

12.2.2020 höll vi årsmöte och firade bla. alla våra 70- 80- och 90-åringar med denna fina tårta.



Efter årsmötet talade Elise Hindström från Ungmartha om

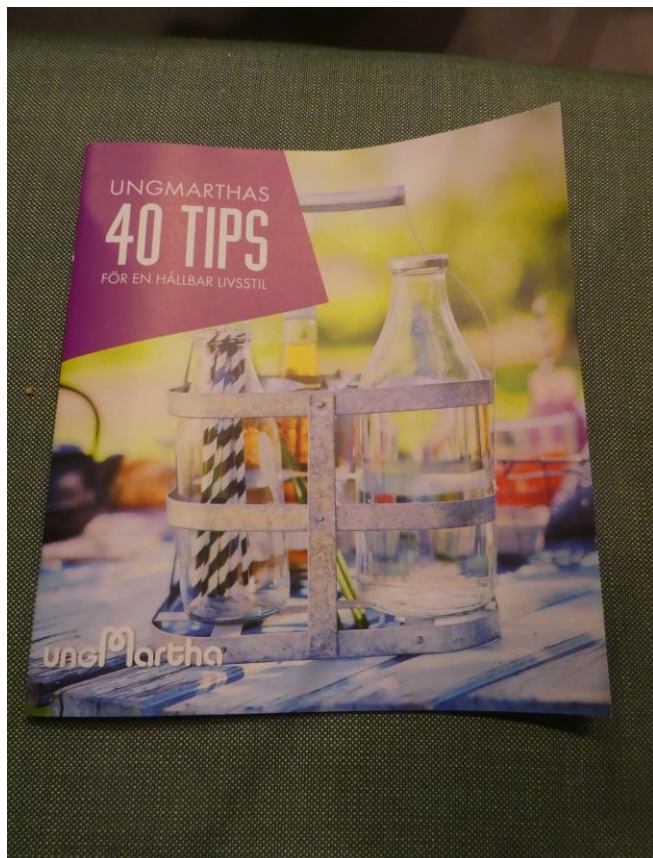
### **FRÅN KLIMAT LÖFTE TILL KLIMAT HANDLING**

Ungmartha vill **förmedla kunskap som förbättrar levnadsvillkoren hos barn och unga**. I sin verksamhet betonar de husliga, ekonomiska och ekologiska aspekterna samt ungas rätt till en egen åsikt, ett eget livsutrymme och en god hälsa. Man vill också främja de ungas tolerans och förståelse för sig själva och sina medmänniskor.

Ungmartha ordnar verksamhet i form av **läger, kurser, temadagar och föreläsningar**.



Elise berättade om Ungmarthas 40 tips för en hållbar livsstil och deltagarna fick tipshäftet med sig hem.



Tipsen spänner över följande områden: mat, pengar, kläder, shopping, kemikalier, må bra och ordna fest. Envar finner vi säkert våra favorittips och Elise rekommenderade att man alltid väljer endast 1-2 tips i taget, så är det lättare att verkligen kunna följa dem. Här kommer några tips som det visades intresse för under kvällen:

Mat	Att göra fyndiga nya rätter av rester i stället för att slänga dem. Använd naturen som skafferi.
Pengar	Ett konto för användning och ett för sparande. Jämför kilopris i butiken.
Kläder	Vårda dina plagg. Vad allt man kan göra av jeansstyg.
Shopping	Återanvänd! Behov eller begär?
Kemikalier	Ekostäda med ättika, citron och soda. Tvätta fulla maskiner och skär ned på tvättmedel.
Må bra	Det är ok att säga nej. En skogspromenad är gratis och gör oss alla så gott.

Fixa fest      Soppan till heders igen.  
Undvik plastprodukter.

Elise tillverkade Marthasalva åt oss alla.



### Recept

Bivaxolja 30 g  
Smält i vattenbad, 70 grader  
1,5 dl olja  
Några droppar eterisk olja om man så vill, tex lavendel

Salvan är användbar till mycket, tex. torra armbågar, torra läppar, skor eller ytor som behöver oljas.



Kvällen avslutades med en livlig diskussion om hur hälsosamma syrade grönsaker är. Vi skall också försöka gå in för 6 nävar frukt, grönsaker och bär om dagen. Utgå från dem i stället för köttet, då du planerar maten.

Må väl alla!  
Carola