

Satakunnan Martat ry

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2012

Sisällysluettelo

HIDASTAMALLA HYVINVOINTIIN - teemakausi 2012 - 2013	1
Kotitalousneuvonta	2
Ruoka ja ravitseminen	2
Kodin talous ja kuluttaja-asiat	3
Kotipuutarha ja ympäristö	3
Kotitalousneuvonnan hankkeet	4
Järjestötoiminta	4
Opinto- ja taitomerkkitoiminta	5
Kansainvälinen toiminta	5
Viestintä	6
Sisäinen viestintä	6
Ulkoisen viestintä	6
Hallinto	6
Talous	7

Teemana HIDASTAMALLA HYVINVOINTIIN

Teemakampanjan tavoite on jäsenten ja koko järjestön hyvinvointi sekä järjestön ydintehtävän, kotien ja perheiden hyvinvoinnin vahvistaminen.

MARTTAILU on parhaimmillaan hidastamista. Se on hyvien päätösten toteuttamista. Ajatuksen ja hyvän mielen välissä tapahtuva hyvän mielen oivallus. Marttailu tukee kotielämää eikä ainoastaan vie marittaa pois perheen ja läheisten parista.

TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Yhdistystoiminnan haasteet

Yhdistysten toiminnan suurin haaste on saada toiminta vastaamaan jäsenten toiveita ja tarpeita. Jäseneksi liittyvillä on usein tiedotusvälineiden antama kuva marittatoiminnasta. Harrastustoimintana toteutettava yhdistystoiminta ei aina täydellisesti sitä vastaa.

Koulutus on avainasemassa yhdistysten toiminnan ja jäsenyytyväisyyden kehittämisessä.

Viestinnän ja markkinoinnin haasteet

Sähköisen viestinnän ja sosiaalisen median nopea kehittyminen antavat marittajärjestölle mahdollisuuden tavoittaa uusia jäseniä ja kokonaan uusia sukupolvia toimintaan mukaan. Tiedotus on tärkeä tekijä yhdistysten toiminnan ja jäsenyytyväisyyden kehittämisessä. Jäsenten ikärakenteesta johtuen tiedotuksen pitää olla monipuolista ja monikanavaista. Arvostamme ikääntyviä ja nuoria jäseniämme ja tavoitamme heidät sekä paperilla että sähköisesti.

Marttajärjestön toiminnan tarkoitus ja tehtävät

Satakunnan Martat ry:n toiminta-alueena on koko Satakunnan alue. Piirin toimisto sijaitsee Porissa. Piirin jäseniä ovat marttayhdistykset, joita 60 ja niissä on henkilöjäseniä noin 2200.

Marttajärjestön keskeisintä toimintaa ovat kotitalousneuvonta ja järjestötoiminta. Laaja jäsenkunta on järjestön toiminnan lähtökohta. Marttayhdistykset vastaavat alueidensa jäsenoiminnasta ja maratta-aatteen edistämisestä.

Piiri toimii marttayhdistysten alueellisena yhteistyöjärjestönä. Se tukee alueensa maratta-toimintaa ja vastaa kotitalousneuvonnan toteutuksesta ja vahvistaa järjestöllistä toimintaa. Piiri toteuttaa erityisryhmille kohdennettua neuvontaa. Avoimiin neuvontatilaisuuksiin ja –tapahtumiin voivat osallistua kaikki asiasta kiinnostuneet.

KOTITALOUSNEUVONTA

Kotitalousneuvonnassa *Hidastamalla hyvinvointiin* – teemakautena korostetaan vastuullisuutta ja kestäväää kehitystä.

Sisältöalueita on neljä: ruoka- ja ravitsemus, kodin talous ja kuluttaja-asiat, kotipuutarha ja ympäristö ja järjestötoiminta.

Päätavoite:

Marttojen kotitalousneuvonnalla edistetään arjen sujumista ja yhdessä tekemistä.

Ruoka ja ravitsemus

Ruoka ja ravitsemusneuvonnassa *Hidastamalla hyvinvointiin* –teemakautena korostetaan ruuan hyvinvointia lisääviä vaikutuksia, vastuullisuutta ja kestäväää kehitystä ja eettisiä ruokavalintoja.

Monipuolinen ja tasapainoinen ruoka lisää ihmisten hyvinvointia. Ruokaa valmistettaessa käytetään kaikkia aisteja sekä harjoitetaan kädentaitoja, joka myös edistää hyvinvointia. Rauhallinen ruokahetki tuo tarpeellisen tauon, joka virkistää sekä ruumista että mieltä. Yhdessä syöminen luo yhteenkuuluvuutta ja lisää sosiaalista hyvinvointia.

- Tavoitteet**
- Herättää kiinnostus itse tehtyyn ruokaan ja ruuanvalmistustaitojen kehittämiseen.
 - Kannustaa hyvinvointia edistäviin ja kestäviin elintarvikevalintoihin
 - Tarjota mahdollisuus yhdessä tekemiseen ja kädentaitojen kehittämiseen.

Toteutus	Leivotaan leipää-kurssi	piiri
	Kotoista kasvisruokaa-kurssi	piiri
	Kaikenmaailman juurekset ja muutama mukula- kurssi	piiri
	Kastiketta, kiitos! - kurssi	piiri
	Kesän herkut talteen – säilöntäkurssi	piiri
	Luonnonyrtit, marjat ja sienet	piiri
	Lusikka soppaan! - kurssi	piiri
	Pikkukokkikurssit	Pikkukokkiohjaajat
	Syötävän hyviä salaatteja ja lämpimiä kasvislisäkkeitä - kurssi	piiri

Tee itse hyvää ja edullista kotiruokaa-kurssi	piiri/omatoiminen
Vinkkejä viisaisiin valintoihin!-luennot	piiri
Kokataan yhdessä-kurssit	piiri
Lasten ravitsemus raiteilleen-luennot ja kurssit	piiri
Valtakunnallinen sienipäivä lauantaina 25.8.	piiri

Avoimet ovet piirissä 4 x vuodessa, samoin yhdistyksissä

Painonhallinta- ketjukoulutus to 15.3.	piiri/Ruokamartta
Liikunta-ketjukoulutus to 3.5.	piiri/Kuntomartta
Kiireetön ruokailu- ketjukoulutus to 11.10.	piiri/Ruokamartta
Muisti- ketjukoulutus to 29.11.	piiri/Muistimartta

Kodin talous ja kuluttaja- asiat

Kodintalous- ja kuluttaja-asioiden neuvonnassa *Hidastamalla hyvinvointiin* –teemakautena korostetaan ihmisten ja kotitalouksien vastuuta omasta taloudesta ja vastuullista kodinhoitoa. Oman talouden tasapaino lisää taloudellista turvallisuutta ja sitä kautta hyvinvointia. Kestävän kehityksen mukaisella kodinhoidolla voidaan hidastaa ilmastonmuutosta. Kotitöiden sujuminen luo myös turvallisuuden tunnetta ja elämän laatua sekä lisää yksilön vapautta valita itse tekemisen tai ostamisen välillä.

Tavoitteet

- Parantaa ihmisten taloudellista osaamista ja herättää kiinnostus omien raha-asioiden hoitoon ja oman talouden hallintaan.
- Korostaa viihtyisyyden lisäksi yhä enemmän kodinhoidon neuvonnassa ekologisuutta ja kestävä kehitystä.
- Perheen sisäinen työnjako tasavertaiseksi.

Toteutus	Martat ja Reilu kauppa, viikko 43	Reilut Martat
	Pidä kiinni rahoistasi	piiri
	Lasten talouskasvatus, tietoiskuja vanhemmille	piiri
	Tunne oikeutesi, kuluttaja	omatoiminen/kuluttajayhd.
	Nainen ratissa – naisten autoilta	Omatoiminen
	Kun käry käy –kodin paloturvallisuus	omatoim./palokunta
	Ekosiivous	omatoim.
	Pestään pyykkiä ekotehokkaasti	piiri
	Kaaos kuriin	omatoiminen
	Tahrat pois	piiri

Kotipuutarha ja ympäristö

Tavoitteet

- Puutarha ja siellä työskentely lisäävät ihmisen hyvinvointia
- Puutarha ja kasvit sisällä ja ulkona lisäävät asumisviihtyisyyttä
- Kotitalouksien kulutusvalinnat säästävät ympäristöä
- Ympäristönäkökulma otetaan huomioon viljelytekniikassa ja kasvien valinnassa

Toteutus	Kasvata kotona/Cityviljely	Puutarhamartta
	Satoisa palstapuutarha	Puutarhamartta
	Vieraslajit hallintaan	Puutarhamartta
	Puutarhamartta-koulutus, e.m.aiheista 14.4.	Heidi Ovaska
	Vähänkö hyvää – Eettinen piha	Omatoiminen
	Kompostointi	Piiri/omatoiminen

Kotitalousneuvonnan hankkeet

Kotitalousneuvonnan hankkeissa kohteena olevat erityisryhmät hyötyvät marttojen konkreettisesta tavasta neuvoa kotitalouteen liittyviä taitoja. Taidot estävät syrjäytymistä ja tuovat iloa omasta osaamisesta. Kotityön arvostajina martoilla on myös mahdollisuus nostaa kotona tehtävän työn arvoa.

* Arki sujuvaksi

Arki = 6 x 4 kurssia ja Mamu = 2 x 5

Arki sujuvaksi toiminnan tavoitteena on päihde- ja mielenterveyskuntoutujien, maahanmuuttajien ja heidän perheidensä arkielämän helpottuminen, arjenhallinnan taitojen vahvistuminen, Terveiden edistäminen (elämä ilman päihteitä, oikea ravitsemus) sekä sosiaalisten taitojen kohentuminen. Maahanmuuttajakurssien tavoite on lisäksi arjen sanaston oppiminen.

* Keittiö K18 3 x 2

Keittiö K18 –kurssilla nuoret tekevät yhdessä ruokaa. Samalla he voivat vaihtaa ajatuksia oman kodin hoitamisesta, esimerkiksi siitä, mitä ruokakaapissa on hyvä olla, millaisia työvälineitä kotikokki tarvitsee, mitä ruoka maksaa ja tarvitseeko nuori vakuutuksia. Kokkauskerran päätteeksi herkutellaan yhdessä valmistetun aterian ääressä.

* Pidä kiinni rahoistasi - kurseja ja - luentoja

Pidä kiinni rahoistasi - ennaltaehkäisevää talousneuvontaa. Hankkeen tarkoituksena on kehittää ja voimistaa talousneuvontaa eri puolilla Satakuntaa. Piiri järjestää toiminnallisia, talousneuvontapainotteisia ruokakursseja ja pitää luentoja ja tietoisuuksia erilaisille asiakasryhmille yhteistyössä mm. perhekerhojen ja päiväkotien kanssa. Talousneuvonta keskittyy erityisesti nuoriin, työttömiin, lomautettuihin ja nuoriin perheisiin.

*Kotirumba rullaamaan - Lapsiperheiden ruokaturva – yhteisvastuuhanke

Kotirumba rullaamaan on valtakunnallinen yhteisvastuun tuotolla toteutettava hanke. Hankkeen kohderyhmänä ovat vähävaraiset lapsiperheet. Hankkeessa järjestetään ruoanvalmistuskursseja lapsille ja aikuisille ja tehdään kotikäyntejä lapsiperheisiin. Hankkeen tärkein yhteistyökumppani on seurakunnan diakoniatyö. Alueellamme järjestetään vuonna 2012 kurseja yhteensä 16.

*Karjalaiset leivonnaiset 2 avointa kurssia

Karjalaliiton tukema ja Marttaliiton hallinnoima karjalaista ruokaperinnettä edistävä kurssi.

Järjestötoiminta

Harrastustoiminta tuottaa martoille hyvinvointia hidastamalla ja kohtaamalla. Toimiva ja kunnossa oleva organisaatio tarjoaa yhdistysten kautta mahdollisuudet jäsenten monipuoliseen harrastus-, vapaaehtois- ja opintotoimintaan sekä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen.

Yhteisöllisyys on jäsenoiminnan voimavara. Toiminta on yhdessä tekemisen ja uusien asioiden oppimisen iloa,

sosiaalista yhdessäoloa unohtamatta.

Yhdistykset ja toimintaryhmät ovat järjestötoiminnan perusta. Innostunut ja näkyvä toiminta tuo uusia jäseniä ja toimijoita yhdistyksiin.

Tavoitteet

- Tuetaan marttayhdistysten ja toimintaryhmien paikallisista tarpeista ja voimavaroista lähtevää toimintaa.
- Toiminnassa otetaan huomioon eri-ikäisten tarpeet
- Yhdessä tekeminen ja teemalliset marttaillat ovat osa yhdistysten ympärivuotista toimintaa.
- Martat saavat tietoa yhteisistä asioista.
- Toimintaryhmien perustaminen jo toimiviin marttayhdistyksiin (Kässä-, viherpeukalo-, jumppa-, lenkki-, gourmet-, t.m.s martat)

Toteutus

- | | |
|--|-----------------------------|
| - Rahastonhoitajien koulutus | ma 5.3. piirissä |
| - Uudet luottamusmartat | ma 12.3. piirissä |
| - Järjestömartan kurssi | ma 1.10. piirissä *+ |
| - Syyssunnuntai | su 7.10. Porissa |
| - Uusien jäsenten ilta | la 4.2. aamulla |
| | ma 22.10. illalla |
| - Marttaristeily H:ki-Tukholma | 19.-21.10. |
| - Marttailu – Sitä on liikkeellä– illat 11 x vuonna 2012 | Marttamessut/vertaisamartta |
| - Tumppurekka | helmikuussa |
| - ”Nouse sohvalta”-haastekampanja | 31.8.-1.9. |

Opinto- ja taitomerkkitoiminta ja osajapassit

Elinikäinen oppiminen – kasvua koko elämä. Elinikäisestä oppimisesta on tullut menestymisen, jopa selviytymisen ehto. Marttojen taitoavain- ja harrastusmerkkitoiminta tarjoaa mahdollisuuden oppia uutta ajasta, paikasta, iästä ja elämäntilanteesta riippumatta.

Taitoavainsuoritukset tarjoavat monipuolista tietoa sekä taitoja järjestö- ja yhdistystoiminnasta, kodin talous- ja kuluttaja-asioista, kotipuutarha- ja ympäristöasioista, kansainvälisestä toiminnasta ja ruuasta ja ravitsemuksesta.

Taitomerkki- ja vertaisopintokerhokoulutus ma 1.10. klo 18.00. *+

Kansainvälinen toiminta

Välittämisen ja kotien hyvinvoinnin edistämisen tulee ulottua oman kodin ja oman maan rajojen ulkopuolelle..

- Tavoite:**
- Kotien hyvinvoinnin edistäminen globaalisti kehitysyhteistyön ja Reilun kapuan kautta.
 - Verkostoituminen virolaisten ja Venäjän karjalaisten naisryhmien kanssa.
 - Monikulttuurisen toiminnan ja kehitysyhteistyön juurtuminen luontevaksi osaksi marttayhdistysten toimintaa.

Toteutus Tiedotuksella tuetaan edelleen marttojen halua osallistua järjestön omaan kehitysyhteistyöhön.

VIESTINTÄ

Päätavoite Viestinnän tavoitteena on tehdä marttatoimintaa tunnetuksi ja levittää kotitalouteen liittyvää tietoa jäsenistölle ja suurelle yleisölle.
Viestinnällä pidetään yhteyttä jäsenistöön ja tuetaan heidän sitoutumistaan järjestöön.

Sisäinen viestintä

Tavoitteet

- Kotitalous- ja järjestötiedon välittäminen.
- Tiedonvälityksen, keskustelun ja saadun palautteen avulla antaa jäsenille mahdollisuuksia osallistua, vaikuttaa ja kokea järjestö arjessa hyvinvointia tuottavaksi.

Toteutus Piirin tiedotteet marttayhdistyksille noin 10 kertaa vuodessa, suurin osa sähköpostin välityksellä.
Viestinnän eri välineiden avulla jaetaan järjestön sisällä tietoa, tarjotaan mahdollisuuksia keskusteluiden käymiseen ja palautteen antamiseen järjestön toiminnasta ja sen kehittämistä. Facebook entistä enemmän käyttöön viestin viejänä.

Jäsenlehti, Martat, on tärkein sisäinen tiedotuskanava.

Martat-lehdessä olevan liitteen avulla tiedotetaan Satakunnan Martat ry:n toiminnasta sekä marttoille että muille marttatoiminnasta kiinnostuneille.

Ulkoinen viestintä

Tavoitteet

- Myönteisen ja yhtenäisen kuvan antaminen marttatoiminnasta.
- Tiedon välittäminen tiedotusvälineille ja muille sidosryhmille ja suhteiden hoitaminen.
- Marttatoiminnan tunnetuksi tekeminen

Toteutus

Ajankohtaisista tapahtumista ja kampanjoista tiedotetaan julkisille tiedotusvälineille. Martat ovat usein mukana messuilla ja muissa tapahtumissa, jolloin tietoa marttatoiminnasta voidaan jakaa suurelle yleisölle.
Viestintämateriaalin ja kaiken toiminnan lisäksi kunkin martan ja luottamus- tai toimihenkilön esiintyminen muokkaa kuvaa koko marttajärjestöstä.

PR-martan koulutus

ma 24.9.

HALLINTO

Hallinnon tehtävänä on luoda ja päivittää toiminnan suuntaviivat ja varmistaa toimintaedellytykset.

Tavoitteena on, että päätöksenteko tapahtuu avoimesti järjestödemokratiaa noudattaen, ja että asioiden valmistelu on systemaattista ja suunnitelmallista.

Toimielimet ja toimisto

Piirin ylintä päätäntävaltaa käyttää piirin kokous, joita ovat kevät- ja syyskokous. Toimeenpanevana elimenä on hallitus. Piirin hallitus kokoontuu viisi kertaa vuodessa.

* Piirin kevätkokous ke 18.4. klo 18.30

* Piirin syyskokous ke 7.11. klo 18.30

Toimialueena on Satakunta, keskuspaikkana Pori. Piirin jäseninä on 60 rekisteröityä marttayhdistystä. Marttoja markkinoidaan tehokkaasti. Yhtenäistä jäseneksi ilmoittautumislomaketta jaetaan messuilla, näyttelyissä ja muissa avoimissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa sekä piirin toimistolla. Marttoihin liittymisen jälkeen henkilölle lähetetään asuinseudun marttojen toimintakalenterit marttayhdistyksen valitsemista varten.

TALOUS

Tavoitteena on turvata piirin toimintaedellytykset varainhankinnan avulla sekä saada kokoon tarpeellinen omarahoitusosuus sisältöalueiden- ja kotitalousneuvonnan hankkeiden toteuttamiseen.

Sisältöalueiden toimintaan anotaan valtionapua 38 000 euroa vuodelle 2012

Varainhankinta

Marttaliiton kevätkokouksen päätöksen mukaan piiri saa **jäsenmaksupalautusta** Marttaliitolta 10 euroa jokaista piirin alueella toimivaa marttayhdistyksen henkilöjäsentä kohden .

Tärkeimmät talouden kartuttamiskeinot ovat:

Vohvelienmyynti ja muonitustoiminta.

Porin Jzzien aikaan, 13.-22.7.2012, vohveleita myydään piirin omalta keittiöltä, Antinkatu 8 kohdalla katukahvilassa.

Piirin uudet tilat antavat hyvän mahdollisuuden laajentaa muonitustoimintaa ja pitojen järjestämistä.

Piiri pitää marttakahviota lähiruoka-, take away- ja neuvontaperiaatteella.

Piirin liiketoiminta toteutetaan Satakunnan Marttapalvelut Osakeyhtiön kautta. Satakunnan Marttapalvelut Oy:n toiminta on siivouspalvelun osalta kasvussa.