



HELSINGFORS SVENSKA
MARTHAFÖRENING

Handbok för kretsar

Helsingfors svenska Marthaförening

Viktig information för din krets

- ekonomi
- kommunikation
- penningbidrag
- stipendier

Helsingfors svenska Marthaförening

– en vardag att trivas i

- Vi är en 126-årig förening med över 1080 medlemmar.
- Vi jobbar för en bättre värld, en vardag i taget, genom att sprida vardagskunskap, inspiration och gemenskap.
- Vi ordnar program för våra medlemmar och för allmänheten. Fokus är på en hållbar vardag – socialt, ekonomiskt och ekologiskt.
- Samhällsnytta och sociala insatser är en viktig del av vår verksamhet.
- Helsingfors svenska Marthaförening är en förening under takorganisationen Marthaförbundet.
- Varje verksamhetsår har föreningen ett eller flera teman för året. Dessa teman får gärna även synas i kretsarnas verksamhet.

Kretsarna

- Delta gärna i föreningens och Marthaförbundets årsmöten.
- Föreningen ger kretsarna stor frihet att forma sin verksamhet, men dessa saker är det viktigt att kretsen kommer ihåg:

Kom ihåg!

- Kretsrapporten ska fyllas i en gång per år, formuläret skickas till kretsarnas kontaktpersoner.
- Marthavärderingar ska genomsyra verksamheten.
- Alla nya medlemmar är välkomna i kretsen.
- I en krets har alla medlemmar lika mycket ansvar och lika stor bestämmanderätt över hur kretsen fungerar och vad kretsen gör.

Vad är en krets?

En krets är en verksamhetsform inom en Marthaförening. Kretsen träffas regelbundet och gör något tillsammans inom olika intresseområden.

I Helsingfors svenska Marthaförening har vi 35 kretsar. Föreningen sköter det administrativa och stöder kretsarna med penningbidrag. Alla kretsar är öppna för nya medlemmar. Man kan vara medlem i flera kretsar.

Att starta en krets

- En krets behöver 3 kontaktpersoner (ordförande, sekreterare och kassör) för att kunna starta upp sin verksamhet.
- En krets behöver minst 8 medlemmar. Alla kretsmedlemmar måste vara inskrivna som medlemmar i Helsingfors svenska Marthaförening.



Följ gärna föreningen på Instagram och Facebook för att få de senaste uppdateringarna

Marthaförbundet
(takorganisation)



Helsingfors svenska Marthaförening
(lokalförening)



Kretsar
(verksamhetsform)

Medlemskap

- För att vara medlem i en krets behöver man vara medlem i Helsingfors svenska Marthaförening.
- Meddela kansliet om ni får nya medlemmar eller ifall någon vill sluta i kretsen. Man kan fortsätta vara medlem i Helsingforsmartha även om man slutar i en krets.

Föreningens utrymmen

Hemvrån

- Föreningens främsta utrymme, Hemvrån, finns på Simonsgatan 12 A 5
- Här finns föreningens kansli, som är öppet måndag-onsdag, samt kök och en samlingssal.

Kokvrån

- Vårt undervisningskök finns på Stora Robertsgatan 43. Här finns sittplatser för 24 personer och ett välutrustat kök.
- Dessa två utrymmen fungerar som samlingsplatser för kretsarna.
- Ni kan boka en regelbunden träfftid (samma dag varje månad) eller boka in enskilda träffar via kansliet.
- De kretsar som träffas i föreningens utrymmen har tillgång till en egen hylla för förvaring. Håll ordning i era hyllor! Föreningen bjuder på kaffe och te för träffarna som ordnas i Hemvrån eller Kokvrån.
- Om ni har bokat en regelbunden träfftid ber vi er meddela ifall ni någon månad inte kommer att utnyttja er tid. Det finns också kretsar som träffas på andra ställen, t.ex. lokalt där man bor.
- Alla Helsingforsmarthamedlemmar har också möjlighet att hyra utrymmena för privat bruk till medlemspris (50 euro/gång).

Kommunikation från föreningen

Föreningen kommunicerar främst per e-post med våra medlemmar.

Medlemsnytt

- Sänds till alla föreningens medlemmar
- Innehåller information om föreningens verksamhet.
- Sänds ca 1 gång/månad

Kretsnytt

- Sänds ut till kretsarnas kontaktpersoner
- Innehåller information som riktar sig specifikt till Helsingforsmartha-kretsarna.
- Dela vidare den informationen som är väsentlig för kretsmedlemmarna.
- Sänds ca 6 gånger/år

Hemsidan

- Föreningens hemsida är helsingforsmartha.fi
- Under fliken "Kretsar" på hemsidan finns aktuell kretsinformation för kretsaktiva.
- Här finns också kretsarnas presentationer. Meddela informatören om du vill att text eller bild ska uppdateras.

Från Marthaförbundet

Takorganisationen Marthaförbundet gör följande e-postutskick:

- Förbundsnytt
- Föreningsnytt

Alla medlemmar får även tidningen Martha (5 nr/år), till e-posten eller per brevpost.

Whatsappgrupp

Kom gärna med i Whatsappgruppen för kretsarnas kontaktpersoner! Här påminner föreningens personal om viktiga datum och kretsarna kan med låg tröskel nå varandra för att utbyta erfarenheter och samarbeta kring program.

Kommunikation inom kretsen

- Kom överens hur ni når ut till alla i kretsen. Använder ni e-post, Whatsapp, eller någon annan kanal?
- I början av terminen, utse eller uppdatera vem som har ansvar för t.ex. Whatsapp-gruppen.
- Se också till att medlemsantalet är uppdaterat i era kanaler.
- Skicka in bilder från era träffar till föreningens informatör, gärna efter varje träff!

Program

- Planera gärna programmet för hela året eller för terminen. Skicka gärna er plan till kansliet.
- Som krets kan ni boka Marthaförbundets ekonomi-, ekologi- och hushållsrådgivare för föreläsningar till ett marthapris. Mer info på martha.fi/rådgivning.
- Under fliken "idébank" på föreningens hemsida finns samlat tips på program för kretsarna.

Förtjänsttecken

- Finns det någon i din krets som uppfyller kriterier för silver- eller guldmärket?
- Förtjänsttecknen delas ut av Marthaförbundet och ansökan görs via martha.fi
- Silvermärket kan kretsen själv ansöka om och delas ut vid kretsens evenemang. Kom ihåg att meddela också föreningen att ni lämnat in en ansökan.
- Guldmärket ansöks av föreningens styrelse och delas ut vid något av föreningens större evenemang.
- Kansliet har en del märken som cirkulerar så kolla med oss innan ni beställer ett nytt.

Alla kretsmedlemmar har lika stort ansvar och lika stor bestämmanderätt över hur kretsen fungerar och vad kretsen gör.

Ekonomi

- En krets ska ha en utsedd kontaktperson som har hand om kretsens ekonomi.
- Ett eget kretskonto öppnas hos föreningen, som kretsens kassör eller ordförande har tillgång till.
- Kretsen kan årligen ansöka om kretsbidrag från föreningen.
- Utöver detta får kretsen själva bestämma hur man gör med ekonomin, några exempel:
 - Ta upp upp en liten summa varje gång för att täcka serveringskostnader
 - Ta upp en summa per år (t.ex 20€)
 - Samla in pengar om man gör en utflykt som kostar.
- Föreningen betalar kretsens bankavgifter. Tänk på detta:
 - När du besöker nätbanken, ladda ner endast dokument du faktiskt behöver.
 - Använd referensnummer.



Mer info om ekonomi hittar ni i dokumentet "kretskassörens kom-ihåg" som finns på föreningens hemsida.

Bidrag

Startpeng

Nya kretsar beviljas en startpeng på 200 euro mot ansökan.

Kretsbidrag

Kretsen kan årligen ansöka om kretsbidrag från föreningen. Bidraget består av ett basbidrag på 100 euro/krets + 10 euro/medlem.

Tillsammanspeng

Kretsar som bjuder in en annan marthakrets till gemensamt kretsmöte kan ansöka om ett bidrag om 100 euro/evenemang. Ansökan sänds in av den krets som står värd för evenemanget senast två veckor innan.

Öppen kretsträff

Ifall kretsen öppnar upp sitt tillfälle för alla Helsingfors-marthor står föreningen för halva föreläsningararvodet.

Jubileumspeng

Jubileumspengen, 200 euro, betalas åt kretsar som fyller jämna år och som firar med kretsen. Kontakta verksamhetsledaren för mer information.

Dokumentera & arkivera

Att dokumentera er kretsverksamhet är värdefullt för föreningens historik, och för kretsen vid t.ex. jubileum. Genom att vartefter dokumentera er verksamhet underlättar ni också er årsrapportering i slutet av året.

Obligatorisk dokumentation

- En krets fyller i föreningens kretsrapportering senast 31.12 och skickar in 3 fotografier från kretsens år.
- Föreningen ser till att denna dokumentation sänds vidare till Svenska Centralarkivet

Varm rekommendation

- En krets har en fysisk gästbok i vilken man vid varje träff skriver ner några rader om vad man gjorde och vem som deltog. Gästbok fås från föreningens kansli och fylld gästbok ska lämnas in på kansliet så att de kommer vidare till arkivet.

All övrig dokumentation ni upplever viktig för er i er krets kan ni fortsätta med som förut om det hjälper er i er kretsvardag!

Bilder

- 3 stycken per år skall sändas in till föreningen, antingen längs med året eller vid kretsrapporteringen.
- Skriv i bildnamnet datum för träffen, eventuellt tema för träffen, kretsens namn och fotografens namn. Om det är en personbild ska personernas namn finnas med i bildnamnet, om det är en gruppbild eller bild på avstånd behövs inte personernas namn.
- Bilder kan skickas per mejl eller sms/Whatsapp till föreningens informatör. Om via telefon, skriv ovan nämnda info i meddelande i stället för bildnamnet.

Kom ihåg

- Meddela kansliet om kontaktpersoner ändras
- Skicka gärna in er planering till kansliet
- Skicka bilder från era träffar till kansliet
- Meddela kansliet om ni får nya medlemmar eller ifall någon vill sluta i kretsen. Man kan fortsätta vara medlem i Helsingforsmartha även om man slutar i en krets.
- Meddela kansliet om ni inte träffas i våra utrymmen på er bokade tid
- Städa er hylla i slutet av varje termin
- Uppmuntra gärna kretsmedlemmar att delta i föreningens årsmöte och andra evenemang
- Ta kontakt med föreningens personal eller ordförande om något inte fungerar i kretsen – vi finns här för er och hjälper gärna till!

Viktiga datum

- **31.3 Deadline för ansökan om kretsbidrag**
- **31.12 - Deadline för kretsrapportering**

Checklista

Checklista för kretsen

titta igenom checklistan t.ex. i början av terminen

För att alla medlemmar ska vara inkluderade är det bra att från början göra upp gemensamma spelregler för kretsen. Alla kretsar ser olika ut, men för att en krets ska vara hållbar är det bra att tänka på att ansvaret inte landar på en/några få personer.

Kontaktpersonernas främsta uppgift är att vara en kontakt mellan krets och förening och sköta redovisning och ansökningar. Övriga arrangemang för träffarna bestämmer ni själva hur ni vill bygga upp.

- Gå igenom allas förväntningar inför terminen/året.
- Fundera hur ni vill bygga upp kretsen. Gör alla allt eller vill ni dela upp och ha ett så kallat cirkulerande värdskap? Se till att det inte blir för mycket ansvar på en person
- Kom överens hur ni når ut till alla i kretsen. Använder ni e-post, Whatsapp, eller någon annan kanal?
- Se till att medlemsantalet är uppdaterat i era kanaler.
- Fundera om ni vill samla in en kretsavgift en gång i året, enskilt till varje träff eller hur ni gör med ekonomin.
- Det kan vara bra att välja några olika teman som kretsen vill fokusera på under året då ni planerar programmet. Kolla in föreningen verksamhetsplan (finns på hemsidan) för inspiration.
- Fundera om det är något kretsen kan göra för närsamhället, d.v.s. kan man göra någon välgörenhetsinsats varje år?
- Fundera på hur ni välkomnar nya medlemmar, och hur ni får alla att känna sig delaktiga i beslut/planering.
- Bestäm kontaktpersoner och ansvarsområden och meddela kansliet om kontaktpersoner för kretsen ändras.
 - Vem hälsar nya medlemmar välkommen?
 - Vem ansvarar för er informationskanal?
 - Vem för vidare information från föreningen?
 - Vem ansvarar för ekonomin?
 - Vem ansvarar för dokumentation?

Tips på program från våra kretsar

Utflykter, guidningar

- Åka på utflykt tillsammans med en annan krets
- Besök på Lappviken för en privat guidning på det gamla sjukhusområdet
- Ekudden
- Lottamuseet
- Gallen-Kallela, Klimt & Wien med Intro på Ateneum
- Pentala skärgårdsmuseum
- Guidad tur i Operans kulisser
- Telefonmuseet

Kurser & workshops

- Hållbar klädvård
- Blombindning med t.ex. FloweRescue
- Kransbindning inför jul

Föreläsningar

- Volontärarbete, t.ex. Marianne Tast om volontärarbete i Afrika
- Syn- & hörsselföreläsning med info för äldre
- Kost och hormoner, med t.ex. Linda Tigerstedt
- Författarbesök

Matlagning

- Kaffetasting på bryggeri
- Matlagningskurs med Marthaförbundets hushållsrådgivare
- Laga mat enligt meny från Marthatidningen/Marthas hemsida
- Fermenteringskurs
- Honung- och teprovning
- Mocktails
- Ört-tasting & matlagning

Motion & rörelse

- Reformerpilates
- Bowling
- Plogging. Redskap kan lånas från staden

Annorlunda kretsträff

- Hyra köket i biblioteket Ode för matlagning mitt i vimlet
- Presentationskväll - alla kretsmedlemmar gör en presentation av sitt liv och berättar om sig med bilder. Ett roligt sätt att lära känna varandra, speciellt då det kommit nya medlemmar!

*Vi som jobbar på Helsingfors
svenska Marthaförening är:*



Maria Rajalin
verksamhetsledare
040 731 27 91
maria.rajalin@helsingforsmartha.fi



Malin Öhman
informatör
040 731 20 44
malin.ohman@helsingforsmartha.fi



Emilia Hytönen
evenemangskoordinator
050 554 4935
emilia.hytonen@helsingforsmartha.fi



Annika Linder Airava
ordförande
040 041 8649
ordforande@helsingforsmartha.fi

**Föreningens allmänna
e-postadress**
som läses av personalen
måndag-fredag:
kansliet@helsingforsmartha.fi