

Verksamhetsberättelse för Marthakretsen Aronicorna år 2013

År 2013 var marthakretsen Aronicornas adertonde verksamhetsår. Vid verksamhetsårets slut hade kretsen 45 medlemmar.

Aronicorna har samlats till 11 månadsmöten, sex på våren och fem på hösten. Deltagarna har i medeltal varit 13 personer per möte.

Aronicornas styrelse år 2013; ordförande Camilla Holmström, vice ordförande Marika Nöjd, sekreterare Susanne Lindén, kassör Ann-Mari Jansson, medlemmar Anne Liljestrand och Barbara Rehnström. Verksamhetsgranskare var Gerd Fagerlund och Anna-Mari Niskanen och suppleanterna var Marina Lindström och Carita Berghäll.

Medlemsavgiften var 25 euro, varav 12 euro har gått till vår moderförening Ekenäs landsbygds marthaförening, därifrån till Västra Nylands Marthadistrikt och vidare till Finlands Svenska Marthaförbund. Medlemmarna har fått information via e-post, sms och annons under anslagstavlan i lokaltidningen Västra Nyland.

Kretsens möte:

Verksamheten inleddes sedvanligt med årsmöte i januari. Mötet hölls på Kårkulla Arbetscentral den 31.01. 23 personer deltog. I samband med månadsmötet fastslogs programmet för år 2013. Efter mötet kom Anna Taube från Tenala och berättade om de tesorter som hon säljer i sin butik i Popana i Ekenäs. Vi fick också smaka och dofta på te.

I februari åkte vi till Evitskog för att se på revyn "Bara sex". Vi var 17 personer, 2 "marthyrer"

Den 19 mars fick vi uppleva Mindfulness med Jani Roman från Karis. 17 personer träffades på marthalokalen Aronia. Mindfulness är en västerländsk meditations- och terapimetod. Med Mindfulness lär man sig att vara här och nu. Man lär sig att uppleva nuet i stunden.

I april besökte vi Arja Samulin i Hyrsylän mutka, vilket var en sann upplevelse. Vi gick runt i hennes enorma stockbyggnad och tittade på alla de föremål som hon har samlat på under årens lopp. Medan vi drack kaffe och åt bulle berättade hon om sitt liv och historien kring Hyrsylän mutka. Sammanlagt 22 personer deltog.

Den 14 maj besökte vi barnavårdsföreningen och Kristina Gröning-Johansson som är sakkunnig inom barn- och familjearbete. Hon berättade om deras verksamhet som bl.a. innefattar kurser för tonårsgrupper, familjer med barn med psykisk ohälsa osv. 7 personer deltog.

I juni stod på programmet Sjöbevakningen på Skåldö dit 15 personer tog sig. Där blev vi bjudna på en sjötur med två båtar till Jussarö.

Hösten inleddes med ett besök på Herrgårdsglass i Tenala. Där fick vi smaka på deras olika glassar och också köpa med hem. 18 personer deltog.

Ulrika Holmberg berättade om inomhus-Feng Shui för oss i september.

Feng shui handlar om mer än att rensa i röran. Det är en 4000 år gammal ana från Kina som handlar om att finna balans och harmoni i sin tillvaro.

I Feng shui utgår man från fem elementen eld, jord, metall, vatten och trä.

För att förbättra sin livskvalitet krävs att man med sin egen fria vilja bestämmer att ta steget mot en mera balanserad lyckligare och kärleksfullare tillvaro. 11 personer deltog.

I oktober föreläste Lili-Ann Junell-Kousa för oss om "varför är vi så sjuka när vi har det så bra?" Ett intressant ämne som vi kunde ha diskuterat hur länge som helst. Tyvärr räckte inte tiden till, men Lili-Ann lovade att hon kunde komma igen följande år. 13 personer kom till föreläsningen.

Den 16.november fick 10 medlemmar pröva på Antigymnastik med Marianne Andersson. Syftet med Antigymnastik är att få bättre balans i kroppen, släppa på muskler som är för korta och arbetar för mycket, samt att väcka muskler som används lite eller inte alls. Antigymnastiken lär dig bli av med spänningar, stelhet och smärtor, som tröttar ut och blockerar dig. Det är en metod som lär dig känna din kropp och sambandet mellan de olika kroppsdelarna. I Finland finns det endast tre instruktörer för tillfället.

På juldagen den 04.december, som denna gång ordnades på restaurang KW i Karis, kunde endast fem personer delta.

Övrig verksamhet

Aronicorna handhade, precis som tidigare år, caféet på Marthamässan i Uncan den 12.oktober.

Ordförande Camilla Holmström är även ordförande för moderföreningen Ekenäs Ib Marthaförening och viceordförande i Västra Nylands Marthadistrikt och medlem i arbetsgruppen för Västra Nylands Marthadistrikt. Hon är även ersättare i Marthaförbundets styrelse. Camilla har deltagit i distriktets vårmöte i Karis i mars och i Marthaförbundets vårmöte den 18 maj i Esbo.

Aronicorna har givit två stipendier till Ekenäs högstadieskola i form av boken "En kokbok för alla". Till DUV har vi givit 50 euro via Västra Nylands Marthadistrikts insamling.

Ekenäs 27 januari 2014

Camilla Holmström

Susanne Lindén

Ordförande

Sekreterare

Till sist ett knep hur man bränner 1000 kalorier på en halv timme: Sätt in en pizza i ugnen, lägg dej sen på soffan och somna!

