Marthadagen i Esbo den 17.10. 2026 i Lagstads hembygdsgård

Dagen, där beredskap i olika former stod på programmet, hade samlat 63 marthor främst från Esbo, Grankulla och Kyrkslätt. Från Grankulla räknade vi ett 10-tal på plats. Lagstads hembygdsgård från 1873 är en förtjusande gammal röd byggnad, som inhyste Lagstads folkskola till 1954. Gården är pietetsfyllt restaurerad år 2002. Den ligger inbäddad och gömd i det vackra kulturlandskapet kring domkyrkan, omringad av mindre tilltalande grå ämbetsbyggnader. Vår fd ordförande Marianne Carlson hittade tyvärr inte fram, då hela trakten är rammad av vägarbeten.

Efter en kopp kaffe började programmet och **Karin Ståhl** hälsade välkommen. Därefter tog **Marika Danielsson** till orda och berättade om senaste nytt på beredskapsfronten på riksnivå. Staten har äntligen insett, att befolkningen behöver mera konkret och lättillgänglig information på papper och inte bara digital info gömd bakom otaliga länkar på nätet. Den informationen tycks inte ha nått ens den del av befolkningen som är välbevandrad i att klicka sig fram i den digitala djungeln. Äntligen tycks Grani-marthornas budskap ha gått fram, dels genom vår broschyr och dels genom det omfattande arbete, som fortfarande pågår, att uppmärksamma beslutsfattare om problemen med digital information.

Marika berättade att inrikesministeriet, som ansvarig myndighet och räddningsverket (SPEK) som verkställande organisation under välfärdsområdena, nu kommer att sända ut beredskapsinformation i tryckt form till alla hushåll. 72-timmarsbroschyren kommer att inledas med avsnitt om mental beredskap, som är en viktig del i tillägg till kunskap, färdigheter och reservförråd. Det gäller el, värme, vatten och avlopp samt förnödenheter. Därtill info och kontaktuppgifter, transport och service inkl betalningsservice. I tillägg kommer också vissa rekommendationer att förändras. Man kommer nu att öka den behövliga vattenransonen per dygn och person till 3 l. Också frågan om hur avföring skall behandlas, kommer att ändras. Det är inte längre tillåtet att föra avföringsavfall till sopkärlen för blandavfall. Det var intressant att konstatera att vi i vår broschyr redan funderat på de flesta av dessa frågor, som först nu tycks ha gått upp för myndigheterna.

Marika konstaterade också att finländarna nog inte är så väl förberedda som man låtit påskina. I Helsingforstrakten har man funnit att befolkningsskydden inte är så uppdaterade som man trodde, för att inte tala om de gamla bombskydden i andra delar av landet. I en ny enkät har det visat sig att bara 19% av tillfrågade helsingforsare hade dricksvatten för 3 dygn i beredskap.

Förbundsordföranden **Mia Hafrén** talade därefter om den mentala beredskapen. Det gäller att förbereda sig i tid. Man kan konstatera om framtiden att ingenting är säkert förutom att det sker förändringar. Det är bra att lägga bort telefonen 3 timmar innan du lägger dig. Se till att du kan tillfredsställa dina fysiska behov av motion och sömn, så att man under en kris kan fortsätta att leva ett så normalt liv som möjligt. Fundera på positiva saker och känslor såsom inspiration, nyfikenhet, förundran, stolthet, frid och tacksamhet. Ställ dig frågan: ” Gör jag sådant som jag vill och som jag mår bra av? ” Lämna sociala medier, vilkas algoritmer nuförtiden går ut på att dela sådant som väcker raseri. Under krisen ska man fundera vad man kan påverka och vad man inte kan påverka. Att stanna upp och ta det lugnt är inte att slösa med tiden.

Efter detta tankeväckande inlägg, var det tid för **Annika Wikholm**s välsmakande broilersoppa med gott bröd och kaffe med 3 sorters kaka: kladd, tosca och morot. Tack Annika, för förträfflig förplägnad!

Sist men inte minst fick vi ta del av **Zina Kranck**s fantastiska äventyr att segla världen runt i Clipper Race. Clipper Race har grundats 1995 av Sir Robin Knox Johnston i England och är en tävling mellan 11 identiska segelbåtar, som ägs av Clipper Ventures. Båtarna har tvåpersoners yrkesbefäl och en

besättning på 20 personer med varierande erfarenhet. Alla deltagare, som betalar själv för sin medverkan, måste genomgå en 4 veckors träningskurs före tävlingen. Tävlingen ordnas vartannat år och den tar totalt 10-11 månader i anspråk. Man kan delta enbart i en eller flera etapper, men Zina var med om hela tävlingen. Under tiden utsätts man för en mängd prövningar som kräver ett stort mått av mental beredskap. Zina berättade engagerande om utmaningarna, dels föranledda av vädrets makter och dels av manskapets personligheter. Det finns en läkare ombord på varje båt. Det oaktat händer det bl.a olyckor. Under tävlingens 30 åriga historia har tre personer omkommit. Zina råkade inte ut för någon värre olycka och hade turen att inte vara sjösjuk, medan en av kvinnorna var sjuk hela tiden. Så småningom fann man att kvinnan var gravid och hon sattes i land i Uruguay och hann sedan nedkomma med en liten baby som hälsade de övriga när de nådde målet. Zinas presentation var kryddad med fina bilder och videosnuttar.

Marthadagens program var både informativt och underhållande och deltagarna fick sig många tankeställare. Det var ett gäng nöjda marthor som tog sig hemåt i duggregnet.