

Marthorna inspirerar till hållbar livsstil

HELSINGFORS. Moderna Marthor konsumerar miljömedvetet och njuter av livet. Marthornas grundtanke är fortfarande hemmets betydelse och att förbättra kvinnornas livsvillkor och välfärd. Men hand i hand med detta går en medveten och ekologisk livsstil. Marthaförbundets 110-årsjubileum till ära lanseras en snygg tjock broschyr med 110 tips för en hållbar livsstil.

-40 procent av den moderna kvinnans utgifter går till fritid och kultur. Vi spenderar mera men shopper vi rätt? Kvinnor behöver mer tid för sig själva. Vi vill inspirera och väcka intresset att tänka om också då det gäller den egna attityden, säger förbundsordförande **Katarina Rejman**.

Marthaförbundets 110-årsjubileum kulminerar i helgen och den stora festen för allmänheten firas med en Marthamarknad i Esplanadparken i Helsingfors på fredag klockan 10.30. Marthorna slår på trumman för ett miljömedvetet tänkande, att skapa en

livsstil som får dig att vakna med en känsla av meningsfullhet.

-Tipsen innefattar våra sex verksamhetsområden; mat, miljö, ekonomi, må bra, relationer och gör det själv. Allt från praktiska råd som att sluta använda sköljmedel i tvättmaskinen till att gräva var du står, det vill säga ta itu med saker som lätt skjuts upp i det oändliga, summerar verksamhetsledare **Christel Raunio**.

Marthorna är inga bakåtsträvarer som bara sysslar med mat och hem. Alla maskiner i hemmet som underlättar kvinnans vardag är välkomna men det ska vara energisnålt och nödvändigt. Tvättmaskinen, dammsugaren och datorn tycker marthorna mest om.

Marthorna ordnar både tjej-marthagrupeer och ungdomsråd och planerar en kvinnojour för kvinnor som mår dåligt och är i behov av ett nätverk. Marthornas mentorprojekt har också burit frukt.

-Marthafeminismen har kommit på nytt. Vi upplevde att vi

lite flummade här och där och så läste vi historiken på nytt. Marthorna var stenhårda feminister från början. Grytorna fylldes med mat och bokhyllorna med böcker.

Redan 1911 undervisade marthorna i växtodling. Intresset för vegetarisk kost införlivades

redan då och man gav ut en vegetarisk kokbok redan för hundra år sedan.

Marthamarknaden i Esplanadparken börjar med morgongympa och fortsätter med musik, hållbar livsstilstips, ekogårdsprodukter, EU-kandidatstent och mycket mer. **FNB**

Ett plock av Marthornas 110 tips för hållbar livsstil

- Ät lokalt och närproducerat. Läs på förpackningen var en medveten konsument!
- Undvik sopor och plast. Köp varor med så lite förpackningsmaterial som möjligt.
- Förvara flegångskassen i handväskan så har du den alltid med dig till butiken då den behövs.
- Sänk temperaturen med en grad inomhus. Du sparar direkt fem procent energi och minskar elräkningen.
- Använd kärl av ofärgat glas

eller keramik i mikron. Plastens tillsatssämnen frigörs då den värms upp, även om den är mikrovågsugnssäker. Nappflaskan hör inte hemma i mikron!

- Sluta använda sköljmedel i tvättmaskinen.
- Ättika är bra till allt från att avkalka tvättmaskiner till att bekämpa småkryp!
- Skaffa nätverk, bli Martha! I gruppen hittar du gemenskap, stöd och hjälp.
- Planera din vardag. Stressa mindre!

FNB

V61 15.5-09