



Kymenlaakson Martat ry Toimintasuunnitelma

2017–2019 | **Elämä on parasta itse tehtynä**

Marttojen strategia 2017-2019

Tehtävämme: Kotien ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen ja arjen hallinta

Tulevaisuutemme: Marttajärjestö on johtava arjen asiantuntija ja kasvava kotitalousneuvontajärjestö, joka edistää kotien ja perheiden toimivaa ja kestäväää arkea. Järjestö on näkyvä yhteiskunnallinen vaikuttaja.

Toiminnan tavoitteet 2017-2019:

Lisäämme toimintaamme, vaikuttavuuttamme ja jäsenmääräämme. Vaikutamme erityisesti terveyteen ja hyvinvointiin, tasa-arvoon sekä kestäväään kehitykseen. Lisäämme kotityön arvostusta.

Ennakoimme toimintaympäristön muutoksia ja reagoimme nopeasti, joustavasti ja rohkeasti ihmisten tarpeisiin.

Tuemme yhtenäisellä ja valtakunnallisesti kattavalla ammatillisella kotitalousneuvonnallamme sekä laajalla vapaaehtoistoiminnallamme ihmisten hyvinvointia ja arjen hallintaa. Neuvontamme perustuu sekä henkilökohtaiseen että sähköisten palveluiden käyttöön.

Vahvistamme osaamista, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Toimintamme on kiinnostavaa ja merkityksellistä. Kehitämme järjestörakennetta ja olemme vahva kansalaisjärjestö, jolla on laaja koko Suomen kattava toimintaverkosto. Tarjoamme jäsenillemme osallistumista ja vaikuttamista tukevat yhdenmukaiset palvelut.

Edistämme kansainvälisellä toiminnallamme globaalia tietoisuutta sekä oikeudenmukaisuutta parantamalla erityisesti naisten ja tyttöjen asemaa ja toimeentulomahdollisuuksia.

Marttajärjestön toiminnan tarkoitus ja tehtävät

Marttajärjestön toimialueena on koko maa Ahvenanmaata lukuun ottamatta. Martat (lähes 46600) kuuluvat jäseninä paikallisiin marttayhdistyksiin. Marttayhdistykset ja toimintaryhmät ovat alueellisesti toimivien piirien jäseniä. Piirit (15) ovat keskusjärjestö Marttaliiton jäseniä.

Marttaliitto toimii valtakunnallisena keskusjärjestönä. Se ohjaa ja tukee piirien toimintaa, vastaa marttatoiminnan ja kotitalousneuvonnan kehittämisestä ja suunnittelusta, seurannasta, koulutuksesta ja aineiston tuottamisesta. Laaja jäsenkunta on järjestön toiminnan lähtökohta. Marttayhdistykset vastaavat alueidensa jäsenoiminnasta ja martta-aatteen edistämisestä. Keskusliitto vahvistaa ja tukee piirejä ja yhdistyksiä jäsenyyteen ja jäsenhuoltoon liittyvissä kysymyksissä.

Kymenlaakson Martat ry toimii marttayhdistysten alueellisena yhteistyöjärjestönä. Se tukee alueensa marttatoimintaa ja vastaa kotitalousneuvonnan toteutuksesta ja vahvistaa järjestöllistä toimintaa.

Kymenlaakson Martat ry:n kuuluu 102 rekisteröityä yhdistystä kymmenen kunnan alueelta. Piirin keskeisintä toimintaa kotitalousneuvonnan ohella on järjestötoiminta. Viestinnällä tuetaan järjestön tavoitteen, kodin ja perheen hyvinvoinnin edistämisen toteutumista, vahvistetaan neuvonnan tuloksellisuutta sekä jäsenistön tasa-arvoista tiedonsaantia. Toimintaa kohdistetaan lisääntyvässä määrin myös erityisryhmille. Avoimiin neuvontatilaisuuksiin ja -tapahtumiin voivat osallistua kaikki asiasta kiinnostuneet.

Kotitalousneuvonta

Kotitalousneuvontaa ohjaa järjestön strategian 2017-2019 mukaiset tavoitteet, jotka ovat

- arjen hallinnan tukeminen
- terveyden edistäminen
- kestävä kehitys
- tasa-arvon edistäminen
- kotityön arvostuksen lisääminen

Kotitalousneuvonnan tavoitteet

Arjen hallinnan tukeminen

Kotitalousneuvontamme perustuu arjen hallinnan ja arjen taitojen vahvistamiseen. Neuvonnassa painopiste on terveellisessä ravitsemuksessa, ruoanvalmistustaidoissa, omien raha-asioiden hoitamisessa ja kodinhoitoon motivoimisessa ja kodinhoidon taidoissa. Samalla vahvistetaan sosiaalisia taitoja, yhdessä tekemistä ja vertaistukea. Arkitöiden osaaminen edistää oman elämän hallintaa. Usein arkielämän taidot opitaan jo lapsuuden kodissa ja koulussa, mutta toisinaan niitä on opetettava ja tuettava vielä myöhemmin ja aikuisenakin.

Terveyden edistäminen

Neuvonnassa perehdytään terveyttä edistäviin elintarvike- ja kuluttajavalintoihin ja taitoihin. Elintarvikevalinnoilla on vaikutusta sekä yksilön että ympäristön hyvinvointiin. Ruoka- ja ravitsemusneuvonta noudattaa vuoden 2013 suomalaisia ravitsemussuosituksia sekä uusia Lapsiperheen ruokasuosituksia (2016). Ruoanvalmistuskursseille valitaan sekä terveyttä edistäviä että ympäristöystävällisiä ruoka-aineita. Ruoka-ainevalinnoista ja valintojen vaikutuksista keskustellaan kursseilla. Erityisesti kiinnitetään huomioita kasvien, marjojen ja hedelmien käytön lisäämiseen, hyviin rasvavalintoihin, vähäsuolaisuuteen ja kohtuulliseen sokerin käyttöön. Ruokakursseilla otetaan esille myös terveyttä edistävät ruokatottumukset, monipuolisuus, ateriarjytmii, lautasmalli, annoskoko sekä liikunnan ja levon merkitys hyvinvointiin.

Puutarhassa työskentely ja luonnossa liikkuminen kohottavat kuntoa. Jo pelkkä puutarhassa ja puistossa oleskelu ja kasvien katselu, samoin kuin luonnossa liikkuminen ja luontokokemukset lisäävät hyvän olon tunnetta ja elämän laatua. Vihreä ympäristö laukaisee stressiä vetämällä mielen pois arkisista asioista.

Kodissa sisäilman laatu ja kotitöiden ergonomia ovat merkittäviä tekijöitä terveyden kannalta. Kodinhoidolla voimme jokainen vaikuttaa terveelliseen sisäilmaan ja tapaturmien ehkäisyyn. Myös raha-asiat vaikuttavat ihmisen psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja siksi taloudellisen osaamisen edistäminen on keskeistä neuvonnassa.

Kotitalousneuvonnassa korostetaan yhdessä tekemistä, joka tukee niin fyysistä kuin psyykkistäkin terveyttä.

Kestävän kehityksen edistäminen

Ekologinen kestävä kehitys

Ekologista kestävä kehitystä edistetään pitämällä neuvonnassa esillä seuraavia teemoja: jäte/lajittelu, ruokahävikin vähentäminen, energiansäästö, ekotehokkuus, kohtuullinen kulutus ja kiertotalous.

Ruoan, asumisen ja kodinhoidon ympäristövaikutuksia pyritään vähentämään välittämällä tietoa ekologisista valinnoista ja käyttötottumuksista. Suunnitelmallisuudella voidaan vähentää ruokahävikkiä ja säästää ruokamenoissa. Tekstiilien ympäristöasioita pidetään esillä Garderobi-neuvonnassa.

Sosiaalinen kestävä kehitys

Sosiaalista kestävä kehitystä edistetään pitämällä neuvonnassa esillä seuraavia teemoja: vastuullisuus, oikeudenmukaisuus, tasa-arvo, Reilu kauppa, ympäristömerkit, ruokaturva sekä kotivara.

Taloudellinen kestävä kehitys

Taloudellista kestävä kehitystä edistetään pitämällä neuvonnassa esillä seuraavia teemoja: vastuullinen ja kohtuullinen kulutus, edullisen ruoan valmistus, oman talouden hallinta, säästövinkeet. Edullinen kotiruoka on monien ruokakurssien punaisena lankana. Taloudenhallintaa ja taloudellista osaamista tuodaan esiin paljon sähköisen neuvonnan ja viestinnän kautta ja hanketoiminnassa.

Kulttuurinen kestävä kehitys

Kulttuurista kestävä kehitystä edistetään pitämällä neuvonnassa esillä seuraavia teemoja: juhlaperinteet, ruokaperinteet, siivousperinteet, sukupolvien välinen vuorovaikutus, monikulttuurisuus, kansainvälinen ruoka, erilaisuuden hyväksyminen.

Tasa-arvon edistäminen ja kotityön arvostuksen lisääminen

Kotitalousneuvontaa annetaan avoimesti erilaisille kohderyhmille ja se tukee tasa-arvoa. Neuvonnassa otetaan huomioon erilaiset ja eri taustoista tulevat kuluttajat ja perheet.

Kotitalousneuvonnassa halutaan edistää kotitöiden jakamista ja lisätä kotitöiden arvostusta. Kotitaloustyön arvo on miljardeja euroja vuodessa. Se on merkittävää myös kansantaloudellisesti.

Neuvonnan toteutus

Kotitalousneuvontaa annetaan ryhmäneuvontana kursseilla, luennoilla, havaintoesityksinä ja työpajoissa. Henkilökohtaisen neuvonnan kanavina ovat puhelin, sähköposti ja Facebook sekä asiakaskäynnit. Myös muita sähköisen neuvonnan menetelmiä, kuten nettisivuja, chatia ja verkkoluentoja/kursseja kehitetään strategiakauden 2017-2019 aikana. Messuilla ja muissa yleisötapahtumissa kohdataan iso joukkoneuvontaa hakevia. Myös Martat-lehti toimii neuvontakanavana.

Kohderyhmät

Marttojen avoin kotitalousneuvonta on suunnattu kaikille kansalaisille ja se tukee monenlaisia kotitalouksia ja perheitä. Suurin osa asiakkaista on eri-ikäisiä naisia, lapsiperheitä ja ikäihmisiä. Pikkukokki-toiminnalla kotitalousneuvontaa suunnataan alakouluikäisille lapsille. Myös erityisryhmien (syrjäytymisuhan alla olevat sekä maahanmuuttajat) neuvonta on vakiinnuttanut paikkansa avoimen neuvonnan rinnalla, vaikka työtä tehdäänkin pääasiallisesti hankerahoituksella.

Kotitalousneuvonnan hankkeet

Piiri osallistuu Marttaliiton hakemiin ja koordinoimiin kotitalousneuvonnan hankkeisiin. Yhdessä Etelä-Karjalan Marttojen kanssa toteutettavat hankkeet *Vireästi Kaakossa* ja *Nappivalinnoilla sujuvaa arkea* jatkuvat vuoden 2017 loppuun saakka.

Järjestötoiminta

Marttailu on monipuolista ja aktiivista harrastamista. Jäseniä innostetaan ja kannustetaan monipuoliseen yhdistystoimintaan, yhdessä tekemiseen ja vaikuttamiseen. Jäsenille tarjotaan koulutusta, joka tukee elinikäistä oppimista ja kannustaa marttailuun ja vapaaehtoistoimintaan.

Laaja vapaaehtoistoiminta tukee neuvontaa. Vapaaehtoiset toteuttavat erilaisia tapahtumia ja tekevät marttatoimintaa tunnetuksi. Marttayhdistyksille suunnattavia ketjukoulutuksia jatketaan ja piirissä koulutetaan vapaaehtoisia vuonna 2017 aloitettavaan ruokamarttatoimintaan.

Suomi 100 vuotta

Vuonna 2017 martat juhlii 100-vuotista Suomea teemalla Syödään yhdessä - Suomihyvää.



Juhlavuoteen liittyy monia teemapäiviä, kampanjoita ja pop up -tapahtumia, joita marttayhdistykset voivat toteuttaa:

- 14.2. Ystävänpäivä - kutsu ystävä kylään
- viikoilla 17 ja 43 järjestää Pop up -marttatapahtumat teemalla Juhlat kotona
- 26.7. Martan päivänä Juhlitaan yhdessä
- Ravintolapäivät: Suomihyvää ja Parasta perunasta arkeen ja juhlaan
- 26.8. Juhli Suomen luontoa ja Marttojen valtakunnallinen sienipäivä - teemana sienet ja sesonkiruoka
- Luonnon päivät: 4.2. Koe talvi, 20.5. Maista luonto, 17.6. Tunne kesäyö ja 26.8. Juhli Suomen luontoa. Luonnonpäivät on tarkoitettu yhdistyksille ja toimintavinkit kokoaa Metsähallituksen luontopalvelut.

Marttoja ja marttayhdistyksiä kannustetaan mukaan 100 hyvää tekoa -kampanjaan. Martat voivat mm. neuoa ja virkata vauvanpeittoja uudelle lastensairaallalle. Virtuaalisille marttailusivuille kerätään koko vuoden hyviä marttatekoja.

Marttojen ”ompeluseurat” ovat lahja itsenäiselle Suomelle. Ompeluseuroissa opetetaan vaatteiden korjaus- ja huoltotaitoja kauppakeskuksissa, kirjastoissa ja kouluissa.

Markkinointi ja viestintä

Vuonna 2017 neuvonnan viestinnän kärki ja piirin ja yhdistysten toiminta liittyy Suomen 100-vuotisjuhlavuoteen. Aineistot ja tapahtumat tulevat rakentumaan juhlateeman ympärille. Juhlateemassa korostuu yhdessä syöminen.

Marttaliitto vastaa järjestön valtakunnallisesta markkinoinnin ja viestinnän suunnittelusta. Martat-jäsenlehden kautta tiedotus tavoittaa jokaisen martan. Järjestön www.martat.fi -sivustolta löytyy paljon hyödyllistä tietoa marttailusta.

Piiri vastaa alueellisesta markkinoinnista ja viestinnästä. Piirin toiminta esitellään Martat-lehden piirisivulla kaksi kertaa vuodessa. Piirissä lisätään sähköisen viestinnän osuutta. Toiminnasta tiedotetaan eri tiedotusvälineissä, kotisivuilla, jäsentiedotteilla sekä sosiaalisessa mediassa.

Hallinto ja henkilöstö

Sääntöjen mukaan piirin hallitukseen kuuluu puheenjohtajan lisäksi 8 varsinaista jäsentä. Piirin hallitus kokoontuu 5-6 kertaa vuodessa.

Marttapiirissä työskentelee tällä hetkellä toiminnanjohtaja, toimistosihtööri, 2 kotitalous-asiantuntijaa, kotiapuohjaaja, 3 osa-aikaista kotiaputyöntekijää. Marttakahvioon on kesäajaksi palkattu 2-3 kahviotyöntekijää. Henkilöstömäärä pyritään pitämään samana tulevina vuosina.

Talous

Piirin varsinaisen toiminnan kuluista pääosa on palkkakuluja henkilösivukuluineen. Sisältöalueiden rahoitukseen haetaan valtionapua Marttaliiton kautta. Muu osa katetaan varainhankinnasta (mm. jäsenmaksut, teatteri-illat, myyjäiset) ja liiketoiminnasta (kotiapu, Marttakahvio, tuotemyynti) saatavilla tuloilla. Piirissä toteutettavat valtakunnalliset kotitalousneuvonnan hankkeet saavat rahoitusta Marttaliiton kautta. Muuta hankerahoitusta haetaan alueellisesti.



Kymenlaakson Martat ry
Torikatu 6
45100 KOUVOLA
P. 010 838 5650

www.martat.fi/kymenlaakso
www.facebook.com/martatvinkkaa
www.facebook.com/kymenlaaksonmartatvinkkaa
[twitter @Marttakulma](https://twitter.com/Marttakulma)
www.youtube.com/martatty
www.marttanpuoti.fi
www.marttaperinne.fi
www.pikkukokki.fi