

Martha

MARTHAFÖRBUNDETS
ÅRSRAPPORT
2025

Hushåll. Ekonomi. Beredskap. Gemenskap.



Ordförande Mia Hafrén

I en värld i förändring fortsätter vi göra det vi alltid gjort

Grunden för vårt arbete är viljan att bygga en bättre värld. Ur centralstyrelsens synvinkel har året framför allt handlat om att arbeta fram en strategi som är tydlig och inspirerande, och där våra värderingar uppmuntrar oss till kloka val i vardagen.

I januari 2025 började vi med att måla upp en önskad framtid: Vad om ...? Några exempel från centralstyrelsens önskelåda var: Vad om världshaven vore rena? Vad om alla barn fick gå i skola? Vad om vi levde utan skräp? Det gällde att våga tänka stort och att utmana sig själv. Följdfrågan vi arbetade med var: Vad behöver hända för att detta ska vara möjligt? Vad kan vi göra i dag? Genom att visualisera en önskad framtid kan vi bättre förstå vägen dit.

Under strategiarbetet har vi haft värdefull hjälp utifrån. Kunniga personer har hjälpt oss att förstå trender, beteenden och vad vi kan påverka. Tillsammans har vi ringat in det som är viktigast för Marthaförbundet. Vår personal har gett oss viktiga insikter om vad vi behöver ta i beaktande. Strategin ska fungera som en gemensam riktning för oss alla – för centralstyrelsen, för personalen i deras arbete och framför allt för föreningar och medlemmar.

Under året har vi bildat arbetsgrupper för att arbeta med relevanta frågor. En central fråga har varit hur vi stärker kommunikationen mellan föreningar sinsemellan, men också mellan föreningar och förbundet efter att de flesta distrikt har fallit bort. Vi har fortsatt med våra ordförandeträffar, där alla föreningars ordförande är hjärtligt välkomna att delta.

I mars deltog Marthaförbundet i Kvinnomarschen i Helsingfors för att visa vår solidaritet med alla kvinnor och ta ställning mot antigender-rörelsen. Vi hade ett fint samarbete med Marttaliitto kring detta tema, vilket resulterade i mycket berörande videor – ett stort tack till personalen för det.

En annan arbetsgrupp som bildades 2025 är ekonomi-arbetsgruppen. Vi kan inte blunda för nedskärningarna och kan inte heller förlita oss på att allt fortsätter som förut. Det gäller att ligga steget före och ha alternativa lösningar.

Året 2025 har också präglats av ordet beredskap. Trots att vi som förbund inte har en officiell uppgift vid eventuella störningar finns det ändå en förväntan på oss. Vi har kunniga beredskapsexperter inom personalen och kunskapen sprids vidare genom utbildning av 72-timmarsberedskapsinstruktörer. Också vikten av mental kriställighet har lyfts fram under året – vad kan var och en av oss göra för att stärka vår förmåga att klara eventuella kriser?

Med denna grund ser jag fram emot ett fortsatt meningsfullt arbete i Marthaförbundets anda.

Verksamhetsledare Camilla Komonen

Vardagskunskap som grund för trygghet

År 2025 har på många sätt visat hur snabbt vardagens villkor kan förändras och hur mycket som samtidigt vilar på det som ofta tas för givet: att maten räcker till, att ekonomin går ihop, att vardagen fungerar och att det finns en känsla av kontroll.

I en tid där osäkerhet och ekonomisk press påverkar allt fler blir vardagskunskap en grund för trygghet, delaktighet och handlingskraft. Det är här Marthaförbundet verkar och behövs.

Verklig påverkan växer oftast fram i det nära och vardagliga, genom att vi finns där och möter människor. Att möta människor där de redan finns har gång på gång visat sig vara både effektivt och resursklokt. Genom till exempel skolbesök och arbete i klassrum kan vi nå många unga och samtidigt skapa utrymme för samtal och frågor. I arbetet med unga kring att flytta hemifrån och vardagsekonomi har behovet av tydlig och konkret vardagskunskap varit stort.

Samma logik återkommer i flera delar av Marthaförbundets verksamhet. I våra smartfiskprojekt blir vardagskunskapen konkret när människor själva får rensa och filea fisk, laga mat och upptäcka nya möjligheter i det som kanske upplevs som svårt. Inom projektet Hantera vardagen har deltagare genom lågtröskelkurser fått konkreta verktyg för att skapa struktur och självständighet i vardagen. Många av dem lever med begränsade resurser eller i komplexa livssituationer. Detta arbete är avgörande för att vardagskunskap ska vara tillgänglig för alla, oberoende av livssituation.

År 2025 har också påmint oss om värdet av tillit. Att människor fortfarande ringer oss för att få svar på vardagsfrågor säger något om Marthaförbundets roll i dag. Vi finns till när vardagen krånglar och gör kunskap tillgänglig utan att förenkla eller moralisera. I grunden handlar det om demokrati. Praktisk kunskap ska inte vara beroende av utbildningsnivå, ekonomi eller bakgrund.

Året har krävt tydliga prioriteringar. Synlighet är viktig för att Marthaförbundet ska kunna nå människor där de finns. Genom samarbeten och genomtänkta arbetssätt har vi kunnat använda våra resurser på ett ansvarsfullt sätt och samtidigt nå brett.

Inom beredskapsarbetet har vi fortsatt att göra beredskap vardagsnära och genomförbar, samtidigt som vi har investerat i sådant som bär över tid: material, pedagogiska strukturer och en mer enhetlig utbildningsmodell. Målet har varit att stärka vardagsro och handlingskraft, inte att skapa oro.

Marthaförbundets kommunikation har under 2025 varit både aktiv och mångsidig. Genom våra olika kommunikationskanaler har vi nått många, fört dialog och hållit frågor om vardag, hållbarhet och beredskap levande också utanför de fysiska mötena.

Jag vill rikta ett varmt tack till Marthaförbundets personal för professionalism, engagemang och uthållighet under ett år med högt tempo och stora krav. Jag vill också tacka styrelsen för strategiskt ansvarstagande samt alla marthor och föreningsaktiva som bär rörelsen lokalt. Marthaförbundet är som starkast när vi gör det vi kan bäst: omsätter kunskap i praktisk förändring. Med gemensamma krafter fortsätter vi detta arbete, en vardag i taget.

OM RÅDGIVNINGSVERKSAMHETEN



BEREDSKAP – Marika Danielsson Nya strukturer för beredskapsarbetet

Vår målsättning är att beredskaperna ska vara vardagsnära, avdramatiserad och genomförbar. Under 2025 har vi fortsatt att omsätta kunskap i praktik, så att beredskap inte stannar vid information, utan faktiskt leder till konkreta åtgärder.

Vi har hållit föreläsningar och utbildningar för föreningar, skolor (åk 5–6 och åk 9), seniorgrupper samt i olika nätverks- och samverkanssammanhang. Totalt genomförde vi 34 tillfällen med 910 deltagare. Det visar både behovet och att vårt sätt att tala om beredskap upplevs som relevant och nödvändigt.

72 timmar-konceptet har fungerat som en tydlig ram. Det hjälper deltagarna att prioritera och konkretisera behoven: vatten, mat, värme, hygien, information och trygghet. Kombinationen av förtroendeskapande möten och enkla strukturer att ta med hem har visat sig vara effektiv. Det ökar sannolikheten att beredskaperna faktiskt stärks i praktiken.

Under året har vi också satsat på format som lever vidare. Scenprogrammet på Educa-mässan och lanseringen av videoserien Klara krisen riktad mot barn gav oss synlighet och nådde målgrupper som sällan deltar i traditionella föreläsningar. Artiklar, intervjuer och ett regelbundet kunskapsflöde i sociala medier har hållit frågan levande och sänkt tröskeln för att börja tänka på sin egen beredskap.

Ett strategiskt viktigt steg var materialproduktionen inom projektet *Beredskap och ansvar – kvinnors kriskunskaper i användning*. Under 2025 utvecklade vi en tydligare pedagogisk struktur och gav ut en ny handbok för beredskapsmentorer som ska jobba med föreningsberedskap. Det gav oss en tydlig modell för utbildningar och lade grunden för beredskapsmentorverksamheten som inleddes i början av 2026.

Beredskap fungerar bäst när den kopplas till vardagen och stärker människors handlingskraft. Under året har vi inte bara genomfört insatser, utan också byggt kapacitet: material, struktur och modell som bär över tid. Det är så vi stärker både hushållens trygghet och samhällets motståndskraft.

STOLT ÖVER:

att beredskaperna, i takt med omvärldens förändrade behov, på allvar växte till ett starkt verksamhetsområde inom Marthaförbundet. Allt fler började lyssna till oss som en trovärdig röst och expert i beredskapsfrågor.



HUSHÅLL – ELISABETH ERIKSSON Hushållskunskap som håller över tid

Under 2025 har hushållsrådgivningen fortsatt vara en självklar och synlig del av Marthaförbundets verksamhet. Vi har aktivt producerat recept och artiklar för tidningar, receptbanken och kursverksamheten. Samarbetet med fotograf och redaktör Karin Lindroos har resulterat i högklassigt och enhetligt innehåll.

Vi har deltagit i flera matrelaterade evenemang, bland annat Matmässan i Helsingfors, Slow Food-festivalen i Billnäs, Strömmingsmarknaden, Stundars höst- och julmarknad samt Educa-mässan. Våra marthaföreningar har anlitat rådgivarna som inspiratörer och föreläsare och svamprådgivaren har tillbringat hösten i skogen med entusiastiska kursdeltagare. Fiskdemonstrationen på Matmässan drog fullt hus och blev en succé.

Artikelsamarbetet med HBL har fortsatt och vi har även medverkat i Borgäbladet, Vasabladet och ÅU. Därtill har vi syns i Yle X3M och Yle Vega, TV-nytt och diskussionsprogrammet Efter nio. Det är viktigt att vi syns och hörs utanför vår egen verksamhet.

Den avgiftsfria rådgivningstjänsten står fortsatt stark. Vi besvarar frågor om hem och hushåll, konsumtion, mat och näring. Det ska vara självklart att kunna ringa sin hushållsrådgivare - i ur och skur. Att människor fortsätter höra av sig visar på ett stabilt förtroende.

Bredden i arbetssätten är en av hushållsrådgivningens styrkor. Vi når ut genom medier och sociala kanaler, men också genom personliga möten där samtal och lyssnande står i centrum. Det är så vi påverkar till mer hållbara val i vardagen.

Matkulturmagasinet Inhemiska oljevaxter - från frö till olja har fått mycket positiv respons för sin saklighet och kvalitet. Smyglanseringen på Slow Food-festivalen i Billnäs gav möjlighet att nå producenter, matentusiaster och en bred allmänhet. Totalt delade vi ut 450 exemplar!

Året har varit intensivt och meningsfullt, med många givande samarbeten. Det närmare samarbetet med finska Marttaliitto, inte minst genom att vi delar kök på Busholmen, har varit särskilt värdefullt. Sammantaget visar 2025 tydligt hur efterfrågad och relevant hushållsrådgivningen fortsätter att vara.

STOLT ÖVER:

att vi varje onsdag fick sprida hushållskunskap för unga i Yle X3M:s direktsända morgonshow, där lyssnarna kunde ställa frågor och diskutera vardagsfrågor i realtid.

EKONOMI – MARINA NYGÅRD

Ekonomisk handlingskraft i praktiken

Under 2025 har den allmänna ekonomirådgivningen omfattat både löpande rådgivning samt kurs- och föreläsningsserier inom vardagsekonomi. Verksamheten har riktat sig till personer i olika livssituationer med behov av praktisk och tillgänglig ekonomisk information. Totalt genomfördes 32 tillfällen med sammanlagt 793 deltagare.

Innehållet har fokuserat på vardagsekonomi, konsumtion, sparande och ekonomiska val. En stor del av verksamheten har utgjorts av den populära föreläsningsserien Kvinnan & kapitalet med Maria Österåker som turnerade genom Svenskfinland.

Övriga teman har varit cirkulär ekonomi och digital trygghet. Intresset för konsumtion, ultrasnabbt mode och medvetna vardagsval har varit särskilt stort. Ett Instagram-inlägg om konsumtion fick bred spridning, även i Sverige, och följdes till och med upp av HBL.



Lågtröskelkurser utan krav på förhandskunskaper har visat sig vara en effektiv metod. Uppföljningen visar att deltagarna i hög grad upplevt tillfällena som motiverande och praktiskt användbara. Många planerade konkreta förändringar i vardagen, till exempel kring konsumtion, matvanor och planering. Flera lyfte också fram betydelsen av ett respektfullt bemötande och material som förenklar.

Den personliga rådgivningen har fortsatt vara en viktig del av arbetet. Under året har vi gett råd kring bland annat bostadskostnader, ekonomi efter separation och hur man kan stöda anhöriga med skulder.

Nyhetsbrev i serieform har varit en central metod för att nå deltagare över tid. Serien *16 veckor till full koll* bestod av 16 utskick till 518 prenumeranter. Uppföljningen visar att innehållet upplevdes som relevant och ledde till konkreta åtgärder.

Samtaget visar året att behovet av tydlig, saklig och vardagsnära ekonomisk kunskap är fortsatt stort. Genom låg tröskel, bredd i metoderna och ett tryggt bemötande stärker vi människors ekonomiska handlingskraft i vardagen.

STOLT ÖVER:

att vi lyckades väcka debatt om snabbmodets baksidor och synliggöra hur den aggressiva lågprishandeln påverkar både privatekonomin och klimatet negativt.

Inom den allmänna rådgivningen

ordnade vi **86** tillställningar som nådde **2 387** deltagare.

PROJEKT OCH VERKSAMHET

Smartfisk – från hav till tallrik

52 tillfällen
7 350 deltagare

Finansieras av: Europeiska havs-, fiskeri-, och vattenbruksfonden (EHFVH) via Kustaktionsgruppen i Österbotten och Sydkustens Fiskeleader i södra Finland.

Projektet *Smartfisk – från hav till tallrik* har haft som målsättning att väcka intresse för och öka konsumtionen av outnyttjade inhemska fiskarter, så kallad smartfisk. Genom föreläsningar, workshops och evenemang har vi spridit kunskap om hur dessa fiskar kan tas tillvara. Verksamheten har finansierats genom två parallella projekt, ett via Sydkustens Fiskeleader och ett via Österbottens Fiskeleader. Av kommunikativa skäl har projekten presenterats som en gemensam satsning, eftersom mål och innehåll varit likartade.

Målgrupp och verksamhet

Verksamheten har främst riktat sig till högstadiel elever och kockstuderande, men också till marthor och allmänheten. Vi har deltagit i större evenemang som Strömmingsmarknaden i Helsingfors, Educa-mässan, Östersjödagen, Fiskets dag i Vasa och andra lokala tillställningar. Särskilt Strömmingsmarknaden, där vi visade upp en smartfiskdisk med tolv olika arter och delade ut receptkort och matkulturmagasin, gav stor synlighet och positiv respons.

Under året ordnades smartfiskambassadörsutbildningar som gav våra medlemmar möjlighet att fördjupa sin kompetens inom temat smartfisk. Satsningen var en viktig och prioriterad del av verksamheten och vidare ett sätt att kunna sprida kunskap via våra medlemmar, även efter avslutat projekt. Att arbeta via skolor har också varit ett effektivt sätt att nå flera grupper samtidigt.

Resultat

Under året genomfördes totalt 52 tillfällen med sammanlagt 7 350 deltagare. Av dessa nåddes 6 000 personer via 10 mässor och mäs dagar längs sydkusten och 630 via tre mässor i Österbotten. Därutöver hölls sex föreläsningar med sammanlagt 198 deltagare samt 33 fysiska workshops med totalt 522 deltagare.

Det mest konkreta resultatet är att 522 personer själva har fått rensa, filéa och tillreda smartfisk. Genom att kombinera kunskap med praktiskt arbete har vi sänkt tröskeln för att prova nya arter och stärkt förståelsen för hur inhemska fisk kan bli en naturlig del av vardagsmaten. Projektet bidrar därmed till både hållbar konsumtion och ett livskraftigt kust- och fiskekulturarv.

Hantera vardagen

160 tillfällen
2 275 deltagare

Finansieras av: Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA)

Projektet Hantera vardagen har under 2025 riktat sig till personer som integreras i arbetslivet och vardagslivet samt till barnfamiljer. Målgruppen har i praktiken ofta bestått av personer som varit länge arbetslösa, lever med psykosociala utmaningar eller funktionsvariationer, eller av andra orsaker behöver stöd i sin vardag.

Målgrupp och verksamhet

Verksamheten har främst bestått av fysiska lågtröskelkurser runt om i Svenskfinland, med tydlig betoning på praktiska färdigheter. Fokuserade under året har varit näringsrekommendationerna, förmånlig mat och matplanering samt konsumtion och vardagsekonomi. Kurserna har kombinerat teori och praktik och gett deltagarna vardagsnära verktyg som direkt kan tas i bruk.

På många kurser har deltagarna tillrett och ätit mat tillsammans. Andra teman har varit mer föreläsningsbetonade, till exempel digitala vardagsfärdigheter som trygghet på nätet och trygg konsumtion. Samarbeten med olika aktörer har varit centrala, och samarbetspartner har ofta erbjudits 3–4 kurser per termin enligt en gemensam kursplan.

Resultat

Deltagarfeedback visar att verksamheten upplevts som motiverande och stärkande. Många har uppgett att de planerar konkreta förändringar i sin vardag, till exempel nya matvanor eller bättre planering av ekonomin. Det praktiska upplägget och ett tydligt, tillgängligt språk har varit avgörande för målgrupper med behov av struktur och trygghet.

Bland årets höjdpunkter märks den gemensamma måltiden som för många deltagare varit veckans höjdpunkt i en trygg och inkluderande miljö. Broschyren *Råd och recept för en hållbar vardag* har uppdaterats med nya näringsrekommendationer, beredskap, digital trygghet och vardagsanpassade recept. Eftersom många av våra deltagare har svag ekonomi har projektet även utvecklat en krismeny med mycket förmånliga recept samt delat ut matkassar med recept till utvalda grupper.

En euro i taget

63 tillfällen
cirka 2 000 deltagare

Finansieras av: Undervisnings- och kulturministeriet

År 2025 var det sista verksamhetsåret för projektet En euro i taget, som pågått sedan 2020. Under projektets sex år har fokus varit att stärka ungas kunskap om vardagsekonomi, konsumtion, sparande och ekonomiska val i olika livssituationer.

Målgrupp och verksamhet

Tyngdpunkten har legat på fysiska skolbesök i gymnasier och yrkesutbildningar, samt träffar med andra ungdomsgrupper. Innehållet har anpassats efter målgrupp och byggt på dialog snarare än färdiga svar. Föreläsningarna har kombinerat konkreta vardagsexempel, kring boende, matkostnader och prioriteringar, med aktiv diskussion. Broschyrerna *Ekonomi i vardagen* och boken *En euro i taget* har fungerat som stödmaterial.

Den mest effektiva arbetsformen har varit det direkta mötet i klassrummet. Där ges utrymme för frågor och reflektioner som gör ekonomiska frågor begripliga och relevanta. Årets uppdaterade föreläsning, där deltagarna följer en fiktiv studerandes ekonomi och diskuterar hur olika livsval påverkar helheten, togs särskilt väl emot. Även aktuella samhällsfrågor, som förändringar i bostadsstödet, har behandlats.

Resultat

Närvaron och engagemanget i grupperna har varit goda och feedbacken återkommande positiv. Många upplever innehållet som konkret och lätt att relatera till, och skolor har fortsatt boka in nya tillfällen. Diskussionerna fortsätter ofta efter föreläsningarna, både i klassrummet och tillsammans med lärare.

Projektet överskred sin resultatförväntning trots personalförändringar under året. Under hösten anlätades två nya freelanceföreläsare som fick gott mottagande. Samtidigt har projektet fortsatt utvecklas innehållsmässigt, bland annat genom att inkludera perspektiv på hur NPF-diagnoser kan påverka ekonomin.

Flytta hem

45 tillfällen
cirka 3 414 deltagare

Finansieras av: Stiftelsen för Brita Maria Renlunds minne

Verksamhetsåret var det tredje och sista för projektet Flytta hem. Under projekttiden har målet varit att ge unga konkret och tillgänglig information om vad de behöver veta före, under och efter att de flyttar hemifrån.

Målgrupp och verksamhet

Under året har projektet besökt skolor och evenemang i hela Svenskfinland. Tyngdpunkten har legat på föreläsningar och workshops i klassrum med teman kring boende, vardagsekonomi, matlagning och praktiska färdigheter i hemmet. Att möta unga i klassrummet har varit den mest effektiva metoden för dialog, frågor och reflektion.

Projektet har även deltagit i evenemang där unga finns, såsom Pampas Nationaldag, Stafettkarnevalen, Kulturkarnevalen och olika skolmässor. Att möta målgruppen på deras hemmaplan har skapat engagemang och gett projektet bred synlighet. Under projekttiden delades över 3 500 exemplar av handboken *Flytta hem* ut. Publikationen har fått positiv respons för sitt tilltal, relevanta innehåll och konkreta övningar.

Information och material har aktivt uppdaterats och synliggjorts via webbplatsen flytta.fi och sociala medier. Ett exempel på samarbete är webinariet *Självständighet börjar hemifrån* som genomfördes tillsammans med Folkhälsan.

Resultat

Under projekttiden nåddes drygt 2 500 unga via direkta tillfällen och ytterligare drygt 3 600 unga och skolpersonal via evenemang och mässor. Alla uppsatta målsättningar nåddes och överträffades.

Nästan 700 unga svarade på projektets utvärderingsenkät. Cirka 95 procent uppgav att de fått konkreta tips att använda i vardagen, 94 procent att de lärt sig ny kunskap och upp till 97 procent att de troligen kommer att använda informationen. Nästan samtliga visste efter tillfället var de kan hitta information om att flytta hemifrån.

Ekonomiskola för åk 8

15 tillfällen
cirka 1 400 deltagare

Finansieras av: LokalTapiola Österbotten

Ekonomiskola för åk 8 följer läsår snarare än kalenderår. Den här rapporten för 2025 omfattar därför den avslutande delen av läsåret 2024–2025 samt uppstarten av ett nytt läsår hösten 2025.

Målgrupp och verksamhet

Under året genomfördes Ekonomiskola för åk 8 genom skolbesök i högstadiet i Österbotten. Målgruppen var elever i årskurs 8. Föreläsningar och lektionshelheter integrerades i skolornas ordinarie undervisning. Därutöver ordnades digitala tillfällen för vårdnadshavare.

Våren präglades av större elevgrupper i auditorier, medan hösten bestod av mindre grupper och flera uppdelade tillfällen per skola. Verksamheten genomfördes av Marthaförbundets rådgivare i samarbete med externa utbildare. Under året uppdaterades broschyren *Prata pengar*, som fick ett innehålls- och utseendemässigt lyft. Materialet utvecklades med fler aktiverande övningar och föreläsningen anpassades för att motsvara det nya upplägget.

Resultat

Den mest effektiva metoden har varit skolbesök med tydlig pedagogisk struktur och anpassning till målgruppen. Inga förhandskunskaper har förutsatts. Innehållet har presenterats på ett vardagsnära och konkret sätt, med riktiga siffror och praktiska exempel. Frågor som hur mycket en konsumtionsvana kostar på årsnivå har gjort ekonomin begriplig.

Genom att arbeta inom skolans ram nåddes elever oberoende av tidigare intresse eller kunskap. Ekonomiskolan har bidragit till att ge unga en grundläggande förståelse för vardagsekonomi, konsumtion, sparande, lån, ekonomisk beredskap och digital trygghet, samt till att normalisera samtal om ekonomi i skolmiljö. Feedback från skolor och lärare har varit genomgående positiva.

Alla ut med Martha

3 utbildningar
27 utbildade skogsguider

Finansieras av: Undervisnings- och kulturministeriet

Under 2025 startade projektet Alla ut med Martha med målet att få fler äldre att vistas i skogen och stärka sin fysiska och psykiska hälsa genom naturupplevelser. Projektet kombinerar rörelse, gemenskap och naturkunskap och bygger på att utbilda frivilliga skogsguider som leder verksamheten lokalt.

Målgrupp och verksamhet

Målgruppen är personer över 65 år. Under året utbildades 27 skogsguider genom en tvådelad utbildning: en digital kickoff via Teams samt ett praktiskt fälttillfälle i skogen. Den praktiska delen ordnades i Korsholm (12 deltagare), Sibbo (7 deltagare) och Pargas (8 deltagare).

Skogsguidernas uppdrag är att under projekttiden ordna träffar i skogen för målgruppen. Syftet är att främja rörelse, stärka balansen och framför allt sänka tröskeln för att komma ut. En WhatsApp-community har skapats för kontinuerlig kontakt och erfarenhetsutbyte mellan guiderna. Under året producerades inspirationsmaterial om skogens hälsoeffekter, samt en filmserie i fem delar som publiceras under 2026.

Resultat

Vid årsskiftet hade 20 personer i åldern 65+ deltagit i skogsaktiviteter ledda av utbildade guider. Deltagarna lyfter fram gemenskapen, känslan av att vistas ute och glädjen i enkla naturupplevelser.

Beredskap och ansvar – kvinnors kriskunskaper i användning

uppbyggnadsår 2025

Finansieras av: Lotta Svärds Stiftelse

Projektet inleddes i augusti 2025 och syftar till att stärka kvinnor i att agera ansvarsfullt vid kriser samt att bygga en hållbar modell för föreningsberedskap. Arbetet knyter an till lottaarvet och anpassas till dagens beredskapsbehov.

Målgrupp och verksamhet

Projektets huvudsakliga målgrupp är Marthaförbundets medlemmar, men alla aktiva kvinnor som vill stärka sin beredskap välkomnas.

Hösten 2025 har varit ett uppbyggnadsår med fokus på planering och materialproduktion. En central del har varit framtagandet av *Handbok för beredskapsmentor*, ett digitalt stödmaterial för föreningarnas beredskapsarbete. Handboken lanserades före jul inför utbildningarna som inleddes i januari 2026.

Som en del av projektet producerades även en beredskapsserie i Marthapodden. I tre avsnitt samtalar sakkunnig i beredskap Marika Danielsson och kommunikator Linn Jung med inbjudna gäster – Kitty Schulman, Roger Norrgård och Kim Strandberg – om olika aspekter av beredskap. Serien gör ämnet mer tillgängligt och breddar samtalet.

Resultat

Under 2025 har projektets struktur, pedagogiska modell och utbildningsmaterial tagits fram. Arbetet har lagt grunden för utbildningen av beredskapsmentor under 2026 och för ett långsiktigt och hållbart beredskapsarbete i föreningslivet.



➤ Till föreningens vårfest åkte Replot Kyrkoby Marthaförening i läckra amerikanska bilar – en åktur medlemmarna sent ska glömma.

→ Grankulla Marthaförening ordnade serverin, försäljning och lotteri under Granidagen.

↓ Första maj-firande med klimpsoppa med Molpe Marthaförening.



↖ Finby Marthaförening fortsatte påskutmaningen från coronatiden och packade över 40 kassar med bröd, kakor och påskgodis som hemvården delade ut till sina klienter.

↑ Intresset för Dickursby Marthaförenings stickcafé har varit stort och många nya alster har blivit till.

↓ Sibbo Marthaförening rf ordnade keramikkurs.



← Snappertuna Marthaförening deltog i Medeltidsmarknaden vid Raseborgs slott i juli.

→ Under en magisk regnbåge testade Solf Marthaförening motionsformen asahi på Stundars.



MARTHADAGAR



Marthadagarna växte till ett välkänt koncept för gemenskap och kunskap

Under 2025 ordnades fyra Marthadagar i Pensala, Helsingfors, Bennäs och Borgå. Tillsammans samlade de 287 deltagare. Varje Marthadag hade sitt eget tema och sin egen prägel, men gemensamt var viljan att inspirera, stärka och samla människor kring vardagsnära kunskap.

Vad är en Marthadag?

En Marthadag är ett öppet evenemang där alla är välkomna. Du behöver inte vara medlem för att delta. Dagarna ordnas av Marthaförbundet tillsammans med lokala marthaföreningar och bjuder på kostnadsfria föreläsningar, praktiska inslag, diskussioner och gemenskap. Syftet är också att ge inblick i marthagemenskapen.

6.3 Pensala – kulturspannmål och hållbar vardag

Årets första Marthadag ordnades i Pensala i mars. Kvällen bjöd på samtal om årets matkulturtema kulturspannmål, hälsosam vardagskost, föreningskommunikation och hållbar konsumtion. Programmet varvade föreläsningar med diskussion och kaffe i klassisk marthaanda.

12.6 Helsingfors – sommarkalas och gemenskap

På Helsingforsdagen i juni ordnades en Marthadag i Hemvrån med temat sommarkalas. Dagen fungerade enligt öppet hus-principen. Besökarna fick ta del av inspirerande talturer, mocktailtips, ätbara buketter, hållbar dekorerings och fiskdelikatesser. Dagen bjöd också på somrig musik och deltagarna hade möjlighet att stöda Helsingfors svenska Marthaförenings välgörenhetskampanj till förmån för Ukraina.

23.9 Bennäs – är du redo när det gäller?

I september samlades deltagare i Bennäs kring temat beredskap. Marthaförbundets sakkunnig i beredskap Marika Danielsson talade om vad beredskap 2025 innebär och hur vi kan stärka vår handlingsförmåga i kris och störningssituationer.

15.11 Borgå – samla kraft inför vintern

Årets sista Marthadag ordnades i Borgå i november. Dagen kombinerade mental resiliens, vardagsberedskap och praktiska övningar. Deltagarna fick testa släckningsövning med FBK, se räddningshundar i arbete och ta del av kunskap om rörelseförmåga och balans. Dagen avslutades med personliga beredskapsloften och en blick mot kommande verksamhetsår.

Marthadagarna visar hur brett martharbetet är. Från mat och fest till beredskap och mental motståndskraft. Från varma samtal runt kaffebordet till praktiska övningar utomhus. Vi vill rikta ett stort tack till alla föreningar för gott samarbete under året!

ÅRSMÖTE I MARIEHAMN



Årsmöte på Åland – framtidstro och trygghet i fokus

I mitten av maj samlades över 300 marthor från hela Svenskfinland och Åland i Mariehamn för Marthaförbundets årsmöte. Dagarna präglades av gemenskap, diskussion och framtidssblick.

Ålands Marthadistrikts ordförande Ann Carlsson hälsade deltagarna välkomna och lantrådet Katrin Sjögren framförde landskapets hälsning. Hon betonade Marthaförbundets betydelse för kvinnors inflytande, folkhälsa och samhällets resiliens. I en tid av geopolitisk osäkerhet lyfte hon särskilt fram marthornas starka nätverk och deras roll i att stärka lokal beredskap.

Ett tankeväckande inslag var författaren Carina Karlssons föredrag om häxprocesserna på Åland. Genom historiska berättelser om kvinnor som dömdes på lösa grunder påminde hon om vikten av kunskap, källkritik och civilkurage.

Förbundsordförande Mia Hafrén öppnade det formella årsmötet med ett tal om framtiden som något vi själva formar genom våra vardagsval. Hon betonade Marthaförbundets ansvar att förvalta förtroendet genom trovärdig kunskap och att göra verksamheten relevant också för yngre generationer.

Verksamhetsledare Camilla Komonen presenterade verksamhetsplanen för 2026 där trygghet är ett genomgående tema. Diskussionerna kretsade kring praktisk krisberedskap, mental hälsa och hur kunskap kan föras vidare mellan generationer.



Årsmötet godkände verksamhetsplan och budget. Medlemsavgiften för ordinarie medlemmar höjs från 30 till 32 euro från 2026. Mia Hafrén återvaldes enhälligt till förbundsordförande för perioden 2025–2027.

Senare blev det musikinslag och kvällsfest på Hotell Arkipelag. Tillsammans tittade deltagarna också på Humorgruppen KAJ:s medverkan i Eurovision Song Contest. På söndag blev det gemensamma utflykter, bland annat till Bomarsund och Stallhagen.

MEDLEMSTEAMETS ÅR



Jessica Åhman är Marthaförbundets organisationskoordinator

År 2025 har handlat om att stärka strukturerna och stödja den lokala verksamheten. Årsmötet på Åland blev årets största evenemang med rekordstort deltagande. Det var glädjande att se hur väl deltagarna trivdes och engagerade sig under dagarna. Med frikostig feedback både under och efter årsmötet sporrar också personalen att fortsätta utveckla och arbeta fram smidigast möjliga rutiner för kommande årsmöten.

Marthadagarna har utvecklats till att ha ett tydligt och återkommande inslag av beredskap, samtidigt som varje ort formar innehållet enligt lokala behov. Samarbetet mellan föreningarna har blivit allt mer naturligt och det är givande att kunna arbeta tillsammans kring dagarna.

Vi har tagit i bruk ett nytt medlemsregister, Sense, som ger bättre överskådlighet och smidigare verktyg för användarna. Inskolningen fortsätter enligt behov. Under året har vi också kunnat erbjuda nytt material till föreningarna: ett tredelat medlemsvärningsmaterial, materialpaket för Matkulturdagen samt egna logotyper för alla marthaföreningar. Logopaketet var efterlängtat och fick ett extra varmt

mottagande. Därtill har vi stött föreningar som deltagit i Prideparader med marknadsföring och material.

Föreningsstödet, som delas ut på uppdrag av Svenska kulturfonden, möjliggjorde verksamhet runt om i Marthafinland. Av 46 ansökningar kunde cirka 30 beviljas stöd. Intresset är stort och engagemanget tydligt.

Föreningsbrevet och Förbundsnytt fortsätter vara viktiga kanaler för information och inspiration. Samtidigt finns medlemsteamet tillgängligt med låg tröskel för frågor, råd och handledning i både små och stora föreningsärenden.

Det mest glädjande är att se hur samarbetet mellan föreningar blivit vardag på många håll. Med lite perspektiv ser vi nu den positiva utvecklingen efter organisationsförändringen. Fler gemensamma initiativ tas och intresset för samarbete har ökat tydligt.

Vi har en jämn ström av nya medlemmar och arbetar kontinuerligt med att utveckla medlemsverksamheten. Mycket sker i kulisserna, men syftet är tydligt: att erbjuda stöd, struktur och inspiration för ett levande och relevant föreningsliv i hela Marthafinland.



Genom **42** medlemstillställningar samlade vi **1 337** deltagare.

Topp 3 evenemang



Årsmöte i Mariehamn

17.5.2025, Mariehamn

297
deltagare



Marthadag i Helsingfors

12.6.2025, Helsingfors

94
deltagare



Cirkulär ekonomi och hållbar konsumtion

29.1.2025, Helsingfors

78
deltagare

MEDLEMSÅRET I SIFFROR

Totalt medlemsantal:
8 344

Ungmartha:
634

Medelålder:
64,2 år

Nya medlemmar:
405

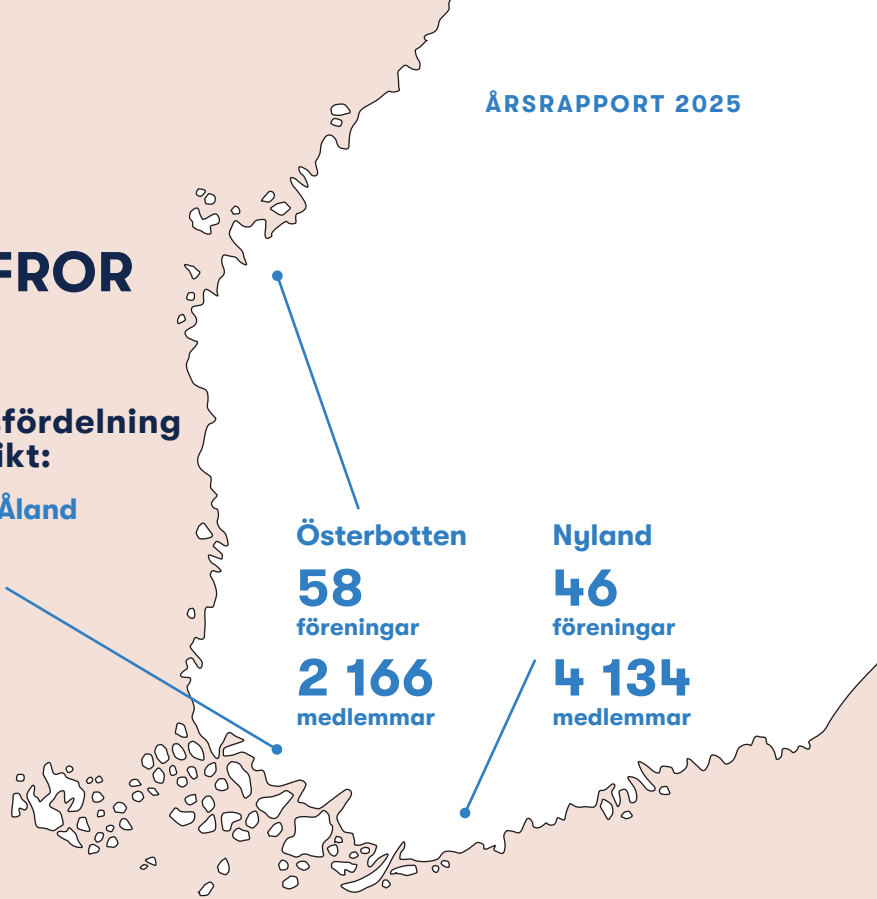
Medlemsfördelning per distrikt:

Åboland & Åland

24
föreningar
1 114
medlemmar

Österbotten
58
föreningar
2 166
medlemmar

Nyland
46
föreningar
4 134
medlemmar



Föreningar och distrikt:

126
föreningar

176
kretsar

2
distrikt

2
föreningar lade ner

Största föreningar

Helsingfors svenska Marthaförening r.f. –
1 089 medlemmar

Esbo Marthaförening r.f. –
438 medlemmar

Minsta föreningar

Pockar svenska Marthaförening r.f. –
10 medlemmar

Dagsmark Marthaförening r.f. –
11 medlemmar

Yngsta föreningar

(lägst medelålder)

Ruth Marthaförening r.f. –
medelålder **35,8** år

Dragsfjärd–Söderlångvik Marthaförening r.f. –
medelålder **58,4** år

Äldsta föreningar

(högst medelålder)

Helsingby–Toby Marthaförening r.f. –
medelålder **82,2** år

Eckerö Marthaförening –
medelålder **74,4** år

ÅRETS PRISER OCH UTMÄRKELSER



Årets martha 2024

Jill Karlsson från Kimito Marthaförening utsågs till Årets martha. Med energi, kreativitet och starkt engagemang har hon varit en drivande kraft i föreningen. I sin roll som sekreterare kombinerar hon struktur och initiativförmåga med värme och samarbetsvilja. Hon har bidragit till att utveckla verksamheten genom nya samarbeten och uppskattade aktiviteter.

Finlandssvenska matkulturstipendiet

Föreningen Mathantverk i Finland har tilldelats årets matkulturstipendium 2025 för sitt långsiktiga arbete med att lyfta små producenter och utveckla mathantverket i hela landet. Priset är instiftat av Finlands svenska Marthaförbund. Syftet är att uppmärksamma någon som gjort en betydelsefull insats för den finlandssvenska matkulturen.

Årets marthaförening 2024

Karis svenska Marthaförening tilldelades utmärkelsen Årets marthaförening. Föreningen har framgångsrikt förenat tradition och nytänkande, samlat medlemmar i olika åldrar och skapat en inkluderande och aktiv verksamhet. Genom kreativa initiativ och gott samarbete över språkgränserna har föreningen visat att nytänk gynnar martharörelsen.



Årets Fredrika 2025

Fredrika Runeberg-stipendiet på 10 000 euro delas varje år ut på Fredrikas födelsedag den 2 september. Stipendiet går till förtjänta personer som arbetar i hennes anda. Årets Fredrika 2025 tilldelades föreningen Project Liv. Föreningen verkar för att göra vardagen ljusare för långtidssjuka barn och deras familjer genom att skapa glädje, värme och hopp i en ofta tung livssituation. Project Liv grundades 2014 av Nina Brännkärr-Friberg efter att hennes son insjuknat i leukemi. Den egna erfarenheten av ensamhet och oro blev drivkraften att bygga en verksamhet som stöder hela familjen. I dag är Project Liv en etablerad organisation med anställda och verksamhet i flera regioner i Finland. I priskommittén finns representanter för Finlands svenska Marthaförbund, Svenska kulturfonden, Svenska kvinnoförbundet och Svenska folkskolans vänner.

INTERNATIONELL VERKSAMHET

Martha-förbundets märken tilldelades:

Stora guldmärket:

Backman, Gunilla

Finlands sv Marthaförbund rf

Nybondas, Sickan

Finlands sv Marthaförbund rf

Lilla Guldmärket

Andersson, Annika

Pargas Mf

Ehrnström, Ritva

Pargas Mf

Eskills, Birgit

Pargas Mf

Holmberg, Ann-Louise

Tenala Mf

Häggbloom-Jacobsson, Helena

Mariehamns Mf

Johansson, Marita

Lindkoski Mf

Lagerberg, Eija

Hammarlands Mf

Lamminpää, Anna-Lena

Lappfjärds Mf

Lehtonen, Pirkko

Pargas Mf

Lindström, Inga

Dalsbruk Mf

Mannström, Inga

Finlands sv Marthaförbund rf

Moring Råstedt, Diana

Tenala Mf

Nylund, Maj

Tenala Mf

Pennala, Anne

Helsinge Mf

Pomoell, Birgit

Helsingfors sv Mf

Pärus, Anna-Lena

Finlands sv Marthaförbund rf

Rundman, Carola

Helsinge Mf

Schwartz, Mona

Iniö Mf



Foto: Artūrs Martinovs

Centrs Marta

År 2025 firade Centrs Marta sitt 25-årsjubileum. Sedan år 2000 har kvinno-stödscentret i Lettland erbjudit socialt, juridiskt och psykologiskt stöd till kvinnor som utsatts för våld och människohandel samt till deras barn. Under ett kvarts sekel har organisationen varit en viktig aktör i arbetet för mänskliga rättigheter och jämställdhet.

Under året fick 937 klienter stöd runt om i Lettland: 470 i Riga, 326 i Liepāja och 141 i Rēzekne. Totalt erbjöds över 15 500 konsultationer av socialarbetare, jurister och psykologer. 23 kvinnor och 29 barn bodde i centrets krislägenheter och 1 453 stödsamtal togs emot via hjälplinjen.

År 2025 präglades också av internationell utveckling.

Centrs Marta öppnade en filial i Kyiv i Ukraina för att ge psykosocialt och metodiskt stöd i krigsdrabbade områden. Samtidigt firade verksamheten i Rēzekne sitt femårsjubileum.

Det offentliga samtalet kring Lettlands eventuella utträde

ur Istanbulkonventionen mobiliserade civilsamhället och kvinnorättskämpar i hela Europa. Centrs Marta deltog aktivt i opinionsbildning och fredliga demonstrationer för att försvara arbetet mot våld och för jämställdhet.

Marthaförbundets verksamhetsledare och ordförande deltog i en manifestation vid Lettlands ambassad i Helsingfors. Jubileumsåret och demonstrationerna uppmärksammades också i finländska medier, bland annat genom en längre artikel i Helsingin Sanomat.

Marthaförbundets julinsamling till förmån för Centrs Martas arbete inbringade 6 017 euro.

”Centrs Marta öppnade en filial i Kyiv i Ukraina för att ge psykosocialt och metodiskt stöd i krigsdrabbade områden.”

MARTHAFÖRBUNDETS KOMMUNIKATION 2025

År 2025 knöts Marthaförbundets kommunikationsarbete och redaktionella verksamhet ännu närmare varandra. Tillsammans bar de samma uppdrag: att göra vardagskunskap lätt att hitta, ta till sig och dela vidare, oavsett om den möter läsaren i en tidningsartikel eller i en video i sociala medier.

Genom informativa karusellinlägg och personliga videoklipp nådde vi bredare målgrupper och sänkte tröskeln för att ta del av vår kunskap. Många hittade oss via sociala medier, andra via webbplatsen. Gemensamt var att fler än tidigare tog del av våra råd, recept och publikationer. Säsongerna fortsatte att vara viktiga. När vi samordnade innehåll inför julen, Runebergsdagen och påsken ökade både trafiken och engagemanget.

Under året lanserade vi videoserien *Marthas matprat*, ett personligt och lättformat där vi tillsammans med inbjudna gäster



samtalar om matvanor, vardagsvärderingar, favoriträtter och smarta lifehacks i köket. Avsnitten är 5–10 minuter långa och kombinerar samtal med praktisk matlagning. Under året har vi bland annat dekorerat tårter med konstnären Maria Lundström, pratat babymat med Tara Junker, stekt plättar med ärkemarthan Anki Hagnäs och haft minister Anders Adlercreutz på besök.



Under våren genomförde Marthaförbundet och Marttaliitto den gemensamma, tvåspråkiga kampanjen *Jag kan – Minä voin*. Kampanjen lyfte jämställdhetens betydelse i vardagen, i marthagemenskapen och i samhället i stort. Kampanjens röster var Maria Veitola, Laura Malmivaara, Janne Grönroos och Sophia Wekesa som delade sina tankar om hur var och en kan påverka. En gemensam opinionstext publicerades av Sirpa Pietikäinen, Mia Haftrén, Marianne Heikkilä och Camilla Komonen.

Arbetet med att utveckla martha.fi fortsatte enligt den omstrukturering som inleddes året innan. Målet var en webbplats som upplevs lugn, logisk och användarvänlig. Texterna förenklades, tillgängligheten förbättrades och kategorierna utvecklades. På så sätt lades grunden för en materialbank som är lättare att navigera och bättre anpassad till hur människor faktiskt söker och använder information.

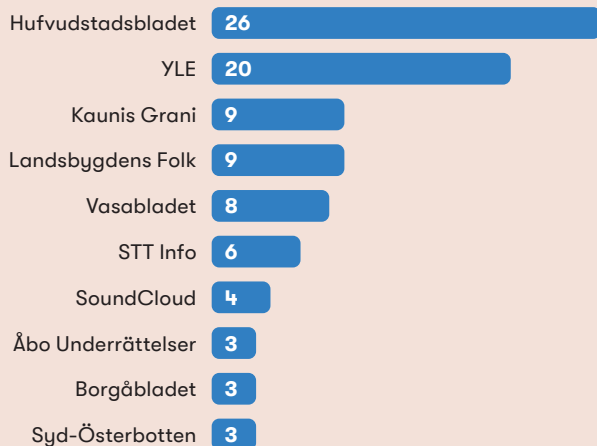
Kommunikationen spelade också en tydlig roll i opinionsbildningen. Vi fortsatte att tydliggöra våra expertroller genom att dela förtroendeingivande och saklig kunskap i offentligheten. Genom att synas i medier och delta i samhällsdebatten stärker vi Marthaförbundets position som en trovärdig röst i frågor som rör vardag, hållbarhet och beredskap.

Mikaela Groop

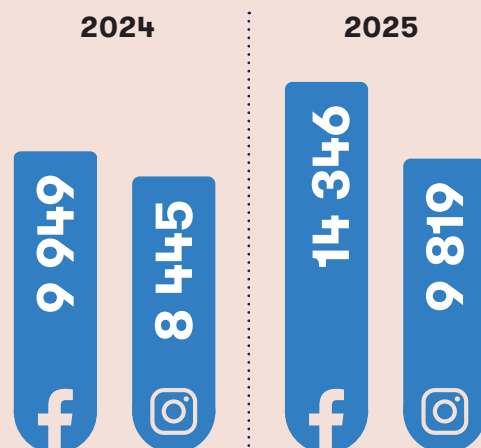
Linn Jung



Omnämmanden i andra medier



Följare i sociala medier



Årets största someraketer



Facebook: **732 000**

visningar | 16,6 k likes | 971 kommentarer

Video: 14-åriga Erik Sundström sjunger Stad i ljus på Marthaförbundets årsmöte på Åland.



Instagram: **195 434**

visningar | 2,7 k likes | 52 kommentarer

Karusellinlägg: 8 starka anledningar att vägra handla från Temu och Shein med Marina Nygård.

Tidskriften Martha – en tidning med ett tydligt syfte

Tidskriften Martha var också under 2025 en viktig del av kommunikationsarbetet och medlemsupplevelsen. Under året knöts tidningen, webben och våra digitala kanaler närmare varandra, så att medlemmarna kunde ta del av samma kunskap i olika format. Tidningen gjorde också något mer subtilt: den höll ihop martharörelsen och visade hur marthakunskapen utvecklas och förs vidare av marthorna.

Som förbundets språkrör inspirerar tidningen till en enklare, tryggare och mer hållbar vardag. Innehållet rymmer reportage, faktaartiklar, hushållstips, recept, nyheter, miljö- och konsumentkunskap samt ekonomi med hållbarhet som grund. Som medlem får man Martha fyra gånger per år, plus ett matkulturmagasin.

Årets läsarundersökning bekräftade läsarnas starka relation till tidningen. De flesta läser varje nummer, ofta från pärm till pärm, och helhetsintrycket får mycket höga betyg. Sammanlagt 92 procent tycker att tidningen har ett tilltalande utseende, 87 procent uppskattar blandningen av mat, miljö och ekonomi, och 84 procent vill fortsatt få Martha i pappersform. Många beskriver tidningen som en höjdpunkt i vardagen.

Från oktober 2024 till mars 2025 kunde tidningen läsas gratis via HBL:s nyhetsapp, vilket inspirerade många att ta del av förbundets arbete. Synligheten i Österbotten ökade också genom Bonnier News Finlands kampanj i Vasabladdets, Syd-Österbottens och Österbottens Tidnings appar under perioden 1.12.2025–30.1.2026.

Tidningens teman under 2025 speglade livets praktiska sidor. Tillsammans bildade de fem nummer som gjorde kunskapen konkret, inspirerande och användbar:



Från kris till marthakraft: Trygghet och vardagsberedskap



Hållbara hem: Boende som håller över tid



Livsmedel i fokus: Råvaror och odling från jord till bord



Matkulturmagasinet: Inhemska oljevaxter



I julens anda: Traditioner, recept och omtanke

ÅRET MED UNGMARTHA



Att växa genom att göra

År 2025 har varit ett intensivt och meningsfullt år för Ungmartha. Vi har mött barn och unga i kök, klassrum, på lägergårdar, festivaler och i sociala medier - i hela Svenskfinland, på Åland och på språköarna. Det gemensamma har varit matglädje, nyfikenhet och praktiskt lärande.

Vår styrka är att göra kunskap konkret. Barn och unga har fått laga mat från grunden, testa nya råvaror, fundera över sin konsumtion och öva sig i självständighet. När någon vågar hacka sin första lök, steka sin första fisk eller ta ansvar som ledare ser vi hur självförtroendet växer. Det är där vårt arbete får sin betydelse.

Under året har Ungmartha arrangerat 34 läger i egen regi. Hundratals barn och unga har deltagit i läger, kurser, skolbesök och workshops. Intresset för sommarjobben som lägerledare var stort. Omkring 150 ansökningar kom in. Totalt har 36 timanställda ledare varit engagerade i verksamheten. Det visar att Ungmartha inte bara är en trygg plats för deltagare, utan också en viktig lärmiljö för unga vuxna.

Sommarlägren blev en av årets höjdpunkter. Kök fyllda

148
lägerdagar!

av skratt, stolta första-kok-ögonblick och doften av nybakat. Responsen från både barn och föräldrar bekräftar att behovet av praktiskt vardagskunnande är stort.

Vi har också utvecklat nya koncept. Stjärnkockarna, i samarbete med Varuboden-Osla och Uudenmaan Martat, tog form under året och nådde snabbt många barn. Samtidigt har vi fortsatt att arbeta med skolbesök, temadagar och pop up-verkstäder på evenemang som Barnfesten och Kulturkarnevalen.

Den digitala verksamheten inom projektet Helt enkelt – för en smidig vardag har gjort det möjligt att nå ännu fler. Genom TikTok och Instagram har vi delat tips, recept och vardagskunskap i format som talar till målgruppen.

Men bakom siffrorna finns det allra bästa: barn som vågar mer än de trodde. Unga ledare som växer i ansvar. Samarbetspartner som återkommer år efter år. Det är i de stunderna vi ser att vårt arbete spelar roll.

Elise Hindström





SAGT OM MARTHAFÖRBUNDET

Tillfället kändes aktuellt och gjorde mig mer självsäker inför att snart flytta hemifrån. Boken var också väldigt användbar, eftersom jag kan gå tillbaka om jag glömmer eller behöver bekräftelse. Jag uppskattade särskilt genomgången av vilken budget som kan behövas och vilken typ av stöd man kan få.

Kursdeltagare, Flytta hem

Det var min socialarbetare på staden som föreslog att jag skulle gå på kurs med marthorna och nu känner jag att jag igen orkar i vardagen. Jag kände att jag behövde stöd och träffarna med marthorna och andra föräldrar kom helt vid rätt tillfälle, innan det blev för tungt.

Kursdeltagare, Hantera Vardagen

Tack för en mycket, mycket fin tidning! Min mamma, 86, brukar kasta sig över tidskriften Martha då hon är hos oss. Innehållet motsvarar just mina förväntningar och intressen.

Tidskriften Marthas läsundersökning

Kursen var alldeles superfin! Och helt underbara smaker och så lätt att laga när Sandra berättade precis vad man skulle göra!

Deltagare, Bli smartfiskambassadör

Allt var bra. Jag uppskattade de konkreta exemplen och scenarierna. Det här är precis en sådan föreläsning om "sådan man önskar att någon hade berättat tidigare". Det var mycket nyttigt, alla borde få en sådan här utbildning. Häftet var också riktigt bra.

Kursdeltagare, Flytta hem

Ofta på föreläsningar orkar man inte lyssna om föreläsaren är tråkig men idag var de jättebra! Man orka lyssna och jag tyckte om den snabba takten. Det var inte så att man måste lyssna på samma sak i 30 minuter.

Kursdeltagare, En euro i taget

Det här är drömjobbet som jag inte visste att fanns. Äntligen en arbetsplats där jag fått använda mig av alla tidigare erfarenheter och utbildningar. En härlig arbetsgemenskap med kompetenta och engagerade kollegor.

Marie Kellgren, Marthaförbundet

Jag lärde mig att jag måste tänka efter ordentligt, speciellt på behov och begär.

Kursdeltagare, En euro i taget

Tack för en otroligt inspirerande, lärorik och proffsig utförd utbildningsdag! Varje detalj var genomtänkt och kursledarna kompetenta och inspirerande.

Deltagare, Bli smartfiskambassadör

Jag tycker om utseendet på tidningen, fotografierna, illustrationerna och kvaliteten på pappret minst lika mycket som textinnehållet – det är det som lockar mig att läsa!

Tidskriften Marthas läsundersökning

Informationen fick mig att börja tänka på hur jag kan förbereda mig. På hemvägen köpte jag faktiskt fem liter vatten. Ämnet är skrämmande, men det känns bra att börja förbereda sig.

Kursdeltagare, beredskap

Fint ordnat arrangemang. Trevligt program. Verkligt god mat samt fika. Spännande möten. Nygamla bekanta från långt bak i tiden. Stämningen och glädjen!

Deltagare, Marthaförbundets årsmöte

Beredskap är ett aktuellt tema som passar Martha perfekt. Föreläsaren Marika Danielsson var tydlig, pedagogisk och mycket inspirerande.

Kursdeltagare, beredskap

Marthaförbundets personal

Camilla Komonen, verksamhetsledare

EKONOMI OCH ADMINISTRATION

Monika Mäkelä, ekonomichef

RÅDGIVNING OCH PROJEKT

Elisabeth Eriksson, hushållsrådgivare med ansvar för rådgivnings-, kurs- och föreläsningssyfte samt matkultur

Sandra Mellberg, hushållsrådgivare, sakkunnig inom näringslära, projektledare för Smartfisk - från hav till tallrik

Marie Kellgren, projektkoordinator för Smartfisk - från hav till tallrik, 1.3.2025-

Toni Rautakoski, hushållsrådgivare, projektledare för Flytta hem, ledig -1.4.2025, 1.4-31.7.2025

Linda Riska, projektledare för Flytta hem

Katharina Jägerskiöld, ekonomirådgivare, projektledare för Flytta hem, ledig -7.7.2025

Marina Nygård, ekonomirådgivare, projektledare för Hantera vardagen, En euro i taget och Ekonomiskolan, projektchef

Maria Österåker, ekonomirådgivare, -31.7.2025

Fanny Nykvist, projektarbetare Hantera vardagen, - 1.1-30.6.2025

Tetiana Myhovich, assistent inom rådgivningen, -31.5.2025 (tjänstställd)

MEDLEMSERVICE

Marika Danielsson, utvecklare och sakkunnig inom beredskap

Jessica Åhman, organisationskoordinator

INFORMATION OCH KOMMUNIKATION

Mikaela Groop, redaktions- och informationschef

Linn Jung, kommunikatör

Marthaförbundets förtroendevalda 2024

CENTRALSTYRELSEN 2025

Mia Hafrén, ordförande

Maria Nyman

Första vice ordförande
Ersättare: Mia Henriksson
Åboland

Ann Carlsson

Andra vice ordförande
Ersättare: Kerstin Wikgren
Ålands marthadistrikt

Marina Bruce

Ersättare: Satu Orrenius
Borgåregionen och Östra Nyland

Annika Knekt

Ersättare: Elisabeth Stenman-Haltia
Helsingfors

Gun Åhlfors

Ersättare: Helena Lind
Jakobstad- och Nykarlebyregionen

Mia Salminen

Ersättare: Eivor Sundbäck
Vasaregionen

Maj-Britt Malmén

Ersättare: Camilla Holmström
Västra Nylands marthadistrikt

Annika Wikholm

Ersättare: Maria Skog
Mellersta Nylands region

Annika Möller-Nilsson

Ersättare: Freja Häggblom
Karlebyregionen

Linnea Strand

Ersättare: Hanna Hägglund
Sydösterbottens region

Julia Liewendahl

Ersättare: Charlotte Lövkvist
Ungmartha

Hedersmedlemmar:

Anna Ehrnrooth (hedersordförande)

Margit Aromäki, Disa Flythström, Martina Harms-Aalto, Andrea Hasselblatt, Catharina Hindrén, Ingegerd Wikström

REPRESENTATION I ANDRA ORGANISATIONER

Ungmarthas styrelse 2025

Sandra Mellberg (ordinarie)
Annika Wikholm (ersättare)

Fredrika Runebergs stipendiefond

Mia Hafrén, Camilla Komonen

Frivillig Räddningstjänst (VAPEPA)

Maria Skog

Kvinnornas Beredskapsförbunds styrelse

Annika Möller-Nilsson (ordinarie)
Marika Danielsson (ersättare)

Svenska lantbrukssällskapens förbund – föreningsmöten

Sickan Nybondas (-27.11.2025)
Marina Bruce (28.11.2025-)

Lisi Wahls stiftelse för studieunderstöds styrelse

Mia Hafrén
Annika Knekt

Svensk-Finlands Textilarkiv

Annika Möller-Nilsson

Svenska Semesterförbundet i Finlands styrelse

Mikaela Groop
Elise Hindström
Kitty Schulman

Föreningshusdelegationen

Mikaela Groop (representerar Marthaförbundet och Marttaliitto)

Kova-kommittén

Marika Danielsson

Centrs Martas styrelse

Camilla Komonen

Delegationen för ekonomiskt kunnande/Justitieministeriet

Marina Nygård (ersättare)

Säkerhetskommitténs organisationsnätverk

Camilla Komonen (ordinarie)
Marika Danielsson (ersättare)

MARTHAFÖRBUNDETS EKONOMI 2025

Marthaförbundet som en allmännyttig organisation strävar efter ekonomisk balans och år 2025 visar på en fortsatt stark och stabil ekonomisk ställning. Vår finansiering består främst av bidrag från privata stiftelser och fonder, offentliga bidrag, medlemsintäkter och kapitalavkastning.

Ökade intäkter

De totala intäkterna för verksamheten ökade till 1 591 000 euro (1 524 000 euro år 2024). Ökningen kommer främst från privata stiftelser och fonder samt kapitalavkastningen.

Samtidigt ökade kostnaderna till 1 583 000 euro (1 444 000 euro år 2024) och särskilt personalkostnaderna i och med fler projektanställningar och förlängd projekttid i vissa satsningar.

Den egentliga verksamheten visar ett överskott på 8 500 euro när värdepapperstransaktioner exkluderas. Det betyder att vår kärnverksamhet är i balans. Årets totala överskott uppgick till 286 000 euro och förklaras främst av försäljningsvinster i placeringsverksamheten samt återbäring av nedskrivningar. Försäljningsvinsterna har återplacerats i sin helhet.

Personalkostnaderna, som är den största enskilda kostnadsposten, uppgick till 812 000 euro (694 000 euro år 2024). Det genomsnittliga antalet anställda ökade från 10,7 till 12,5, vilket är en direkt följd av ökad projektfinansiering.

Stark balansräkning

Förbundets balansräkning är stark. Det egna kapitalet uppgår till 4 307 000 euro och balansslutningen är 4 957 000 euro, vilket visar på en stark soliditet. Likviditeten är fortsatt god med 573 000 euro i kassa och bank vid årets slut, även om nivån har minskat

jämfört med föregående år. De kortfristiga skulderna uppgår till 650 000 euro.

Placeringsportföljen har central betydelse för Marthaförbundets ekonomi. Portföljens bokföringsvärde uppgår till 4 045 000 euro, medan marknadsvärdet vid årsskiftet var 6 335 000 euro. Kapitalet placeras hållbart med en placeringshorisont som är evig. Den årliga avkastningen i form av dividender bidrar till att täcka den ordinarie verksamhetens underskott.

Från Ulla-Kristina Frigrens fond har vi delat ut stipendier till hushållslärostudier till ett värde av 3 000 euro.

Marthafonden, som utgör en sammanslagning av Lisi Wahls minnesfond, Morsdagsfonden, Anna Ehrnrooths fond och Ellen von Julins fond, har delat ut 3 000 euro för främjande av medlemmarnas, förtroendevaldas och de anställdas kompetensutveckling.

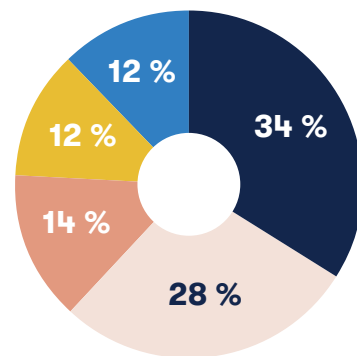
Framtidsutsikter

Marthaförbundet verkar i en omvärld där speciellt den offentliga finansieringen är osäker. Det ökar pressen på att bredda finansieringsbasen ytterligare. Marthaförbundet arbetar målmedvetet med att stärka basfinansieringen, bygga en hållbar medlemsutveckling samt att upprätthålla en placeringsstrategi som stöder verksamheten över tid.

Marthaförbundet står ekonomiskt stadigt. Det ger trygghet för våra medlemmar, trovärdighet gentemot finansiärer och handlingsutrymme att fortsätta utveckla verksamheten för ett hållbart och inkluderande samhälle.

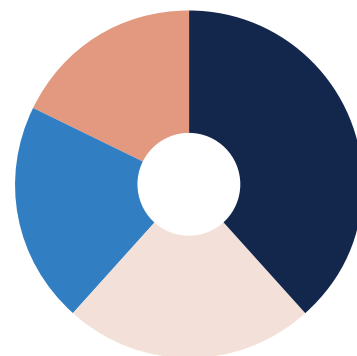
Monika Mäkelä
Ekonomichef

Intäkternas fördelning, totalt 1 591 000 euro



- **Privata stiftelser & fonder:** 546 000 € (34 %)
- **Offentliga bidrag:** 438 000 € (28 %)
- **Medlemsintäkter:** 227 000 € (14 %)
- **Dividender och ränta:** 190 000 € (12 %)
- **Övriga intäkter:** 190 000 € (12 %)

Kostnadernas fördelning, totalt 1 583 000 euro



- **Rådgivning:** 631 000 € (40 %)
- **Medlemsverksamhet:** 472 000 € (30 %)
- **Kommunikation:** 157 000 € (10 %)
- **Administration:** 323 000 € (20 %)

Nyckeltal (1 000 euro)	2025	2024
Intäkter	1 591	1 524
Kostnader	-1 583	-1 444
Överskott från egentlig verksamhet	9	80
Värdepapperstransaktioner	278	404
Överskott	286	484
Eget kapital	4 307	4 006
Likvida medel	573	778
Personal	12,5	10,7



FOTO Karin Lindroos, Hannah
Kjellman, Heidi Hendersson,
Malin Öhman, Artūrs Martinovs,
Gun-Marie Wiis.

FORM Magnus Lindström

TRYCK Oy Grano Ab

Finlands svenska

Marthaförbund rf, 2024

Medelhavsgatan 14
C 00220 Helsingfors
Tfn 044 402 6884
kansliet@martha.fi
www.martha.fi

Vi tackar våra finansiärer

Undervisnings- och kulturministeriet
Lisi Wahls stiftelse
Amos Andersons fond
Aktion Österbotten
Sydkustens Fiskeleader
Lotta Svärd Stiftelsen
LokalTapiola Österbotten
LokalTapiola Sydkusten
Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne
Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA)
Svenska kulturfonden
Stiftelsen Emilie och Rudolf Gesellius fond
Föreningen för främjande av huslig utbildning
Stiftelsen Tre Smeder
William Thurings stiftelse
Utbildningsstyrelsen
Aktiastiftelsen i Vasa
Sparbanksstiftelsen Aktia i Pörtom
Helsingestiftelsen sr
Sparbanksstiftelsen Esbo-Grankulla
NTM-centralen i Egentliga Finland
Europeiska havs-, fiskeri- och vattenbruksfonden
Otto A. Malms donationsfond

Tack också till medlemmar som frivilligt har donerat en summa till vår verksamhet.