

Keski- ja Etelä- Pohjanmaan Martat ry

Toimintasuunnitelma 2023

Toiminta-alue:
Etelä-Pohjanmaa
Keski-Pohjanmaa
Pohjanmaa



1

Keski- ja Etelä-Pohjanmaan Martat ry

- Liikevaihto n. 570.000,-
- n. 20 työntekijää
- Toimimme kolmen maakunnan alueella
- 39 marttayhdistystä, n. 2000 jäsentä
- Piirin kunniapuheenjohtaja on Elsa Mäkelä
- Kunniajäsen on Kirsti Meriläinen

TOIMINTAAMME OVAT:

- Järjestötoiminta
- Kotitalousneuvonta
- Hanketoiminta
- Lasten iltapäivätoiminta
- Kotipalvelu
- Astiavuokraus, muonitus- ja kahvitustoiminta



2

Alajärvi	Nelimartat
Alavus	Alavuden Martat
Halsua	Meriläisen Martat
Ilmajoki	Ilmajoen Martat
Kalajoen	Kalajoen Martat
Kannus	Kannuksen Martat
Kauhajoki	Komiat Martat
Kauhava	Kauhavan Martat
Kaustinen	Kaustisen Martat
Kokkola	Hyvänmielen Martat, Kirkonmäen Martat, Kokkolan My, Kälviän Martat, Makijat Martat, Pakotetut Martat ja Vingen Martat
Kuortane	Tervamartat
Kurikka	Jurvan Martat ja Kurikan Martat
Lappajärvi	Helimartat
Lapua	Lapuan Martat
Lestijärvi	Lestijärven Martat
Mustasaari	Sepänkylän Martat ja Tuovilan Martat
Perho	Perhon Martat
Pietarsaari	Pietarsaaren Martat
Seinäjoen	Seinäjoen Martat
Sievi	Sievin Sievät Martat
Soini	Kuninkaanjoen Martat
Teuva	Teuvan Martat
Toholampi	Toholammin Martat
Vaasa	Kyrönmaan Martat, Ristinummen Martat, Vaasan Hietalahden Martat ja Vaasan Martat
Veteli	Räyringin Martat ja Vetelin Martat
Vimpeli	Vimpelin Martat
Ähtäri	Mesimartat



3

Hallinto

- Kevätkokous ke 26.4.2023, hybridikokous
- Syyskokous la 25.11.2023
- Hallitus: pj ja 8 jäsentä
- Hallitus kokoontuu n. 5 krt/vuosi
- Hallituksen pj. ja vpj. osallistuvat hallinnon neuvottelupäiville, jotka pidetään kerran Helsingissä ja kerran alueellisena joka vuosi
- Hallitus yhdessä työntekijöiden kanssa osallistuu pohjoisten piirien tapaamiseen syys-lokakuussa



4

Kotiaputoiminta

- Piirin kotiaputoiminnassa alkaa 25 Toimintavuosi
- KA-toimintaa toteutetaan sekä yksityisenä sosiaalipalveluna että arvonlisäverollisena palveluna
- KA-tiimivastaavana on Elisa Heiskanen
- KA:n työntekijöinä ovat:
Katri Helasterä
Niina Pienimäki
Jaana Viiperi
Teija Witick
Eva Wiberg
sekä pihamiehet (touko-lokakuu)
Raimo Mattila
Kari Ritovuori
- Asiakkaita n. 150/vuosi ja asiakaskäyntejä n. 1500/vuosi



5

Lasten iltapäivätoiminta

- Iltapäivätoimintaa toteutetaan koulun lukuvuoden mukaan
- Piirillä on Kokkolassa iltapäivätoimintaa neljällä koululla:
Halkokari, Isokylä, Jokilaakso ja Rytimäki
- IP-vastaavana toimii Henri Salonurmi
- IP-ohjaajina:
Julia Alatalo
Ari Häivälä
Eija Koskela
Sari Kuikka
Tim Salonen
Aaron Tarvainen
Susanna Wilhelmsson
- Lapsille järjestetään välipala- ja leivontakursseja 1–2 krt/vuosi joko piirin kotitalouskeskuksella tai koulun tiloissa



6

Yhteystiedot

Kotitalouskeskus: Vingenkatu 15, Kokkola

Puh 06 8313 127

Sähköpostit etunimi.sukunimi@martat.fi

www.martat.fi → ke- ja et-po

www.instagram.com/keskijaetelapohjanmaanmartatry/

www.facebook.com/keskijaetelapohjanmaanmartat/

twitter.com/tuijabiskop

Tuija Biskop, toiminnanjohtaja

Elisa Heiskanen, KA tiimivastaava (7 työntekijää)

Rauni Lampela, toimistotyöntekijä

Heidi Peltonen, kotitalousneuvonta, hankkeet

Henri Salonurmi, IP-toiminta (7–8 työntekijää)



7

Hyvästä arjesta parempi maailma

Vuoden teema: Varaudutaan taidolla

- Varautuminen ja poikkeuksellisissa tilanteissa toimiminen edellyttää joustavuutta ja resilienssiä eli uusien ratkaisujen ja ajatusmallien käyttöönottoa sekä toiveikkuutta. Ne kehittyvät varautumista edistäviä taitoja oppimalla.
- Marttojen tärkein varautumistehtävä on omatoimisen varautumisen vahvistaminen ja arjen taitojen edistäminen – ja taitojen opettajina me olemme taitureita.
- Martoissa tehdään ja opitaan paljon asioita, jotka parantavat varautumiskykyä ja joustavuutta toimia muuttuvissa tilanteissa. Tehdään se yhdessä näkyväksi.
- Martoilla tärkeä rooli myös ihmisten turvallisuuden tunteen ja pärjäämisen kokemuksen vahvistajana.



8

Kotitalousneuvonta vahvistaa varautumistaitoja

- Arjen hallinta on omatoimisen varautumisen lähtökohta.
- Opetamme ja vahvistamme taitoja, joiden avulla varaudutaan poikkeustilanteisiin, sopeudutaan ja vaikutetaan ilmastonmuutoksen hillintään sekä luonnon monimuotoisuuteen arjen teoilla. Kotitalouksien varautumisesta on hyötyä ihmiselle itselleen ja yhteiskunnalle.
- Marttapiiri ja yhdistykset tarjoavat arkea helpottavia, elämyksiä tuottavia ja osallistavia neuvontapalveluita. Järjestämme kursseja ja tapahtumia sekä opetamme ruoanvalmistustaitoja.
- Kohtaamisia ja yhdenvertaisia neuvontapalveluita mahdollistetaan lähineuvonnan lisäksi etäneuvonnalla ja esteettömyyden huomioimisella.



9

Marttataidot ovat varautumisen taitoja



Ruoan-
valmistus



Kotivaran
hyödyntäminen



Säilöntä



Kotitarve-
viljely



Luonnon-
antimien
hyödyntäminen



Luonnossa
liikkuminen



Kompostointi



Kestävä
asuminen



Taloustaidot



10

Neuvonnan teemat

Ruoanvalmistustaidot, kotivara ja muonitus

- Perusruoanvalmistustaidot, kotimaisen ruoan ja ruokaperinteen arvostus. Hävikin vähentäminen sekä säilöntä ja säilykkeiden hyödyntäminen osana kotivaraa. 72 tunnin varautumissuositus ja muonitus.

Ruokakasvatus

- 6–12-vuotiaiden kerhotoiminta ja lasten kanssa toimivien vapaaehtoisten ruokakasvatusosaaminen.

Ikääntymisen taito

- Ravitsemuksen merkitys, asumisen muutostarpeisiin varautuminen ja edunvalvontavaltuutuksen laatiminen.



11

Neuvonnan teemat

Kotipuutarha

- Kotitarveviljely, monimuotinen kotipiha ja kompostointi. Puutarhanhoidon perustaidot. Kylvö- ja taimikasvatus.

Luonnontuotteet

- Luonnontuotteiden tunnistaminen ja hyödyntäminen. Luonnossa liikkumisen taidot.

Asumisen taidot, kohtuullinen kuluttaminen ja taloustaidot

- Muovien lajittelu, kertakäyttömuovien ja roskaamisen vähentäminen. Järkevät kulutus- ja tekstiilivalinnat sekä energian säästäminen.
- Arjen kemikaalit ja niiden vaikutuksista terveyteen, ympäristöön ja ilmastonmuutokseen. Ympäristöväittämien luotettavuus.
- Asumisen taidot ja taloudenhallinta. Arjen tietoturva martoille.



12

Erillisrahoitukset

- **Arki sujuvaksi**
Sosiaali- ja terveysministeriön rahoitus Veikkauksen tuotolla.
- **Lapsiperheiden arjen tukeminen**
Sosiaali- ja terveysministeriön rahoitus Veikkauksen tuotolla
- **Karjalan kulttuurirahaston ruokakulttuurihanke**
Karjalan kulttuurirahaston rahoitus
- **Kestävät talouspolut (2022-2024)**
Sosiaali- ja terveysministeriön rahoitus Veikkauksen tuotolla. Hakija Takuusäätiö, toteuttajana mm. 2 marttapiiriä.
- **Viekas LIFE (2018-2023)**
Suomen Luonnonsuojeluliiton johtamaa hanketta rahoittaa EU:n LIFE-ohjelma.
- **YLVA – Ylivelkaantuneiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tukeminen -hanke (2022-2024)**
Sosiaali- ja terveysministeriön rahoitus Veikkauksen tuotolla. Hakija Mieli ry, toteuttajana mm. 4 marttapiiriä.



13

Maailman suurin marttailta juhlii Martat-lehteä 31.1.

- Martat kokoontuvat samaan aikaan eri puolilla Suomea juhlimaan 120 vuotta täyttävää jäsenlehteämme sen ensimmäisen päätoimittajan Alli Nissisen nimipäivänä.
- Vuonna 1903 säännöllisesti ilmestymään alkanut Emäntälehti sai myöhemmin nimekseen Martat.
- Marttaliitto kutsuu kaikki yhdistykset ja piirit mukaan Maailman suurimman marttailan toteutukseen.
- Marttaliitto tuottaa marttailtaan materiaalin, jossa on yhteisen ohjelman toteutukseen tarvittavat toimintaohjeet, tarjoiluehdotus sekä vinkkejä illan järjestämiseen.
- Jokainen marttayhdistys voi muokata marttailasta itselleen sopivan.
- Marttailan voi myös järjestää yhdessä jonkin toisen tai useamman marttayhdistyksen kanssa.



Emäntälehti

Martta-yhdistyksen äänenkannattaja.

Ilmestyy kaksikokkoisena jokaisen kunkauden alkupäivänä.	Taustatjat: Alli Nissisen, vastaava Fanny Hult.	Ilmestyy kaksikokkoisena jokaisen kunkauden alkupäivänä.
N:o 0.	Heinäkuu.	1902.

Lukijalle.

Jos »Emäntälehti» saapi asianomaisen hyvän, niin ilmestyy se vuoden 1903:n alusta jokaisen kunkauden alkupäivinä sen kokoisena kuin tähän näytteenumeron osoittan. Emäntälehdelle ovat nyt jo apunsa luvanneet rouva Alma Forsén, neiti Maikki Friberg, rouva Heddi Gebhard, neiti Lucina Hagman, rouva Sigrid Heinariclus, rouva Alli Trygg-Helenius, rouva Maria Nyström, neiti Lilli Lilina y. m.



Selvitystä.

Jälleen uusi sanomalehti! Niitähän on jo emmentään niin monta. Milla ne tulevat toimeen? Milla ne elävät? Kuka niitä kaikkia jaksaa tilata?

Martta-yhdistys, joka tämän lehden on perustanut, toimii karsivan seassa. Tähän asti on se lähettäjien ja kirjasto avolla koettanut levittää yksikertaisia neuvoja ja käytännöllistä elämää koskevia ohjeita kansan sekaan. Mutta koska alue on niin tavattoman laaja, lähettäjien saanti niin kovin vaikea ja kirjojen levittäminen niin yksi-

14

Marttailuviikon 17.-23.4. teemana kotivara

- Marttailuviikosta on tullut perinne, jonka aikana Martat näkyvät ja kuuluvat eri puolilla Suomea.
- Viikon tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä kotivarasta, sen sisällöstä ja siitä, miksi kotivaraa tarvitaan. Annamme konkreettisia esimerkkejä ja neuvoja, joilla varaudutaan arkipäivän poikkeustiloihin.
- Neuvomme 72 tunnin varautumissuosituksista. Häiriötilanteen yllättäessä kotona tulee pärjätä itsenäisesti vähintään kolme vuorokautta niin, että on esimerkiksi riittävä määrä ruokaa ja lääkkeitä. On tärkeää tuntee myös muut omatoimisen varautumisen perusteet, kuten mistä häiriötilanteissa saa oikeaa tietoa.
- Marttailuviikolla piiri, yhdistykset ja vapaaehtoiset martat järjestävät yleisötapauksia ja marttailtoja.



15

Valtakunnallinen sienipäivä ja sieniviikko kannustavat liikkumaan luonnossa

**Hyvästä
arjesta
parempi
maailma**

- Marttojen valtakunnallinen sienipäivä on 26.8. ja sieniviikko 27.8.-3.9.
- Sieniviikolla kannustamme ja opastamme liikkumaan luonnossa ja muistutamme jokamiehen oikeuksista.



16

Lokakuu on puurokuu

- Lokakuussa marttayhdistyksissä tempaistaan kansainvälisten hankkeidemme puolesta.
- 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.



17

Martat on yhteisö, jossa tehdään ja opitaan yhdessä

- Haluamme marttatoiminnan olevan innostava ja kiinnostava harrastus, johon halutaan tulla ja jossa halutaan olla mukana.
- Haluamme, että yhdistyksillä on hyvät edellytykset toimia ja vahvistamme osaamista.
- Tavoitteenamme on, että valtakunnalliset teemat ja tapahtumat innostavat yhdistyksiä järjestämään marttailtoja ja tapahtumia.
- Meille on tärkeää, että yhdistysten toimintakulttuuri on avoin, vieraanvarainen ja yhdenvertaisuutta vaaliva. Jokaiselle löytyy oma tapa olla martta.
- TS-illoissa suunnittelemme teemat toiminnaksi: Halsua 19.1., Kuortane 17.1., Mustasaari 24.1., Pietarsaari 31.1. ja Teuva 2.2.



**Hyvästä
arjesta
parempi
maailma**



18

Lehti on joka martan jäsenetu

- Martat-lehti ilmestyy 6 kertaa vuodessa.
- Vuoden teema, varautuminen on esillä jokaisessa lehdessä. Aihetta käsitellään sekä laajoissa jutuissa että vinkkityyppisissä tietoiskuissa.
- Martat-lehti on ilmestynyt 120 vuotta. Vuoden aikana tuodaan esille oman lehden merkitystä järjestölle ja jäsenille sekä laajemminkin kansalaisyhteiskunnalle.
- Poimimme valittuja paloja Emäntälehdessä ja Martat-lehden menneisyydestä.
- Vuoden aikana valmistellaan sähköiseen lehteen siirtymistä.



19

Tapahtumakalenteri 2023

- | | |
|------------|--|
| 31.1. | Maailman suurin marttailta juhlii 120-vuotiaasta Martat-lehteä |
| 26.4. | Piirin kevätkokous |
| 17.-23.4. | Marttailuviikko on kotivaraviikko |
| 21.-22.4. | ML Seminaari ja vuosikokous |
| 26.7. | Martan päivä |
| 26.8. | Valtakunnallinen sienipäivä |
| 28.8.-3.9. | Sieniviikko kannustaa liikkumaan luonnossa |
| Lokakuu | Lokakuu on puurokuu |
| 25.11. | Piirin syyskokous |



20