

Toiminta- suunnitelma 2025

Esitysaineisto
marttayhdistyksille
Päivitetty 18.6.2024



Toimintasuunnitelmasta

- Marttaliiton yhdistyksille tekemää toimintasuunnitelmapohjaa voi käyttää sellaisenaan tai muokattuna.
 - Toimintasuunnitelmasta voi jättää sisältöjä pois yhdistyksen toimintakulttuuriin sopivalla tavalla.
 - Yhdistyksellä voi myös olla toimintaa, jota ei ole suunnitelmapohjassa ja jonka yhdistys itse lisää toimintasuunnitelmaansa.
- Toimintasuunnitelma on tekstimuotoinen (word) ja siitä on tehty vuosikokouksia ja muuta esittelyä varten tämä esitys.
 - Yhdistysten toimintasuunnitelmapohja (word ja ppt) löytyvät Martat.fi-sivuilta osoitteesta www.martat.fi/toiminnan-suunnittelu
 - Valtakunnallisten tapahtumien ohjeistukset löytyvät Yhdistyskanavasta www.martat.fi/toiminta





Kestävät valinnat

MARTAT TEKEVÄT
ARJEN TEKOJA
HUOMISTA VARTEN

Yhdessä tekemisen ilo

MARTAT KOHTAAVAT
JA MAHDOLLISTAVAT
KOHTAAMISIA.

Avoimuus

MARTOILLE
KAIKKI OVAT
YHDENVERTAISIA



PÄÄMÄÄRÄ

Hyvä arki kuuluu kaikille

PERUSTEHTÄVÄ *Martat edistää kotien ja perheiden toimivaa ja kestäväää arkea.*

2025-2026 teema: Teemana Muutos lautasella

- Marttojen kestävä ruoka on terveellistä, turvallista, taloudellista ja herkullista.
- Syömällä kestävästi pidät huolta sekä itsestäsi että ympäristöstä.
- Marttojen neuvonnan perustana olevat ravitsemussuositukset uudistuvat. Marttoilla on merkittävä rooli niiden jalkauttamisessa ihmisten arkeen.



2 näkökulmaa teemaan

1. Muutos lautasella

- Muutoksen keskiössä on siirtyminen entistä kasvipainotteisempaan ruokavalioon sekä kestävästi pyydetyn ja kasvatetun kotimaisen kalan suosiminen.
- Tarjoamme tietoa ja taitoja muutoksen tekemiseen.

2. Yhteisessä pöydässä

- Marttataapahtumissa ja -kursseilla kokoonnutaan yhteiseen pöytään.
- Yhdessä syömisessä on voimaa. Ruoka maistuu paremmalta ja paremmin.



Innostavaa marttatoimintaa

Tavoitteet

- Yhdistyksen jäsenyys koetaan kiinnostavaksi ja jäsenyytyväisyys vahvistuu.
- Marttailu on mielekäs harrastus ja yhteisö, johon on helppo tulla mukaan. Jokaiselle löytyy oma tapa olla martha.
- Yhdistyksen monipuolisesta toimintakalenterista löytyy innostavaa ja kiinnostavaa toimintaa kaikille jäsenille.
- Yhdistys järjestää ainakin yhden kaikille avoimen tapahtuman.
- Yhdistyksen toiminnassa opitaan yhdessä sekä siirretään osaamista ihmiseltä ja sukupolvelta toiselle.



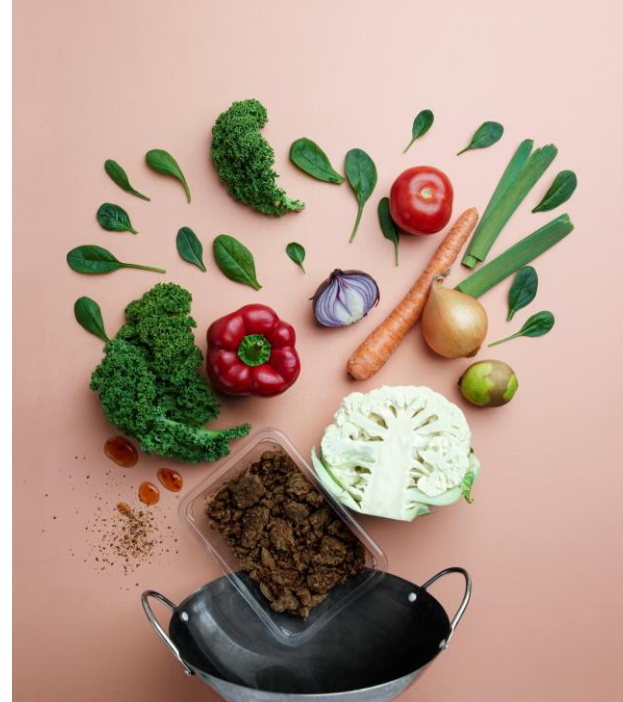
Jäsenhankintakampanja: Martan mocktailit

- Tammi-helmikuussa marttayhdistykset avaavat ovensa ja kutsuvat tutustumaan Marttoihin.
- Tapahtumassa tehdään ja maistellaan erilaisia alkoholittomia juomasekoituksia eli Martan mocktaileja.
- Marttaliitto tekee tapahtumien toteutukseen ja mocktaileihin tarvittavat ohjeet ja kutsupohjat.
- Jokainen marttayhdistys voi muokata tapahtumasta itselleen sopivan. Marttaliitto kannustaa järjestämään tapahtuman yhdessä paikkakunnan tai alueen muiden marttayhdistysten kanssa.
- Yhdistysten tapahtumia tukee monikanavainen viestintäkampanja, jonka tavoitteena on saada uusia jäseniä mukaan yhdistysten toimintaan.



Marttojen papubileet 13.3.

- Martat kokoontuvat samaan aikaan eri puolilla Suomea Papubileisiin.
- Maailman suurimmassa marttaillassa syödään yhdessä ja innostutaan palkokasveista, kuten pavuista ja herneistä sekä niiden monipuolisesta käyttämisestä.
- Marttaliitto tekee ohjelmaehdotuksen ja tarvittavat toimintaohjeet, tarjoiluehdotuksen sekä vinkkejä illan järjestämiseen.
- Jokainen marttayhdistys voi muokata juhlista itselleen sopivat. Marttaillan voi myös järjestää yhdessä jonkin toisen tai useamman marttayhdistyksen kanssa.



M

**Hyvästä
arjesta
parempi
maailma**



Mahtava marttalenkki 21.5.

- Marttaliitto haastaa yhdistykset liikkumaan ja ulkoilemaan yhdessä.
- Päivän aikana marttayhdistykset eri puolella Suomea lähtevät marttalenkille, jonka pituuden ja vaatimustason jokainen yhdistys päättää itse. Yhdistyksellä voi olla useampikin eritasoinen lenkkiporukka.
- Tavoitteena on saada mukaan mahdollisimman paljon marttoja ja marttayhdistyksiä.
- Lenkkeilyt kilometrit kootaan yhteen. Katsotaan päästäänkö maapallon ympäri yhdessä päivässä!



Martan päivä 26.7.

- Martan nimipäivää, eli Martan päivää, vietetään vuosittain 26. heinäkuuta.
- Martan päivänä marttayhdistykset järjestävät monenlaisia tapahtumia ja kesäkokouksia.
- Teettekö retken, herkutellaanko teidän yhdistyksessänne tänä vuonna kaneliämmillä vai teettekö jotakin muuta kesäistä yhdessä?

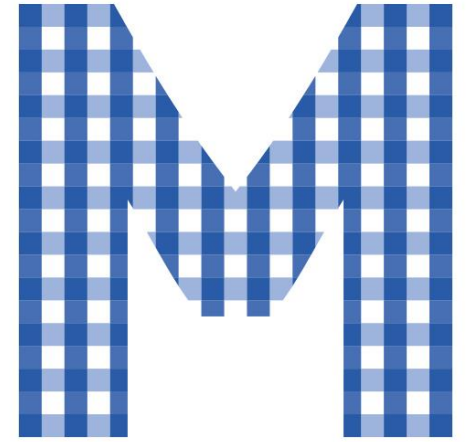
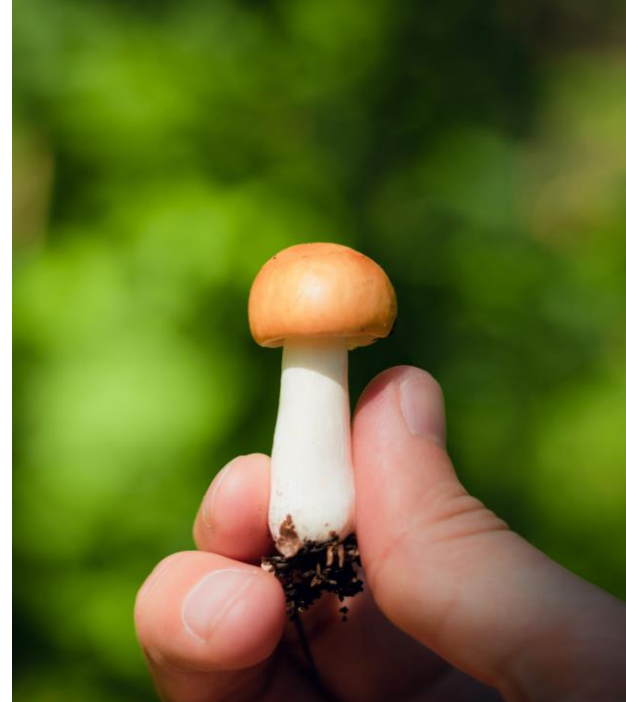


*Hyvästä
arjesta
parempi
maailma*



Valtakunnallinen sienipäivä ja sieniviikot

- Marttojen valtakunnallista sienipäivää vietetään 30.8. ja sieniviikkoja 31.8.-15.9.
- Piirit järjestävät yhdessä sienimarttojen kanssa tapahtumia ja neuvontaa eri puolilla Suomea.
- Sieniviikko on hyvä aika tehdä yhdistyksen sieniretki.
- Luonnontuoteneuvonnan ohessa kannustamme liikkumaan luonnossa ja muistutamme jokaisenoikeuksista.



***Hyvästä
arjesta
parempi
maailma***

Marttailuviikko 22.-28.9.:

Syö enemmän kasviksia

- Marttailuviikolla näymmme ja kuulumme ympäri Suomen, kun yhdistykset, piirit ja vapaaehtoiset martat järjestävät yleisötahtumia ja marttailtoja.
- Neuvomme uusista ravitsemussuosituksista, kannustamme syömään enemmän kasviksia ja nauttimaan hyvästä ruoasta.
- Annamme konkreettisia vinkkejä, mistä uusien ravitsemussuosittelusten mukainen päiväannos kasviksia voi koostua.
- Marttaliitto tekee yhdistysten käyttöön materiaaleja ja mallin näyttelyn toteuttamiseen sekä reseptejä, joilla kasvisten käyttöä voi lisätä.
- Viikkoa tukee valtakunnallinen viestintäkampanja.



Lokakuu on puurokuu

- Lokakuussa marttayhdistyksissä tempaistaan kansainvälisten hankkeidemme puolesta, jotta kaikilla olisi puuroa pöydässä.
- Toimimme köyhien, vammaisten, syrjäseudulla asuvien ja vähän koulutettujen tyttöjen ja naisten kanssa Saharan eteläpuolisessa Afrikassa.
- Yksi varainkeruun muoto on keittää puuroja ja myydä niitä torilla, seurakunnan tiloissa tai kauppakeskuksessa.
- Yhdistys voi järjestää oman puuroillan, keskustella kansainvälisten hankkeiden kuulumisista ja kerätä jäseniltä osallistumismaksun Marttojen kehitysyhteistyölle.



Hidasta muotia

- Käsityötoiminnan teemana on käsin toteutettava muoti ja vaatteiden tekeminen alusta alkaen itse.
- Puhumme hitaan muodin ja vastuullisuuden sekä vaatteiden arvostamisen ja käyttöiän pidentämisen puolesta.
- Vuoden teema näkyy monipuolisesti. Kokeillaan kehräämistä, kankaan kutomista, ommellaan, neulotaan ja virkataan sekä yhdistetään eri tekniikoita. Korjataan ja tuunataan.
- Yhdistys järjestää ”ompelulanit”, joissa ommellaan yhdessä vaatteita.
- Itse tehdyissä ja tuunatuissa vaatteissa kokoonnutaan marttailtaan ja järjestetään muotinäytös tai näyttely.



Ideoita marttailtoihin

- **Ruoka**, esim. uudet ravitsemussuositukset, monipuoliset palkokasvit tai kalasta ympäri vuoden.
- **Luonnontuotteet**, esim. marjat, luonnonyrtit, pieni sieninäyttely tai vuoden luonnontuotteet nokkonen, pihlajanmarja ja lampaankääpä.
- **Kotipuutarha**, esim. palkokasvien kasvatusta tai kompostointi.
- **Käsityöt**, esim. erilaisten vaatteiden tekemiseen liittyvien tekniikoiden opettelu ja kokeileminen. Hidas muoti, vastuullisuus ja vaatteiden käyttöikä pidentäminen.
- **Lokakuu on Puurokuu** tai muu kansainvälinen marttailta, jonka tuotto lahjoitetaan Marttojen kehitysyhteistyöhön
- **Liikunta**, kuten osallistuminen Mahtavaan marttalenkkiin.
- **Kulttuuri.**
- **Vierailu tai vierailija.**



Ketjukoulutukset

- Marttapiirit järjestävät ketjukoulutuksia, joihin osallistuneet martat vievät saamaansa tietoa ja osaamista eteenpäin.
- Ketjukoulutuksista saa väleinä esim. marthaillan tai tapahtuman järjestämiseen.
- Uusia ketjukoulutusaiheita ovat
 - Herkulliset herneet
 - Kasvata palkokasveja
 - Luonnonyrtyt tutuksi



***Hyvästä
arjesta
parempi
maailma***



Elinikäistä oppimista

- Kannustamme uusien tietojen ja taitojen hankkimiseen sekä elinikäiseen oppimiseen.
- Martta-akatemia on oppimisalusta, joka kokoaa yhteen Marttaopinnot, koulutusmateriaalit, avoimet ja maksulliset kurssit sekä verkkoluennot.
- Yhdistystoimijoille järjestetään Martan iltapaloja ja muuta koulutusta etänä ja kasvokkain.



Tapahtumakalenteri 2025

Tammi- helmikuu	Martan mocktailit
13.3.	Martojen papubileet
25.4.	Marttaliiton vuosikokousseminaari
26.4.	Marttaliiton vuosikokous
21.5.	Mahtava marttalenkki
26.7.	Martan päivä
30.8.	Valtakunnallinen sienipäivä
31.8.-14.9.	Sieniviikot
22.-28.9.	Marttailuviikko
Lokakuu	Lokakuu on puurokuu

