



HELSINGFORS SVENSKA  
MARTHAFÖRENING

2022

Helsingfors svenska Marthaförening

**Årsberättelse**



Malin Öhman, Camilla Komenon och Maria Rajalin.

## Välkommen till Helsingfors svenska Marthaförening!

I den här årsberättelsen blickar vi tillbaka på året som gått. Tillsammans med vår hemsida hoppas vi att den hjälper dig som funderar på att bli medlem att hitta den krets som passar just dig. Kontakta oss gärna om du har frågor!

Finlands svenska Marthaförbund är vår takorganisation. Marthaförbundet ger ut medlemstidningen Martha sex gånger per år och ordnar evenemang runt om i Svenskfinland. Helsingfors svenska Marthaförening ordnar program för såväl marthor som icke-marthor i våra två möteslokaler. Vårt mötesutrymme Hemvrån finns på Simonsgatan 12 och vårt undervisningskök Kokvrån ligger på Stora Robertsgatan 43.

Föreningens verksamhetsledare och informatör finns i kansliet på Simonsgatan 12 A 5, måndag–onsdag. Vi svarar också på torsdag på dina frågor per telefon och e-post.

Välkommen med i Marthaverksamheten!

”

Helsingfors svenska Marthaförenings uppdrag är att fungera som ett svenskt martharum i Helsingfors. Att alla hem och familjer skall ha kunskap och övriga resurser att främja balans i vardagen och för en hållbar utveckling, såväl ekonomisk, ekologisk som social.

Maria



Camilla



## Marthaåret 2022 - en återblick

Året 2022 var ett speciellt år. Vi inledde året med pandemirestriktioner och fick än en gång hålla oss till det digitala fram till februari/mars då samhället öppnades upp och vi fick återgå till det ”normala” igen. Men frågan vad det ”normala” är blev aktuell. Skulle verksamheten återgå till vad den varit eller hade pandemin också gjort något med oss människor som skulle bli bestående? Allra senast då Ryssland anföll Ukraina blev det klart för oss inom föreningen att allt inte är som det har varit utan osäkerheten och otrygghetskänslan finns kvar och präglar också marthaverksamheten.

Medlemmarna uttryckte behovet av att träffas, att göra saker tillsammans. Tydliga signaler kom också att digitala träffar ville ni inte längre ha. Vi valde därför att helt och hållet satsa på fysiska träffar. Men eftersom tröskeln att

träffas inomhus ännu var hög, valde vi att satsa på utomhusaktiviteter resten av våren i form av kvinnodagspromenad för Ukraina, guidade stadsdelspromenader och en mycket lyckad trädgårdskväll i Brunakärr i början av maj. I juni var vi sedan mer beredda på att träffas inomhus och föreningen höll traditionsenligt öppet hus med kaffe- och tekalas i Hemvrån innan sommarpausen.

Hösten inleddes med full aktivitet och äntligen fick vi träffas, göra saker tillsammans och åter höra det underbara marthasorlet i våra utrymmen. Ibland var det oklart hur man betar sig, hur hälsar vi, vill man kramas, var finns alla saker, hur fungerar tekniken? Hösten präglades på många sätt av ivrigt nyskapande, yrsel kring det praktiska (tänk hur man glömmar) och samtidigt var många trötta. Men allt

gick att lösa och övergripande var ändå glädjen och gemenskapen. Att få träffas i ett bekant och tryggt utrymme, utbyta erfarenheter och ny kunskap. Speciellt Marthabrunchen var uppskattad och vi var glada att kunna ordna evenemanget igen efter en paus på flera år.

Som förening funderar vi ständigt på hur vi kan utveckla föreningen och hur vi kan reagera på samhället runt omkring oss, med fokus på huvudstadsregionen och Helsingfors.

Vi har nu för Helsingforsmarthas del slutfört den organisationsförändring som startade för ett par år sedan inom martharörelsen. På vårt vårmöte 29.3.2022 antogs nya stadgar för Helsingfors svenska marthaförening. De största förändringarna är att vi numera endast har ett årsmöte istället för vår- och höstmöten som ska hållas redan inom februari månad, kretsarnas roll som en del av föreningens verksamhet förtydligades och föreningen representeras av ett ombud på Marthaförbundets årsmöte, ombudet har dock röster enligt personmedlemsantalet i föreningen.

Organisationsutveckling och stadgeförändringar kanske inte är det som får oss marthor att jubla av lycka. För att martharörelsen och dess föreningar ska kännas relevanta även i framtiden bör vi alltid se på oss själva med ett analytiskt öga både när det gäller strukturer och själva verksamheten. Våra värderingar och vårt uppdrag har inte ändrats. Föreningen arbetar fortsatt för att alla hem och familjer ska ha kunskap och övriga resurser att främja balans i vardagen och för en hållbar utveckling, såväl ekonomisk, ekologisk som social.

Vi är en förening som strävar till att agera i nuet samt reagera och handla utgående från rådande samhällssituation. Samtidigt vill vi bidra till trygghet i vardagen och vara den där vardagsvännen. Vi ska dock inte enbart sitta inne i vår egen bubbla utan också nå ut till andra än oss själva. Det har Helsingforsmartha

genom tiderna alltid gjort och kommer alltid att göra. Vi kan inte sluta våra ögon i rådande globala samhällsläge med krig i Ukraina, den inhumana situationen för flickor och kvinnor i Afghanistan där de återigen nekats tillträde till skolor och universitet, förföljelse och fängslande (och dödande) av demonstranter i Iran. Denna lista är inte ens komplett, den är tyvärr längre än så.

Vi kan göra mycket som marthor. Vi kan bjuda till samtal, vi kan visa medmänsklighet, vi kan hjälpa genom till exempel insamlingar. Det viktigaste är att vi inte är likgiltiga. I januari 2023 ordnade föreningens ordförande en sammankomst i Hemvrån där situationen i Iran diskuterades tillsammans med både finländare och iranier. Evenemanget varvades med levande musik av en iransk trio, tomat-soppa och kaffe samt diskussioner. Ett väldigt enkelt sätt att mötas, lära sig mer om världen och varandra. En av musikerna sade i slutet av evenemanget att han uppskattade sammankomsten och att dylika tillfällen behövs mer och att vi människor måste lära oss att bry oss om varandra ännu mer.

Avgående ordförande önskar ur djupet av sitt hjärta att Helsingforsmartha fortsätter vara relevant, fortsätter dela vardagskunskap, fortsätter vara medmänsklig och bryr sig om både sina egna och omvärlden.

#### Tack för att du är martha!

Maria Rajalin  
*verksamhetsledare*

Camilla Komonen  
*ordförande*

19.1.2023



Vårmöte i Hemvrån.

## Verksamhetsåret 2022

### STYRELSEN 2022

Styrelsen höll sitt konstituerande möte den 17 januari. Till första vice ordförande valdes Annika Linder Airava och som andra vice ordförande fortsatte Annika Knekt. Föreningens verksamhetsledare Maria Rajalin utsågs till styrelsens sekreterare och kassör. Styrelsen sammanträdde sju gånger under året varav det första mötet hölls digitalt och därefter hölls mötena i Hemvrån igen. Styrelsen träffades också för en inspirationskväll i juni i Kyrkslätt på Danskarby tillsammans med matinspiratören Louise Merus. Trädgårdsmästare Leonna Aho-Ryynänen deltog med en inspirerande föreläsning om blomindustrin och närodlade blomster varefter styrelsemedlemmarna fick binda bukett med enbart närodlade och vilda växter. En inspirationseftermiddag hölls i Hemvrån 20.9 tillsammans med Lars Losvik. Inspirationseftermiddagen tog avstamp i boken "Motivera Ideella" av Aron Schoug.

### STYRELSENS SAMMANSÄTTNING

**Styrelsens ordförande** • Camilla Komonen

**Ordinarie** • Nina Fabricius, Mariann Holmberg  
Carita Jansson, Annika Knekt, Annika Linder Airava,  
Lotta Perander, Nina Tallberg

**Ersättare** • Gaby Gahnström, Nina Lindeman,  
Nora Ridgewell, Nikoline Stenman-Möller,  
Carita Tuokila, Monica Wikberg, Yvonne Wilén

## VÅRMÖTET

Föreningens vårmöte hölls tisdagen den 29 mars i Hemvrån. I vårmötet deltog 24 medlemmar. Styrelsens verksamhetsberättelse och bokslut jämte revisionsberättelse för år 2021 föredrogs och godkändes. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för redovisningsåret. Styrelsen tillsatte en valberedning bestående av tre medlemmar, med en mandatperiod från vårmötet 2022 till årsmötet 2023. I valberedningen invaldes Lisbeth Ahjopalo, Tove Lindholm och Åsa Mattsson. Vid vårmötet behandlades också föreningens nya stadgar. Modellstadgarna godkändes med tre avvikelser som godkändes att föras vidare till Marthaförbundets centralstyrelse för godkännande. Vid vårmötet förlängdes också den sittande styrelsens mandatperiod till årsmötet 2023. I och med de nya stadgarna övergår föreningen från vår- och höstmöte till årsmöte. Årsmötet hålls inom februari månad.

## HÖSTMÖTET

I och med att de nya stadgarna godkändes vid vårmötet och av Patent- och Registerstyrelsen 15.6.2022 hölls inget höstmöte år 2022.

## REPRESENTANTER

I Marthaförbundet och andra närstående organisationer:

### Finlands svenska Marthaförbund rf:s centralstyrelse

Camilla Komonen, ordinarie och Annika Linder Airava, ersättare

### Delegationen för Helsingfors Svenska Bostadsstiftelse

Annika Knekt

## NÄTVERK

Föreningen är medlem i Finlands svenska Marthaförbund, Helsingfors Svenska Bostadsstiftelse, Senior nätverket i Helsingfors och Frivillignätverket i Helsingfors. Tillsammans med Kvinnoförbundet i Sörnäs ordnades ett matlagningstillfälle för Ukrainska flyktingar.



Maria Rajalin packar ihop påskgåvor till seniorer i Helsingfors.

## KANSLIET

Efter pandemiären fick kansliet i Hemvrån, Simonsgatan 12 A äntligen återgå till att hålla öppet i slutet av februari. Systemet med att hålla kvällsöppet på tisdagar fortsatte, utöver det var kansliet öppet måndag och onsdag kl. 10-15. Personalen jobbade på distans januari och februari och från och med mars på kansliet med rätt till en distansarbetsdag per vecka, torsdag.

På kansliet jobbade Maria Rajalin som verksamhetsledare och Malin Öhman som informatör. Kira Röntynen har som timanställd värdinna skött om Kokvrån och praktiska ärenden. Föreningens bokföring sköttes av Greenstep Oy och kapitalförvaltningen av Aktia Bank Abp och Evli Bank Abp. Som föreningens revisor fungerade fr.o.m. mars 2022 Nexia Oy/Christer Antson och som verksamhetsgranskare Anna Ehrnrooth.

## MÖTESLOKALERNA

Möteslokalen Hemvrån användes för kretsmöten, kurser och föreläsningar från och med februari 2022. Undervisningsköket Kokvrån på Stora Robertsgatan användes både för matlagning och kretsmöten. Möteslokalerna hyrs ut de dagar och kvällar som inget krets- eller föreningsprogram ordnas i dem.

## KRETSTRÄFFAR

I slutet av april ordnades en kretsträff i Hemvrån, då personalen bjöd in kretsarnas ordföranden och övriga kretsaktiva till diskussion. Det ordnades tre tillfällen; morgon, lunch, kväll och totalt deltog 25 personer från 18 kretsar. Vid träffen diskuterades coronaläget och personalen gav aktuell info från föreningen.

I oktober ordnades en träff för kretskassörer för att gå igenom aktuella ändringar i bokföring och kretsekonomi som de nya stadgarna medför. I tillfället deltog 19 personer.

## MEDLEMMAR 2022 Helsingfors svenska Marthaförening r.f. / 31.12.2022





Glad stämning på den traditionella Marthabrunchen 6.11.2022.

## Föreningens verksamhet 2022

När verksamhetsåret 2022 inleddes fortsatte coronapandemin att prägla verksamheten. Med anledning av rådande restriktioner blev verksamheten huvudsakligen digital tills det var möjligt att träffas igen. Föreningens utrymmen Hemvrån och Kokvrån var stängda för all verksamhet till februari då utrymmena kunde öppnas igen.

En av föreningens målsättningar inför 2022 var att reagera och handla utgående från samhällssituation och ordna evenemang som har koppling till aktuella händelser. I slutet av februari chockades hela Europa av Rysslands brutala anfallskrig mot Ukraina. För att hjälpa och stöda krigsdrabbade barn och kvinnor i Ukraina ordnade föreningen en välgörenhetspromenad på internationella kvinnodagen.

Förutom välgörenhet har föreningen fokuserat på temaområden som vardagskunskap och klimat bland annat genom att ordna föreläsningar, kurser och några större evenemang. Östersjödagen, en kurs om smartfisk och en digital föreläsning om juridiska dokument för att nämna några. Genom tips och inlägg på sociala medier har föreningen delat kunskap och inspiration i vardagen.

Glädje och gemenskap har varit starkt närvarande under året. Det har varit påtagligt att medlemmarna känt sann glädje över att återigen kunna umgås och träffas såväl i sina kretsar som under föreningens olika program efter pandemiåren. Ett av verksamhetsårets höjdpunkter var därför den traditionella Marthabrunchen som föreningen återigen kunde ordna efter två års paus.

### ORDINARIE VERKSAMHET

**Marthayoga** ordnades varje torsdag morgon kl. 8.30-9.30 i Hemvrån under ledning av Anna Nordling. Terminsstarten i januari skedde digitalt och även resten av månaden streamades marthayogan via den egna Facebookgruppen. Från och med februari kunde marthayogan ordnas som vanligt igen i Hemvrån. Under vårterminen ordnades yogan även måndagar kl. 8.30 digitalt via Facebookgruppen. Marthayogan är öppen för alla.

**Digitala bokklubben** samlades den första tisdagen i månaden kl.18 för att diskutera månadens bok tillsammans. Bokklubben leddes av Jenna Matintupa och hade kring 10-15 deltagare per träff. Under året lästes böcker så som Hem av Karin Erlandsson, Den stora skrivboken av Ágota Kristóf och Bränn alla mina brev av Alex Schulman.

**Litteraturcirkeln Nobeller och nyheter** träffades den andra tisdagen i månaden i Hemvrån under ledning av litteraturvetaren Tove Fagerholm. Vårterminen inleddes i februari och höstterminen i september. Under året ordnades totalt sju träffar.

**Öppet hus-handarbete med kretsen Elvan** ordnades onsdag förmiddagar i Hemvrån då handarbetsintresserade har möjlighet att träffas 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. 16 träffar ordnades på våren och 15 träffar på hösten.

### ÅRETS EVENEMANG



67 Helsingforsmarthor vandrade i snöstorm till förmån för Ukraina.

#### 8.3 | Välgörenhetspromenad runt Tölövikens

På internationella kvinnodagen ordnade Helsingforsmarthorna en välgörenhetspromenad runt Tölövikens till förmån för krigsdrabbade ukrainska kvinnor och barn. Avståndet mellan Helsingfors och Ukraina är drygt 1000 km och insamlingsmålet blev därför 1000€. Totalt 67 deltagare trotsade snöyran och deltog i välgörenhetspromenaden. Allt som allt gick deltagarna 124 varv runt Tölövikens, några deltagare promenerade på annat håll, och samlade in över 2800 euro till Unicef för kvinnor och barn i Ukraina. Flera kretsar gjorde även egna donationer.

#### 9.3 | Diskussionstillfälle

Hur gynnas naturen och dess mångfald av att vara martha? Det var temat för Sitras naturdialog, ett diskussionstillfälle som Marthaförbundet ordnade på Busholmen 9.3.2022. Fyra Helsingforsmarthor deltog i diskussionen kring miljö och klimat.



### 17.3 | *Lär dig laga smartfisk-kurs*

Under kursen fick deltagarna lära sig om hantering och tillredning av smartfisk och varför det borde finnas i vår kost tillsammans med Roosa Mikkola och Sandra Mellberg från Marthaförbundet.

### 23.3 | *Vilka juridiska dokument borde jag känna till?*

Den digitala föreläsning tog upp bland annat vilka dokument som är bra att känna till, vad de innefattar, hur och var man kan upprätta dokumenten. Mathilda Hassel och Katarina Jägerskiöld från Marthaförbundet fungerade som föreläsare. Föreläsningen lockade 10 deltagare.

### *Värliga Helsingforspromenader i kvinnornas fotspår*

Under tre värliga promenader i april hade Helsingforsmarthorna möjlighet att lära sig mer om Helsingfors historia och nutid genom intressanta kvinnor som bott och verkat i vår huvudstad. Heidi Johansson fungerade som guide under promenaderna och berättade intressanta anekdoter och historia från stadsdelarna.



Guide Heidi Johansson berättar intressanta historier från de olika stadsdelarna.

### 4.4 | *Helsingforspromenad på Drumsö*

14 deltagare vandrade i snöblandat regn och längs isiga vägar på Drumsö och besökte bland annat Drumsö gård, Drumsö kyrka, Villa Salin och Casinostranden. Promenaden avslutades på den plats där en tältby upprättades under olympiska spelen 1952, för att ingen skulle behöva sova på en parkbänk under den tid som idrottsspelen pågick i staden.

### 11.4 | *Helsingforspromenad i Berghäll*

I vackert vårväder möttes 14 Helsingforsmarthor vid Långa Bron för att delta i 1,5 timme lång promenad runt i Berghäll som avslutades vid Åstorget. Under promenaden fick deltagarna höra intressanta berättelser om Cajsa Wahllund, Miina Sillanpää och Alli Trygg och stannade även till vid olika caféer ägda av kvinnor i närheten av Björnparken.

### 25.4 | *Helsingforspromenad i Arabia*

Under promenaden hann 14 deltagare uppleva både Majstads trähus med intressanta gatunamn, Annebergs gård och dess historia och Arabiastrandens innergårdar med unika konstverk.

### 23.4 | *Marthaförbundets årsmöte i Nykarleby*

11 Helsingforsmarthor inklusive personalen och ordförande deltog i Marthaförbundets årsmöte i Jakobstad.



### 4.5 | *Trädgårdskväll i Brunakärr koloniträdgård*

Över 50 personer deltog i en lyckad trädgårdskväll i Brunakärr koloniträdgård. Kvällen ordnades i samarbete med Marthaförbundets projekt Mästarodlarna. Rea Anner berättade om koloniträdgården och Maja Ottelin, Leonna Aho-Ryynänen och Cecilia Nyman delade med sig av sin expertis gällande odling och kompostering i både balkong och trädgård. Deltagarna hade möjlighet att byta plantor och frön vid utställningsborden. Under kvällen bjöds det även på smoothie, sandwich och kaffe med bulla.

### 12.5 | *Bokstipendier*

Helsingfors Marthaförening skickade bokstipendier till grundskolorna i Helsingfors. Boken Marthas kokbok delades ut som bokstipendie i årskurs 9 för visat intresse för huslig ekonomi.

### 31.5 | *Matlagningsträff i samarbete med Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs*

I samarbete med Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs ordnades en Ukraina-inspirerad matlagningsträff i Kokvrån tillsammans med Tara Junker.

### 15.6 | *Sommarkaffe i Hemvrån*

Våravslutningen firades med öppet hus och kaffekalas med bakelser och bullar i Hemvrån. Både medlemmar och samarbetspartners deltog i kalaset.

### 2.7 | *Helsinki Pride*

Martasystrarna Marttaliitto var officiell samarbetspartner för Helsinki Pride och Helsingforsmartha deltog både i marschen och brunchen som representant för Marthaförbundet samt representerade också sig själv i egen hemstad. Från föreningens sida deltog ordförande Camilla Komonen både i marschen och brunchen. En synnerligen viktig dag att glädjas tillsammans och samlas för en mera jämlik och bättre värld.



Andrea Hasselblatt intervjuar kockduellanterna Tara Junker och Sandra Mellberg.

### 25.8 | Östersjödagen, Casinostranden på Drumsö

Östersjödagen firades på Casinostranden, Drumsö i samarbete med Marthaförbundet och Folktinget med picknick, städtalko och en kockduell mellan Sandra Mellberg och Tara Junker. Helsingforsmarthorna deltog i dagen med en informationspunkt för högstadiel elever i årskurs 7 och 9 på Drumsö. Informationspunkten innehöll en workshop med fisktavla, fiskfrågesport och sopsortering. Helsingforsmartha delade ut tipskort och disktrasor. På kvällen skötte Helsingforsmartha sociala medierna och live-inspelningen av kockduellen mellan Sandra Mellberg och Tara Junker där östersjövänliga maträtter av smartfisk tillreddes. På kvällen blev det också dopp i Östersjön.



Sickan Nybondas, ordförande för Lindkoski marthaförening, och Gun-Britt Husberg.

### 18.9 | Höstutflykt till Kycklings hembygdsgård i Lappträsk

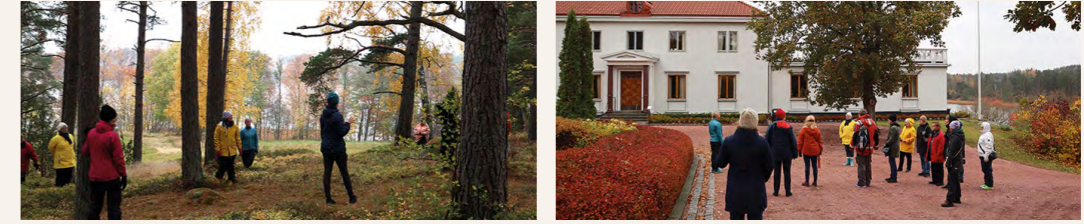
32 Helsingforsmarthor åkte iväg till Kycklings hembygdsgård i natursköna Lappträsk och besökte hembygdsmuseet och äppelträdgården. Lindkoski Marthaförening tog emot och bjöd på äppelmust. Gun-Britt Husberg, som skrivit en bok om äppelsorter i Finland, gav en gedigen äppeluppläsning. Deltagarna avnjöt en sopplunch på Kaplansgården och Lindkoski Marthaförening bjöd sällskapet på kaffe och den lokala specialiteten bullskiva med tukkaost (bondost).



Föreningens ordförande Camilla Komonen.

### 3-9.10 | Strömmingsmarknaden

Hela personalen och 14 Helsingforsmarthor deltog som frivilliga under Strömmingsmarknaden på salutorget i Helsingfors. Kretsen Elvan hade stickat fina gröna halsdukar till alla frivilliga. Tillsammans med Marthaförbundets personal och frivilliga från andra marthaföreningar delades ut information om Östersjön, smartfiskkunskap, hållbara fiskrecept och praktiska tips för en östersjövänlig vardag. I tältet kunde deltagarna testa sina fiskkunskaper på en fisktavla och vid en fiskdisk. Matkulturmagasinet Havets smaker delades också ut till alla besökare. Helsingforsmarthornas verksamhetsledare intervjuades i Radio Vega.



### 14-16.10 | Martharetreat i Labnäs

Helsingfors svenska Marthaförening har länge beviljat stipendier till sina medlemmar för vistelse på Labnäs semesterhem på Kimitoön. Den här gången ordnades för första gången en gemensam retreat där en grupp på 18 Helsingforsmarthor hade möjlighet att vila upp sig med god mat, umgänge och fick ta del av kravlöst, inspirerande program. Förutom god, närproducerad mat, bastubad och ett dopp eller två föreläste arbetslivscoach Daphne Jensen om att sänka sin grundspänning och hitta avkoppling i vardagen. På programmet stod även skogsyoga och olika avslappningsövningar. Tesommelier Annika Knekt höll teprovning och man kunde också delta i en stickningshörna samt en rundtur i Dalsbruk och på Söderlångvik gård med guiden Calle Storm.



### 6.11 | Marthabrunch

Efter en paus på två år kunde den traditionella Marthabrunchen återigen ordnas. 160 marthor deltog i brunchen med Kia Arpia och Tara Junker på bistro Sofia invid Senatstorget. Brunchen inleddes med en hälsning av föreningens ordförande Camilla Komonen varefter dagen till ära alla stämde in i Modersmålets sång. Matkreatörerna Kia Arpia från Bella Table och Tara Junker samtalade kring temat "Hållbar matglädje - hur äter man gott och njuter av mat när matpriserna stiger?". Samtidigt delade de med sig av sina bästa tips för att undvika matsvinnet, vilket är ett stort problem idag och privata hushållen skapar hela 33% av detta avfall. Förutom mingel och inspirerande samtal bjöds det på ett gott säsongs- och närmatsinspirerat buffébord skapat av bistro Sofia Helsingfors i samråd med Helsingforsmarthorna.

### 14.12 | Julkalas i Hemvrån

Julkalas firades i Hemvrån för Ladymarthor och alla andra intresserade med öppet hus, mingel, glögg, gröt och lussekullar. Det bjöds även på musikunderhållning och allsång med Trio Psofon. 35 personer deltog i det mysiga julkalaset.

# Våra kretsar 2022

Vid utgången av år 2022 hade föreningen 1003 medlemmar och 35 kretsar. Alla kretsar är öppna för nya medlemmar. Man kan också höra till flera kretsar.

## ALLMÄNNA MARTHOR

(216 medlemmar, medelålder 55 år)

En del Helsingforsmarthor har valt att i stället för att skriva in sig i en krets är de så kallade allmänna marthor och är medlemmar direkt i föreningen. Som direkta medlemmar får de medlemsbrev per e-post och har möjlighet att delta i föreningens allmänna verksamhet, men de har ingen egen moderkrets.

## BRUTTORNA

**Tid & plats varierar**  
(14 medlemmar, medelålder 50 år, 2002)  
**Ordförande: Mikaela Sandman**

Under året har Bruttorna firat sitt 20-årsjubileum med middag och teater. Dessutom har vi provat på att bada rökbastu, vilket var en ny erfarenhet för oss. Vi har tillrett mat från Kapstaden och bundit kransar till jul. Flera av oss har understött Fynda, som i år riktat en del av sin hjälpverksamhet till ukrainska flyktingar.

**Tips från kretsarna:**  
Rökbastu vid Hanaböle träsk.

## BUBBLORNA

**Tid & plats varierar**  
(18 medlemmar, medelålder 40 år, 2016)  
**Ordförande: Melinda Holmén**

Kretsen består av (relativt) unga 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. Under 2022 ordnade vi bland annat en matlagningskurs i Danskarby och ett besök till kläduthyrningsbutik för att inspireras att hyra kläder och lära oss mer om konceptet.

## BÖNORNA

**Hemvrån, 2:a må kl. 18**  
(25 medlemmar, medelålder 49 år, 2003)  
**Ordförande: Liisa Backas**

Under året 2022 hade kretsen flera välgörenhetsaktiviteter. Vi deltog i välgörenhetspromenaden för Ukraina på internationella kvinnodagen och arbetade som frivillig hjälp på logistikcentralen för Ukrainalaiset Suomessa samt deltog i julinsamlingen till ensamma äldre inom hemvården i Helsingfors. Vi lärde oss också om vilda örter och om ungdoms i Helsingfors samt cyklade med elcyklar i Noux.

**Tips från kretsarna:**  
Baka energistänger och laga bivaxdukar.



Bönorna

## CANDELA

**Tid & plats varierar**  
(11 medlemmar, medelålder 50 år, 2000)  
**Ordförande: Marie Westerholm**

Kretsen grundades av en grupp skolkamrater och har för närvarande 11 medlemmar. Candela erbjuder en möjlighet att upprätta sociala kontakter, få nya upplevelser och ibland som överraskande bonus också nya kunskaper.

## DAGSLÄNDORNA

**Hemvrån, 2:a ti kl. 13.30**  
(39 medlemmar, medelålder 69 år, 2013)  
**Ordförande: Carita Nordman**

Dagsländorna är en aktiv grupp med mångsidigt program som fokuserar på kultur, natur, föreläsningar om något aktuellt ämne och trevlig samvaro i Hemvrån.

## DELIDONNORNA

**Kokvrån, tid varierar**  
(7 medlemmar, medelålder 50 år, 2000)  
**Ordförande: Nina Lindeman**

Under året har kretsen träffats lite oregelbundet kring sitt huvudtema - maten. Vi har varit på restaurang, lagat mat hemma och deltagit på den härliga Marthabrunchen med Tara Junker och Kia Arpia.



Bruttorna



Drumsökretsen

## DRUMSÖKRETSEN

**Kokvrån, 2:a ons kl.18**  
(25 medlemmar, medelålder 56 år, 1943)  
**Ordförande: Gunilla Nykopp**

Drumsökretsen fortsatte med temat gemenskap även år 2022. Som mål hade vi att träffas en gång i månaden, men på grund av covid har vi tyvärr inte lyckats med det. De träffar vi har kunnat genomföra har skett i Kokvrån eller ute. Vi har träffats kring olika aktiviteter allt från kultur till stickning och matlagning. Drumsökretsen har besökt Aalto museet, samt ordnat en guidning på Sandudds begravningsplats. Vi har lagat mat i Kokvrån, samt stickat en kväll i november. Kretsens medlemmar har via olika aktiviteter stött utsatta ukrainska familjer och har även understött Luciainsamlingen.

**Tips från kretsarna:**  
En promenad på Sandudds begravningsplats ger en intressant dimension på både Helsingfors historia och Martha-verksamheten.





Elvan

### ELVAN

**Hemvran, varje ons kl. 11–14**  
**(23 medlemmar, medelålder 75 år, 2011)**  
**Ordförande: Johanna Edelmann**

Elvan har nu funnits i 11 år och är en glad handarbetskrets med god anda. Vi sticker och virkar till välgörande ändamål babyfilter, mössor, vantar, sockor och mjukisdjur. Till jul och morsdag delar vi ut dem till Kvinnokliniken och Jorvs babyavdelningar. Vi har fortsatt att samla ihop till så kallade Mammakassar för papperslösa mammor. På våren designade vi en Marthasocka och stickade ett trettio-tal par att delas ut till Helsingforsföreningens föredragshållare och kursledare. I maj stickade vi Hjälpjössar (Apupupu) till Röda korset, med tanke på barn som flytt från Ukraina. Under hösten fick vi i uppdrag att sticka cirka 20 smala gröna scarfar att bäras av funktionärerna vid Strömmingsmarknaden.

**Tips från kretsarna:**  
Fira årligen kretsens födelsedag med något roligt tema.

### GRYZI

**Kokvrån, 3:e ti kl. 18**  
**(27 medlemmar, medelålder 51 år, 2000)**  
**Ordförande: Henrika Franck**

Gryzi är en krets som träffas kring varierande teman som till exempel hälsa och välmående, gemenskap och matlagning utgående från ett specifikt tema.



Inspirea

### HAVSFRUARN

**Degerö, tid varierar**  
**(13 medlemmar, medelålder 50 år, 2014)**  
**Ordförande: Annika Knekt**

Vår krets är ett andrum för oss kvinnor och ett ställe att må bra på tillsammans. Medlemmarna i vår krets har alla (eller har haft) barn, som gått i Degerö lågstadieskola. Det är viktigt för oss att våra träffar (oftast) är barnfria och att vi enbart talar svenska. Det finns få helsvenska rum i Helsingfors, så vi upplever det som viktigt att våra kretsträffar är en plats där vi kan tala svenska. Vi har som motto att pröva på nya saker tillsammans och varje år gör vi även en välgörenhetsinsats.

### INSPIREA

**Hemvran, 4:e to kl. 18**  
**(17 medlemmar, medelålder 61 år, 2020)**  
**Ordförande: Monica Wikberg**

Under året har kretsen bland annat besökt museer, haft picknick, lyssnat på föreläsningar om både beredskap och kvinnohälsa samt understött föreningen Hope - yhdessä ja yhteisesti ry genom att sortera i deras lager.

**Tips från kretsarna:**  
Guidad rundtur på Stadsteatern på svenska.

### INTERNATIONAL MARTHA

**Kokvrån, tid varierar**  
**(10 medlemmar, medelålder 73 år, 2007)**  
**Ordförande: Lilian Neo**

International Martha är en samling kvinnor från olika länder som träffas i Kokvrån på veckosluten och lagar mat på svenska, finska och engelska.

### LADYMARTHA

**(31 medlemmar, medelålder 87 år, 2016)**

LadyMartha är Helsingforsmarthornas stolthet. Kretsen består av medlemmar som lagt ner sin krets på grund av hög ålder, men som vill fortsätta vara medlem i Helsingforsföreningen, något föreningen är oerhört glad över.

### LIVSNJUTARNA

**Kokvrån, tid varierar**  
**(19 medlemmar, medelålder 45 år, 2014)**  
**Ordförande: Titti Myhrberg**

Vi i Livsnjutarna brukar träffas och laga mat, simma tillsammans eller gå på gemensamma kurser.

### MAGNIFICA MARTHOR

**Hemvran, 1:a må kl. 18.**  
**(16 medlemmar, medelålder 59 år, 2013)**  
**Ordförande: Tove Nordling**

Magnifica Marthor är en liten krets som fokuserar på intressanta föredrag, guidade museibesök och social samvaro.

### MAP-MAPPIES

**Hemvran, 2:a ti kl. 18.30**  
**(26 medlemmar, medelålder 77 år, 2007)**  
**Ordförande: Birgit Pomoell**

Vårt program är mångsidigt med inslag av kultur, litteratur och aktuella frågor. Vi har firat 15-årsjubileum med god mat och fint program. Gemenskap och trevlig samvaro hör till. Kretsen har bidragit till välgörenhet genom penningunderstöd.

**Tips från kretsarna:**  
Promenad i Tove Janssons fotspår i Helsingfors.

### MARTHAMICUS

**Tid & plats varierar**  
**(13 medlemmar, medelålder 44 år, 2003)**  
**Ordförande: Susanne Björkstén**

Under våren 2022 besökte vi Sinebrychoffs museum och Linné-utställningen, deltog i välgörenhetspromenaden till förmån för ukrainska kvinnor och barn, gick på vinprovning samt ut och äta. Under hösten bowlade vi, deltog i Marthabrunchen, och ordnade julfest tillsammans.

### MARTHANNAT

**Kokvrån, 3:e to kl. 18**  
**(22 medlemmar, medelålder 42 år, 2015)**  
**Ordförande: Jatta Himmanen**

Under året har kretsen ordnat flera program med mat, vegetarisk matkurs, ost- och vinprovning samt restaurangbesök. Vi gick även på auktionsvisning till Stockholms Auktionsverk. Till jul har vi understött Marthaförbundets insamling för Marta Centrs i Riga.

**Tips från kretsarna:**  
Vegetarisk matlagningskurs med tips på vardagsmat.

### MARTHARELLERNA

**Hemvran, 4:e må kl. 18**  
**(41 medlemmar, medelålder 79 år, 1968)**  
**Ordförande: Ylva Selvin**

Martharellerna är en stor och engagerad krets som fokuserar på social gemenskap, inläring, miljömedvetenhet och ansvarstagande. Vi träffas för att umgås och lyssna på inbjudna föreläsare, bl.a. författare och skådespelare.

### MAYA

**Grankulla, tid varierar**  
**(16 medlemmar, medelålder 57 år, 2007)**  
**Ordförande: Henrika Serén-Johansson**

Maya är en krets som träffas i Grankulla. Mayorna träffas hos varandra och umgås kring något tema.



Pampasgänget

### PAMPASGÄNGET

**Hemvrån, 1:a ti kl. 18**  
**(28 medlemmar, medelålder 39 år, 2017)**  
**Ordförande: Kajsa Rytikoski**

Under 2022 ordnades 10 träffar för medlemmarna i Pampasgänget. De mest populära evenemangen var afternoon tea som ordnades på Hotel St. George, pottery party samt herrgårdsbesök på Hertonäs gård. Kretsen deltog även i Siskot och Simos julkortsinsamling för ensamma äldre i Helsingfors.

**Tips från kretsarna:**  
**Herrgårdsbesök i huvudstadsregionen.**

### PANGBRUDARNA

**Hemvrån, 2:a ons kl. 17**  
**(23 medlemmar, medelålder 76 år, 1990)**  
**Ordförande:**  
**Solveig Rosenberg-Wikström**

Pangbrudarna har haft ett omväxlande program med info om kvinnoföreningar, guldsmedsbesök, balett- och teaterbesök, vårutfärd till Green Kitchen, råkakor med Toni Rautakoski, cafeerna i Helsingfors med Matts Dumell, studiebesök på Kalevala Koru och traditionell julmiddag som denna gång hölls utan julmat på Drumsö. Som vanligt har vi stött Luciainsamlingen och i år också Marta Centrs i Riga samt donerat kaffe till hemvårdens klienter.

**Tips från kretsarna:**  
**Ordna gemensamma möten och program med andra kretsar.**

### PLUSMARTHORNA

**Hemvrån, 3:e ons kl. 18**  
**(39 medlemmar, medelålder 73 år, 2004)**  
**Ordförande: Lisbeth Ahjopalo**

Plusmarthorna är en aktiv krets med god sammanhållning. Vi har varierande program; går på utställningar och teater, lagar mat och träffas för utfärder och promenader. För oss är gemenskapen inom kretsen central. Vi vill samlas för att tillsammans bekanta oss med olika platser och se nytt. Viktigt är också att vi haft möjlighet att ordna föreläsningar med experter kring olika teman. Dessutom deltar vi flitigt i Marthaföreningens och Marthaförbundets olika program och välgörenhetsprojekt.

### PRALINERNA

**Kokvrån, 3:e ti kl. 18**  
**(20 medlemmar, medelålder 46 år, 2009)**  
**Ordförande: Maja Lindholm**

Pralinerna är en krets som träffas regelbundet med något tema som programpunkt. Ofta provar vi på nya aktiviteter eller så träffas vi i Kokvrån och lagar delikat mat och diskuterar. För oss är det viktigaste att träffas och ha en tid bokad när vi diskuterar, skrattar och utbyter tankar. Träffarna är viktiga och medför en liten välbehövad paus i den hektiska vardagen.

### PRIMA

**Kokvrån, 2:a to kl. 18**  
**(56 medlemmar, medelålder 61 år, 1994)**  
**Ordförande: Nicolina Zilliacus-Korsström**

Under året har vi träffats nästan varje månad. Den virtuella träffen med journalisten Anders Mård i februari visade sig vara vältajmad med tanke på kriget i Ukraina. Vi har också varit på Ateneum, rott kyrkbåt, åkt till Lovisa, avsmakat ostar, lagat vegetarisk gourmetmat, besökt riksdagen och bundit kransar. På våren samlade vi också förnödenheter till Stödföreningen för asylsökande.

**Tips från kretsarna:**  
**Ett besök till riksdagen är givande.**



Simone



Prima

### SIMONE

**Hemvrån, 4:e ons kl. 18.00**  
**(43 medlemmar, medelålder 30 år, 2020)**  
**Ordförande: Nadine Nousiainen**

Under året har kretsen bland annat ordnat en matlagningskurs med Tara Junker, vinterbadat och ordnat en stickningskväll. Vi har också donerat blod och bakat julgodis till föreningen Vailla vakinaista asuntoa som stöder hemlösa personer i Finland.

**Tips från kretsarna:**  
**Gå tillsammans med din krets och donera blod.**



Smartorna

### SJU SYSTRAR

**Tid & plats varierar**  
**(11 medlemmar, medelålder 48 år, 2003)**  
**Ordförande: Nina Hallaskari**

Kretsen Sju systrar består av ett gäng gamla goda vänner med gemensamma intressen kring mat, kultur, motion och friluftsliv samt handarbete.

### SMARTORNA

**Hemvrån, 3:e to kl. 16**  
**(32 medlemmar, medelålder 80 år, 1991)**  
**Ordförande: Marie-Louise Tapper**

Under året fick kretsen höra om intressebevakning, jultraditioner och julmat. I april gjorde vi egna blomuppsättningar och i maj gjordes en båtutfärd till Östra Helsingfors. En insamling gjordes för hjälp till Ukraina. Kulturella Cirkeln inom Smartorna har bland annat besökt Ateneum, Gyllenbergs och Sinebrychoffs museer samt varit på bio.

**Tips från kretsarna:**  
**Göra egna blomuppsättningar.**

### SUPERMARTHORNA

**Tammelund, 2:a må kl. 19**  
(27 medlemmar, medelålder 75 år, 1990)  
Ordförande: Nina Henriksen

År 2022 har vi träffats 8 gånger: i februari för kretsens årsmöte, i mars för en salladskväll i Kokvrån, i april för att höra Angela Oker-Blom berätta om takodling. I maj firade vi vårt försenade 25-årsjubileum med en middagsskryssning i östra Helsingfors skärgård. I september hade vi ett planeringsmöte och i oktober gästade Marlena Grönqvist oss för att berätta om aktuella Östersjöfrågor. Kretsen höll inget eget kretsmöte i november, men 14 medlemmar deltog i Marthabrunchen. I december firade vi vår traditionella julfest. Kretsen har understött Luciainsamlingen med 200 euro. Kretsen har även understött Läkare utan gränser med 50 euro för att hedra minnet av en avlidet medlem.

**Tips från kretsarna:**  
Ta del av Marthaförbundets gratis föreläsningar.

### TJEJLIGAN

**Kokvrån, 1:a fre kl. 18**  
(13 medlemmar, medelålder 39 år, 2005)  
Ordförande: Linda Gröndahl

Under året har kretsen bland annat varit på museum och teater, samt haft flera trevliga gemensamma stunder live och virtuellt. Kretsen deltog även på beredskapsföreläsningen i maj 2022 och donerade en summa pengar till Röda Korset.

**Tips från kretsarna:**  
Teaterpjäsen "Är det hett här?"

### TRAKTÖRERNA

**Kokvrån, 1:a lö em**  
(12 medlemmar, medelålder 47 år, 2001)  
Ordförande: Sabina Brunou

Traktörerna är ett matlag där hela familjer deltar och sammanstrålar i Kokvrån kring olika matteman. Vi träffas i normala fall första lördagen i månaden i Kokvrån. Vi är en mångkulturell krets och träffarna behandlar ofta mat med olika teman där ansvaret för träffarna cirkulerar mellan medlemsfamiljerna. Barnen är välkomna med på de flesta träffar.

### TRETTIO PLUS

**Kokvrån, 1:a to kl. 18**  
(11 medlemmar, medelålder 48 år, 2006)  
Ordförande: Maria Öhberg

Under året har kretsen bland annat haft fastlagskalas med bytarkväll, brunch och vårutflykt till Albert Edelfelts ateljé i Haiko, firat bemärkelsedag och såklart firat vår traditionella julfest.

**Tips från kretsarna:**  
Besök till ett förlag för att höra senaste om utgivning och trender i litteraturen.

### ULRIKAKRETSEN

**Kokvrån, 1:a ti kl. 18**  
(8 medlemmar, medelålder 59 år, 2008)  
Ordförande: Cecilia Eriksson

Under året har kretsen samlats en gång i månaden i Kokvrån och lagat mat tillsammans. Fokus har varit på vegetariska alternativ och goda efterrätter.

### WELLNESS

**Hemvrån, 1:a ons kl. 18**  
(39 medlemmar, medelålder 69 år, 2008)  
Ordförande: Janine Smeds

Under året har kretsen haft bl.a. promenader, simning, trappspring och teaterbesök på programmet. Vi har stött Ukrainska kvinnor via Marthaförbundets insamling för Marta Centrs.

**Tips från kretsarna:**  
Simning på Simstadion.

### VILANDE KRETSAR

Under vilande kretsar finns sådana som för tillfället inte träffas regelbundet.

— Spicemarthorna



Efterlängtat gemenskap på Marthabrunchen 6.11.2022.

# MÅLSÄTTNINGAR FÖR 2022

## Hur har det gått?

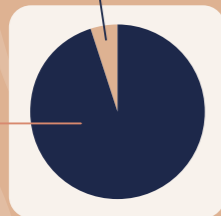
### EVENEMANG

MÅL 2022

"Ordna minst 20 olika evenemang, som omspannar både kunskapsdelning, marthagemenskap och har koppling till aktuella händelser."

1 st av dem hölls digitalt

Vi ordnade totalt 21 st evenemang



Temat var bl.a. välgörenhet, klimat, juridik och matlagning.

Vi ordnade även regelbunden litteraturcirkel, bokklubb och yoga både digitalt och i Hemvrån.

### ORGANISATION

MÅL 2022

"Slutföra föreningens stadgeändring."

Föreningens nya stadgar behandlades och godkändes på vårmötet och av Patent- och registerstyrelsen 15.6.2022.

Under våren 2022 utredde föreningen olika alternativ för hur stadgarna skulle implementeras. Efter att de nya stadgarna godkändes av PRH påbörjades arbetet att göra kretsarnas ekonomi till en del av föreningens verksamhet. Hösten 2022 öppnades nya bankkonton, två infotillfällen ordnades för kretsarna. Verksamhetsledaren stödde kretskassörerna i processen som slutfördes per 31.12.2022.

### VÄLGÖRENHET

MÅL 2022

"Föreningen ger medlemmarna konkreta möjligheter att göra välgörenhet."

Flera olika välgörenhetsprojekt har ordnats under verksamhetsåret: välgörenhetspromenaden på internationella kvinnodagen samt den stora påskutmaningen och julutmaningen där ätbara gåvor har samlats in till seniorer i Helsingfors.

Föreningen har även uppmuntrat sina medlemmar att bidra i förbundets insamlingsar för Marta Centrs i Riga.

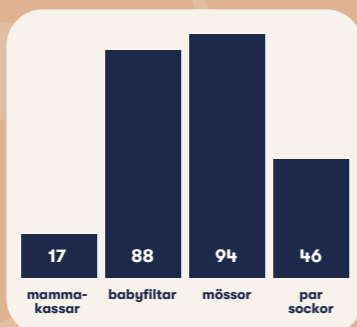
I medlemsbrev och på sociala medier har föreningen delat och tipsat kretsarna om aktuella välgörenhetskampanjer.

Tillsammans med kretsen Elvan har mammakassar packats ihop till papperslösa, tröstesjalar och dopsockor donerats till Petrusförsamling, yllesockor och mössor till bostadslösa och Hjälpjössar till Röda Korset.

UTDELADE PAKET:

68 påskpaket

72 julpaket



### KRETSARNA

MÅL 2022

"Synliggöra kretsarna och ha låg tröskel att bli medlem."

Kretsarnas verksamhet har synliggjorts på sociala medier med inläggen "Nytt från kretsarna" med bilder från kretsverksamheten.

Tydlig beskrivning på hur man blir medlem har lagts in på hemsidan, och sänts då någon funderat på att bli medlem.

Föreningen har understött kretsarna med ekonomiska bidrag som använts för kretsverksamheten.

### EKONOMI

MÅL 2022

"Skapa en tydligare struktur kring föreningens stipendieutdelning."

Ärendet skjuts fram till nytt verksamhetsår.

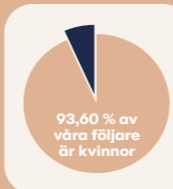
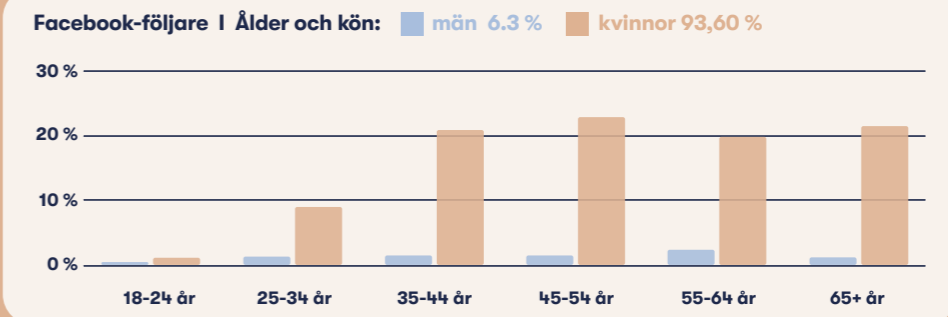
### KOMMUNIKATION

MÅL 2022

"Använda strategisk och målgruppsanpassad kommunikation för att nå ut med verksamheten och informationen till rätt personer, både till medlemmar och till allmänheten."

En ny kommunikationsstrategi har utarbetats där både den grafiska profilen och målgrupper för olika informationskanaler har definierats tydligare. Nya presentationsvideor av föreningens utrymmen har gjorts tillsammans med Sara Forsius till sociala medier.

Vi sände 13 medlemsbrev per e-post, 6 utskick till kretsaktiva och 3 brev till medlemmar utan e-post.



ANTAL UNIKA FÖLJARE I ALLA APPAR: 2 010

in 1081 följare

f 1 119 följare

INSTA LIVE:

ÖSTERSJÖDAGEN

50 följare och 275 klick på inlägget på Instagram.

### PROJEKT

#### FRAMTIDA MARTHAN

MÅL 2022

"Fortsätta kampanjen för att värva nya medlemmar."

Det tillsattes en arbetsgrupp som träffades digitalt under våren. Vi sände en enkät till alla medlemmar och fick 97 svar.

Kampanjen att värva nya medlemmar har fortsatt under året med bland annat inlägg på sociala medier. En enkel steg-för-steg-guide för hur man blir medlem har också publicerats på sociala medier.

Föreningen uppnådde målsättningen att medlemsantalet skulle vara över 1000 medlemmar per 31.12.2022.

#### MARTHABRUNCH

160 deltagare

MÅL 2022

"Ordna marthabrunch."

Efter en paus på två år kunde Marthabrunchen återigen ordnas i november. Brunchen var välbesökt och mycket uppskattad. Framför allt fick föreningen tack för den avslappnade stämningen och för diskussionen mellan Tara Junker och Kia Arpia kring "matglädje även då priserna stiger".

#### SOCIALA MEDIER: OMPAKETERING AV VARDAGSTIPS TILLSAMMANS MED MARTHAINFLUNCERS

MÅL 2022

"Paketera om vardagstips tillsammans med Marthainfluencers."

På sociala medier har vi under året producerat innehåll med tips på bland annat varför man ska äta smartfisk och tips för ett renare Östersjön.

Konceptet marthainfluencers har inte utvecklats. Ungmartha beviljades ett projektbidrag för sociala medier och föreningen vill först utvärdera den satsningen.

#### KLIMATKVÄLL: FÖRELÄSNINGSSERIE UNDER ÅRET

MÅL 2022

"Ordna klimatkväll i form av en föreläsningsserie under året."

Inledningsvis ordnades två föreläsningar, men på grund av det låga deltagarantalet utvärderade föreningen konceptet och kom fram till att det inte fungerade direkt efter pandemin.

Medlemmarna var mer intresserade av att träffas i sina kretsar än att delta i föreläsningar eller kurser. Föreningen bestämde sig för att avvakta och i stället satsa på några större evenemang: en trädgårdskväll, strömmingsmarknaden och Marthabrunchen.

## ÅR 2022 UTDELADE UTMÄRKELSER



*Lilla Guldmärket*  
**Marianne von Knorring,  
Martharellerna**



*Stora Silvermärket*  
**Stina Tolvanen, MAP**

## ÅR 2022 AVLIDNA MEDLEMMAR

**Fanny Borgström  
Tuula Eklund  
Maj-Britt Karhunen  
Margareta Koski  
Ros-Marie Johansson  
Victoria Westin**

## ERHÅLLNA MEDEL

**Stiftelsen Tre Smeder, 6000 euro.**

## UNDER 2022 BEVILJADE STIPENDIER

**Labnäs semesterhem, för 1-3 dygns vistelse, 20 stipendier**

**Finlands svenska Marthaförbund, för deltagande i förbundets årsmöte, 8 stipendier**

**Nordens Kvinnoförbund, för deltagande i sommarkonferensen på Åland, 4 stipendier**

## UNDER 2022 HAR FÖRENINGEN UNDERSTÖTT FÖLJANDE ORGANISATIONER

**Centrs Marta, Marthornas systerorganisation i Riga för humanitär hjälp**

**HelsingforsMission, Krisjouren för unga**

**Finlands Röda Kors, insamling för Ukrainare**

## FOTO:

**Sara Forsius  
Maria Rajalin  
Catrin Svenfors  
Molly Weckman  
Malin Öhman  
samt kretsaktiva**



Översta raden från vänster: Annika Knekt, Camilla Komonen, Annika Linder Airava, Agneta von Wetter-Rosenthal (suppleant).  
Nedre raden från vänster: Nina Fabricius, Carita Jansson, Carita Tuokila (suppleant), Mariann Holmberg, Lotta Perander.  
Ordinarie styrelsemedlem som saknas från bilden: Nina Tallberg.

## Varmt tack

**till alla dem som understött vår verksamhet och gjort det möjligt för oss att genomföra ett gott arbetsår, trots de begränsningar som pandemin fört med sig. Ett särskilt varmt tack till Stiftelsen Tre Smeder för dess bidrag. Ett stort tack vill vi också rikta till alla medlemmar som bidragit med många fina marthagärningar under året som gått och som hela tiden jobbar för att vår förening hålls relevant och levande!**

**Helsingfors, februari 2023**

*Styrelsen*

# Bokslut 1.1.2022 - 31.12.2022

Helsingfors svenska Marthaförening r.f.

## Resultaträkning

	1.1.2022- 31.12.2022	1.1.2021- 31.12.2021
<b>ORDINARIE VERKSAMHET</b>		
Intäkter	208 258,47	189 242,00
Kostnader		
Personalkostnader	-93 202,44	-86 707,04
Avskrivningar	-3 536,11	-4 714,81
Övriga kostnader	-148 194,51	-104 455,78
<b>ÖVERSKOTT/UNDERSKOTT</b>	<b>-36 674,59</b>	<b>-6 635,63</b>
<b>MEDELANSKAFFNING</b>		
Intäkter	41 520,01	22 608,70
<b>ÖVERSKOTT/UNDERSKOTT</b>	<b>41 520,01</b>	<b>22 608,70</b>
<b>PLACERINGS- OCH FINANSIERINGSVERKSAMHET</b>		
Intäkter	171 978,15	343 032,74
Kostnader	-285 084,26	-51 485,93
<b>ÖVERSKOTT/UNDERSKOTT</b>	<b>-113 106,11</b>	<b>291 546,81</b>
<b>ÖVERFÖRING AV MEDEL</b>		
Bundna fonder		
Själväckande fonder ökning (minskning)	131 022,59	-108 140,73
<b>Räkenskapsperiodens resultat</b>	<b>22 761,90</b>	<b>199 379,15</b>
<b>Räkenskapsperiodens överskott/underskott</b>	<b>22 761,90</b>	<b>199 379,15</b>

## Balansräkning

	31.12.2022	31.12.2021
<b>AKTIVA</b>		
<b>BESTÅENDE AKTIVA</b>		
Immateriella tillgångar		
Övriga utg. med lång verkningstid	0,00	4 718,06
Immateriella tillgångar totalt	0,00	4 718,06
Materiella tillgångar		
Maskiner och inventarier	10 608,34	14 144,45
Materiella tillgångar totalt	10 608,34	14 144,45
Placeringar		
Aktier och andelar	1 456 553,31	1 435 408,73
Placeringar totalt	1 456 553,31	1 435 408,73
<b>BESTÅENDE AKTIVA TOTALT</b>	<b>1 467 161,65</b>	<b>1 454 271,24</b>
<b>MEDEL I SJÄLVÄCKANDE FONDER</b>		
Placeringar	1 527 914,02	1 620 301,60
Fordringar	866,31	1 969,91
<b>RÖRLIGA AKTIVA</b>		
Omsättningstillgångar		
Varor	409,50	0,00
Omsättningstillgångar totalt	409,50	0,00
Kortfristiga fordringar		
Kundfordringar	905,00	305,00
Interna fordringar	54 479,27	16 947,88
Övriga kortfristiga fordringar	748,80	0,00
Kortfristiga fordringar totalt	56 133,07	17 252,88
Kassa och bank	70 743,66	84 015,76
<b>RÖRLIGA AKTIVA TOTALT</b>	<b>127 286,23</b>	<b>101 268,64</b>
<b>Aktiva totalt</b>	<b>3 123 228,21</b>	<b>3 177 811,39</b>
<b>PASSIVA</b>		
<b>EGET KAPITAL</b>		
Fonder	669 603,80	669 603,80
Bundna fonder		
Själväckande fonder	1 528 780,31	1 622 271,51
Övriga bundna fonder	6 102,89	6 102,89
Överskott från tidigare räkenskapsperioder	859 156,89	659 777,74
Räkenskapsperiodens överskott	22 761,90	199 379,15
<b>EGET KAPITAL TOTALT</b>	<b>3 086 405,79</b>	<b>3 157 135,09</b>
<b>FRÄMMANDE KAPITAL</b>		
Kortfristigt främmande kapital		
Erhållna förskott	0,00	2 940,10
Leverantörsskulder	8 733,01	7 894,71
Övriga kortfristiga skulder	16 851,98	1 284,09
Passiva resultatregleringar	11 237,43	8 557,40
Kortfr.främmande kapital totalt	36 822,42	20 676,30
<b>FRÄMMANDE KAPITAL TOTALT</b>	<b>36 822,42</b>	<b>20 676,30</b>
<b>Passiva totalt</b>	<b>3 123 228,21</b>	<b>3 177 811,39</b>

# HELSINGFORS SVENSKA MARTHAFÖRENING R.F.

## Undervisningskök, Kokvrån

Stora Robertsgatan 43, 00120 Helsingfors

## Kansli och möteslokal, Hemvrån

Simonsgatan 12 A 5, 00100 Helsingfors

**Tfn 09 694 39 02**

E-post [kansliet@helsingforsmartha.fi](mailto:kansliet@helsingforsmartha.fi)

**Vi jobbar måndag- torsdag  
- ta gärna kontakt!**

[www.helsingforsmartha.fi](http://www.helsingforsmartha.fi)



[HelsingforsSvenskaMarthaforening](#)



[helsingforsmartha](#)



HELSINGFORS SVENSKA  
MARTHAFÖRENING