hemvrån, 2:a tis i månaden kl. 18.30

Ordförande: Mariann Holmberg

23 medlemmar, medelålder 79 år

Vi har intressanta program med inslag av kultur, litteratur och aktuella frågor. Vardagsglädje, ny kunskap, stimulans i vardagen samt gemenskap, socialt välmående och trevlig samvaro är våra nyckelord.

MARTHAMICUS

Mötesplats- och tid varierar

Ordförande: Nathalie Kuningas-

Waselius

12 medlemmar, medelålder 46 år

Under året har kretsen haft träffar nästan varje månad. Förutom välgörenhetspromenad har vi i år haft som tema att lagat mat tillsammans, bekantat oss med olika länders matkultur och vi besökte Slow food festivalen i Billnäs.

MARTHARELLERNA

Hemvrån, 4:e må i månaden kl. 17.00

Ordförande: Ylva Selin

34 medlemmar, medelålder 80 år

Martharellerna har träffats 9 gånger under året. Vi har besökt Soldathemsförbundet och Kajsaniemi botaniska trädgård och fått höra många intressanta föreläsningar på våra möten i Hemvrån. Årets höjdpunkt var oktobermötet med Gunilla Boëthius. På jullunchen samlade vi in ett bidrag till Kohjälpen för Ukraina.

MAYA

Grankulla, mötestid varierar

Ordförande: Annika Koivu

15 medlemmar, medelålder 58 år

På våren hade vi kröning av Maya ordförande, handarbetskväll och



Pampasgänget band buketter med FloweRescue.

våravslutning med växtutbyte och planering av hösten. I höst har vi promenerat och grillat korv vid Kasabergets grillplats, smakat på te och honung, lärt oss mer om fermentering med Fiskars fermenteri och gjort julpyssel och druckit glögg.

PAMPASGÄNGET

Hemvrån, 1:a sön i månaden kl. 13.00

Ordförande: Sarah Hagström

33 medlemmar, medelålder 41 år

I år har Pampasgänget bl.a. gjort en skärgårdsutflykt till Pentala skärgårdsmuseum, lärt oss blom-binding i en workshop med FloweRescue och ordnat julmys i Hemvrån. Kretsens bidrag till välgörenhet har innefattat en donation på ca 40 blombuketter via FloweRescue till äldreboenden samt granola till Helsingforsmarthornas julbasar.

PANGBRUDARNA

Hemvrån, 2:a ons i månaden kl. 17.00

Ordförande: Solveig Rosenberg-

Wikström

21 medlemmar, medelålder 77 år

Vi har firat vårt 35-årsjubileum med omväxlande program; fest och samvaro, lärt oss om hörsel och lagat mat tillsammans, besökt Borgånejdens marthor, druckit kaffe i Biskopsgården, guidad rundtur på Domkapitlet av Biskopen och som välgörenhet stött Luciainsamlingen och Kohjälpen.

PLUSMARTHORNA

Hemvrån, 3:e ons i månaden kl. 18.00

Ordförande: Lisbeth Ahjopalo

40 medlemmar, medelålder 75 år

Tove Jansson-jubileumsår var årets tema; HAM/Paradiset, Sommarboken på bio och Designmuseet/Flykten till Mumindalen. Sommarutflykt till Lovisa med besök på bl.a. Bonga slott. Teater och utställningar fyllde programmet.

PRALINERNA

Kokvrån, 3:e ti i månaden kl. 18.00

Ordförande: Maria "Maja" Lindholm

22 medlemmar, medelålder 48 år

Verksamhetsåret 2025 har förlöpt på pralinskt vis. Vi har träffats på museer, på bio, haft privat klädshoppingkväll, gått i svampskogen samt pysslat och lagat mat i Kokvrån.

PRIMA

Kokvrån, 2:e to i månaden kl. 18.00

Ordförande: Viveka Martola

55 medlemmar, medelålder 63 år

Under året 2025 hade kretsen Prima fokus på den egna hälsan och jaget i relation till våra medmänniskor. Dessa teman tangerades bl.a. genom föreläsning om tarmen och övningar i asahi samt besök av en dödsdoulas. Det återkommande mat- och drycktemat syntes i portugisisk matlagning och besök på Ekkulla gård.



Supermarthorna på utflykt till Nissbacka gård.

Under hantverk/välgörenhet kan nämnas bakning till föreningens julbasar samt donationer som gjorts till bl.a. Norr om stan, Kvinnojouren, Karavanen till Ukraina och föreningens jubileumsbrunch. Året har präglats av gemenskap och samvaro över kretsgränser samt välgörenhet = ett prima år.

SIMONE

Hemvrån, 4:e ons i månaden kl. 18.00
Ordförande: Matilda Anttila
31 medlemmar, medelålder 33 år

Under året har kretsen ordnat olika slags pysselträffar, träffar som främjat välmående samt träffar som bidragit till välgörenheten. På pysselträffarna har kretsen testat "Line and wash"-målning, virkning samt ecoprint. Kretsen har också varit på hot yoga, badat bastu och kallbadat. Som välgörenhetsinsast ordnade kretsen en ploggingträff samt deltog i föreningens välgörenhetskampanj, Kohjälpen.

SJU SYSTRAR

Mötesplats- och tid varierar
Ordförande: Nina Forsman
13 medlemmar, medelålder 50 år

Under år 2025 har vi bl.a. gått på teater, bekantat oss med cityspotting, lärt oss att binda blombukett med spiralteknik och träffats för att diskutera aktuella böcker. Vi har också slutfört vårt lapptäckeprojekt och överräckt täcket till välgörenhet via Diakonissanstalten. Dessutom har vi gjort en gemensam höstresa till Mariehamn.

SMARTORNA

Hemvrån, 3:e to i månaden kl. 16.00
Ordförande: Marie-Louise Tapper
28 medlemmar, medelålder 82 år

Kretsen har ordnat mycket omväxlande och trevligt program. Vi började höstens träffar med ost & vin-kväll då hela 22 medlemmar deltog i kretsmötet. Vi har ordnat lotteri två gånger under året och med de insamlade pengarna och en liten summa till har vi understött Ukraina



Solveig ordnade pizzakväll i Hemvrån på våren.

genom Kohjälpen. Dessutom finns det inom kretsen Smartornas kulturella cirkel, som har träffats 10 gånger under året och bland annat besökt museer, utställningar och gått på bio.

SOLVEIG

Kokvrån, 3:e ons kl. 17.30
Ordförande: Malin Öhman
24 medlemmar, medelålder 34 år

Solveig träffas kring mat i olika former. På våren då Kokvrån renoverades fick vi vara kreativa och hade träffar hemma hos oss medlemmar då vi åt tillsammans, bytte sticklingar och hade pizzakväll. På hösten har vi både haft träffar där vi lagat billig vardagsmat, matlådor och träffar där vi lärt oss baka svårare bakverk. Vi har också bakat till föreningens julbasar.

SUPERMARTHORNA

Gullivan, Brändö, 2:a mån kl. 18.00
Ordförande: Nina Henriksen
26 medlemmar, medelålder 77 år

Under 2025 har kretsen ordnat tre bokföreläsningar där Gun Ahlfors, Wenzel Hagelstam och Henrik Meinander presenterade sina respektive böcker. Vårutflykten gick till Nissbacka gård med Laila Pullinens skulpturpark. Om våra viktigaste sinnen; synen och hörsel, fick vi nyttig information av Ann-Catrin Tylli från Finlands Svenska Synskadade och Anne Sjökvist från Svenska hörsel-förbundet.



TJEJLIGAN

Hemvrån, tid varierar
Ordförande: Linda Gröndahl
12 medlemmar, medelålder 42 år

Under året har kretsen bland annat varit på teater, museum och haft två matträffar; jubileumsbrunch och kräftis. Vi har även haft en föreläsning i positiv psykologi samt yin yoga.

TRAKTÖRERNA

Mötesplats- och tid varierar
Ordförande: Sabina Brunou
12 medlemmar, medelålder 49 år

Traktörerna fungerar som ett matlag där hela familjerna ingår. Under året har vi sammanstrålat kring restaurangmåltider.

TRETTIO PLUS

Hemvrån, 1:a to i månaden kl. 18.00
Ordförande: Ida Sulin
11 medlemmar, medelålder 50 år

Vi har varit på vårutfärd till Lahtis där vi gick på konstmuseet Malva. På hösten gick vi Helsingfors centrums murhakävely, som var mycket intressant, även historiskt. Vi hade föreläsning och tasting av örter, samt matlagning med skördetema.

ULRIKAKRETSEN

Kokvrån, 1:a ti i månaden kl. 18.00
Ordförande: Cecilia Eriksson
8 medlemmar, medelålder 61 år

Under året har kretsen samlats en gång i månaden kring mat och dryck i Kokvrån. Kretsens medlemmar har i tur och ordning ansvarat för organiseringen av träffarna.

Sju systrar gjorde ett lapptäcke som donerades till välgörenhet.

WELLNESS

Hemvrån, 1:a ons i månaden kl. 18.00
Ordförande: Janine "Nini" Smeds
73 medlemmar, medelålder 71 år

Under året har vi bl.a. behandlat "Bäckenbottenhälsa", idkat Zumba, haft en matdiskussion om vad vi egentligen sätter i oss och hört en föreläsning: "Har du tillräckligt med positivitet i vardagen".

ÖNS MARTHOR

Hemvrån, 2:a tors i månaden kl. 18.00
Ordförande: Daniela Kaskivirta
18 medlemmar, medelålder 40 år

Öns marthor har det här året haft en massa lyckade träffar. Vi har ordnat klädbyte och info om kläindustrin med diskussion, Kaffetasting och kaffeinfo och hållbar kaffeproduktion på öns egna rosteri ROST, matlagningskurs med skördesäsongens ingredienser, avslappning med yoga, bokkrets med Finlandssvensk författare, föreläsning om magvänlig mat tillsammans med kretsen Prima och till julbasaren kokade vi en stor mängd lemon curd.

MÅLSÄTTNINGAR FÖR 2025

Hur har det gått?

PROGRAM

MÅL 2025

Mångsidigt program för olika målgrupper med fokus på vardagsberedskap, vardagsresiliens, ekonomi och hållbarhet.

Föreningen ordnade 33 evenemang under år 2025. Teman som tangerades var hållbar ekonomi och livsstil, förmånlig matlagning, resiliens, gemenskap och vardagsberedskap.

Vi satsade på både praktiska vardagskurser som matlagning och lappa & laga, borra & borsta-serien samt större evenemang med fokus på gemensamma upplevelser.

Totalt hade vi ca **1070 deltagare** på våra evenemang

Vi anlidade **23 experter** som föreläsare och kursledare

MEDLEMSVERKSAMHET

MÅL 2025

Utveckla föreningens verksamhet att motsvara och svara på marthans behov år 2025 och framåt. Vi skapar människomöten, och hjälper människor i närmiljön.

Hemvrån fungerar som mötesplats för våra medlemmar. I våra utrymmen möts både våra medlemmar och allmänheten, då många evenemang är öppna för allmänheten. Vår regelbundna verksamhet såsom handarbets- onsdagar och torsdagsyogan är en naturlig del av många medlemmars vardag.

Vår verksamhet har skapat människomöten både små- och storskaligt genom fortlöpande program, kretsarnas träffar, evenemang och möten.

ca **450** tillfällen för människomöten

Vi har gjort gott i vår närmiljö genom att donera mammakassar till papperslösa, handarbetat för välgörande ändamål, ordnat julbasar för välgörenhet samt genomfört kampanjen Kohjälpen för Ukraina.

KRETSARNA

MÅL 2025

Möjliggöra träffar i smågrupper. Uppmuntra att ordna gemensamma program. Bygga upp en modell där styrelsemedlemmarna är kontaktpersoner för kretsarna. Se över nuvarande kretsar, vilande i max två år. Mer information till alla om kretsens program.

Under året ordnades flera kretsöverskridande träffar. För detta kunde kretsarna ansöka om ”tillsammanspeng”. Vi ordnade välbesökta träffar för kretsaktiva på våren, och mer informell kretsfika på hösten, där kretsarna fick en konkret mötesplats för idéutbyte och inspiration.

Vi startade även en Whatsapp-grupp för kretsaktiva så att information enkelt kan delas mellan kansliet och kretsarna. I gruppen kan kretsarna också enkelt få kontakt med varandra eller tipsa om program.

11 590 €
delades ut till kretsarna.
30 kretsbidrag
2 jubileumsbidrag
5 tillsammanspeng

Projektet med kontaktpersoner från styrelsen har diskuterats men inte ännu kommit igång.

De vilande kretsarna har fått möjlighet att träffas och diskutera sin framtid med personal och ordförande.

KOMMUNIKATION

MÅL 2025

En mera djupgående och personlig kommunikation där både styrelse, personal och medlemmar är synliga. Verksamhetsledare och ordförande skriver 4-6 längre inlägg under året. Synlighet för jubileumsåret.

Vi publicerade tre artiklar på hemsidan av verksamhetsledare och ordförande. De lyftes även upp på sociala medier. Vi var aktiva i våra olika kanaler och kommunicerade personligt till våra medlemmar och följare – vi delade t.ex. behind the scenes-material från förberedelser av evenemang och föreningsvardagen.

Jubileumsåret har varit synligt i all kommunikation då vi använt en lila färgskala som temafärg för jubileumsåret. Vi har kommunicerat om Kohjälpskampanjen, delat info om evenemang och också publicerat längre artiklar på hemsidan om Helsingforsmarthas historia.

Förutom sociala medier är våra främsta kommunikationskanaler medlemsbrev per e-post och hemsidan.



19245 besök på hemsidan + 36%

16 medlemsnytt per e-post



1398 följare på Instagram + 70

9 kretsnytt till kretsarnas kontaktpersoner



1238 följare på Facebook -9 st

2 brev till medlemmar utan e-post

NÄTVERK

MÅL 2025

Mångsidigt nätverksarbete som ger synlighet åt föreningen

Föreningen är medlem i Seniornätverket och Frivillignätverket. Vi ordnade evenemang i samarbete med andra organisationer, som kvinnodagsbrunch med Svenska kvinnoförbundet, Marthadag tillsammans med Marthaförbundet och UngMartha.

GLU-nätverket använde också våra utrymmen för ledarskapsutbildning för ungdomar, i regi av Norr om Stan.

Vi samarbetade även kring klädbyttarkvällar med Malms ungdomsförening och Norr om Stan.

ORGANISATION

MÅL 2025

En ändamålsenlig organisation som svarar på nutidens behov.

Styrelsen har fortsatt sitt arbete i mindre arbetsgrupper, som effektiviserat styrelsearbetet. Under året har det även tillkommit en jubileumsarbetsgrupp och en beredskapsgrupp, som består av medlemmar av föreningen.

Vi uppdaterade informationen som en nyinskriven medlem får samt uppdaterade informationen för hur man blir medlem.

En strategiprocess har inletts med framtidsforskare Hazel Salminen. Under en framtids-AW fick medlemmar på ett avslappnat sätt delta i strategiprocessen och diskutera våra utrymmens framtid.

PROJEKT

Bokstipendier

Böckerna “Marthas kokbok” och “Marthas vardagstips” delades ut till alla grundskolor och andra stadiets svenskspråkiga skolor i Helsingfors, totalt 11 st.

Jubileumsår

Vi firade både stort och smått, med fokus på den stora brunchen i november. Vi ordnade både praktiska kurser och större evenemang så att alla medlemmar skulle hitta något som passar dem.

Lappa & laga, borra & borsta - en serie i praktisk vardagskunskap

Vi ordnade 4 tillfällen i serien. Medlemmarna fick utveckla sina praktiska vardagskunskaper inom klädvård, hushåll, borring och hemrening.

UTDELADE UTMÄRKELSER

Stora Silvermärket

Annika Linder-Airava
Ulrikamarthorna

Marie Westerholm
Candela

Lilla Guldmärket

Birgit Pomoell
MAP-Mappies

AVLIDNA MEDLEMMAR

Margareta Fagerstedt
Anita Hallberg
Carita Nordman
Marianne Stenvall
Anna-Lisa Österblad

BEVILJADE STIPENDIER

Labbnäs semesterhem
15 stipendier

**Finlands svenska
Marthaförbund**
14 stipendier för deltagande i
förbundets årsmöte

**Kvinnornas
Beredskapsförbund**
4 stipendier för deltagande i
NASTA-kurs

UNDER 2025 HAR FÖRENINGEN UNDERSTÖTT FÖLJANDE ORGANISATIONER

Karvanen till Ukraina rf
Icehearts svenskspråkiga
verksamhet
Folkhälsans Luciainsamling

FOTO:

Simone Åbacka
Malin Öhman
Emilia Hytönen
Maria Rajalin
samt kretsarna



Från vänster: Elisabeth Stenman-Haltia, Lotta Perander, Katja Salojärvi, Monica Wikberg, Annika Linder Alrava (ordf), Nina Tallberg, Vanessa Westerlund (ers.) och Carita Tuokila (ers.). Från bilden saknas Nina Fabricius, Mariann Holmberg, Bernadette Fougstedt (ers.), Nina Lindeman (ers.) och Annika Lindman (ers.)

Varmt tack

till Tre Smeder och alla som understött verksamheten!
Ett stort tack vill vi också rikta till
våra marthamedlemmar som bidragit till ett mångsidigt jubileumsår.

Helsingfors, januari 2026

Styrelsen

Bokslut

1.1.2025 - 31.12.2025

Helsingfors svenska Marthaförening r.f.

Resultaträkning

	01.01.2025 - 31.12.2025	01.01.2024 - 31.12.2024
Ordinarie verksamhet		
Intäkter	255 655,23	244 149,20
Kostnader		
Personalkostnader	-123 215,09	-108 413,86
Avskrivningar	-1 491,81	-1 989,06
Övriga kostnader	-169 230,34	-162 298,17
Överskott/ Underskott	-38 282,01	-28 551,89
Medelanskaffning		
Intäkter	35 796,82	26 761,32
Överskott/ Underskott	35 796,82	26 761,32
Placerings- och finansieringsverksamhet		
Intäkter	224 956,41	411 587,28
Kostnader	-79 597,89	-99 162,15
Överskott/ Underskott	145 358,52	312 425,13
Överföring av medel		
Bundna fonder		
Självtäckande fonder ökning (minskning)	-106 223,61	-89 229,31
Räkenskapsperiodens resultat	36 649,72	221 405,25
Räkenskapsperiodens överskott/underskott	36 649,72	221 405,25

Balansräkning

	31.12.2025	31.12.2024
AKTIVA		
Bestående aktiva		
Materiella tillgångar		
Maskiner och inventarier	4 475,38	5 967,19
Materiella tillgångar totalt	4 475,38	5 967,19
Placeringar		
Aktier och andelar	1 828 347,38	1 793 933,25
Bestående aktiva totalt	1 832 822,76	1 799 900,44
Medel i självtäckande fonder		
Placeringar	1 735 495,55	1 624 165,80
Fordringar	265,25	1 297,32
Rörliga aktiva		
Kortfristiga fordringar		
Kundfordringar	736,00	595,00
Interna fordringar	34 462,82	30 427,32
Övriga kortfristiga fordringar	8 99,98	0,00
Aktiva resultatregleringar	0,00	190,49
Kortfristiga fordringar totalt	36 098,80	31 212,81
Kassa och bank	105 582,76	109 817,91
Rörliga aktiva totalt	141 681,56	141 030,72
Aktiva totalt	3 710 265,12	3 566 394,28
PASSIVA		
Eget kapital		
Fonder		
Bundna fonder	669 603,80	669 603,80
Självtäckande fonder	1 735 928,70	1 625 669,59
Överskott från tidigare räkenskapsperioder	1 225 386,03	1 003 980,78
Räkenskapsperiodens överskott	36 649,72	221 405,25
Eget kapital totalt	3 667 568,25	3 520 659,42
Främmande kapital		
Kortfristigt främmande kapital		
Erhållna förskott	0,00	3 167,33
Leverantörsskulder	9 466,63	7 310,19
Övriga kortfristiga skulder	16 467,91	18 723,61
Passiva resultatregleringar	16 762,33	16 533,73
Kortfr.främmande kapital totalt	42 696,87	45 734,86
Främmande kapital totalt	42 696,87	45 734,86
Passiva totalt	3 710 265,12	3 566 394,28