

YHDESSÄ TEHDÄÄN ENEMMÄN

Kutsu ystäväsi ja tuttavasi mukaan marttojen tapahtumiin, vaikkapa syksyn valtakunnalliseen sienipäivään. Kerro marttojen toiminnasta ja kannusta mukaan myös yhdistykseen. Isommalla joukolla voidaan tehdä enemmän.

martat.fi #martatvinkkaa #marttailu

ELÄMÄ ON
PARASTA
ITSE
TEHTYNÄ.

Martat 



Hyvä marttayhdistys,

Olet varmaan huomannut, että martat.fi on uudistunut. Haluamme uudistuksella palvella yhdistyksiä, kaikkia jäseniämme ja kaikkia verkosta kotitalousneuvontaa hakevia ja marttojen toiminnasta kiinnostuneita. Uudistus esittelee toimintamme monipuolisena ja kiinnostavana, sillä nyt piirit ja yhdistykset toimintaryhmineen näkyvät sivuilla yhdenvertaisina.

Marttojen toiminnan ja yhdistysten tutuksi tekeminen uusilla verkkosivuillamme edellyttää yhdistykseltänne aktiivisuutta. Tärkeitä kysymyksiä ovat: Mitä Martat tekevät ja miten löydän itselleni sopivan yhdistyksen, joka tekee juuri niitä asioita, joista olen innostunut?

Nyt tarvitsemme teitä hyvät Marttayhdistykset! Toivomme jokaisen yhdistyksen:

- » Tekevän oman perussivun martat.fi:hin, joka sisältää vähintään perustiedot ja yhteyshenkilöt.
- » Ilmoittavan toiminnan painopistealueet, esimerkiksi ruoka, puutarha tai teatteri.
- » Nimeävän nettivastaavan, joka saa tunnukset verkkopalveluun sähköpostiinsa.

Martat.fi palvelee marttoja ja markkinoi marttatoimintaa kaikille iästä, sukupuolesta ja asuinpaikasta riippumatta. Voit hyödyntää omassa arjessasi ja marttatoiminnassa esimerkiksi seuraavia sisältöjä:

- 1** Ruokareseptit. Sivustolla on yli 800 ruokaohjetta. Niihin tulee kevään aikana ravintosisältötiedot ja annosten energiamäärät.
- 2** Marttakoulu kokoaa yhteen kodin tietopankiksi neuvonnan sisällöt, oppimateriaalit ja muut opastavat ohjeet.
- 3** Marttatapahtumat ja kurssit näkyvät yhdessä näkymässä ja haku- ja suodatustoiminnot ovat monipuoliset. Isoon osaan tapahtumista ja kursseista voi jo ilmoittautua ja maksaa ne verkkosivuilla.
- 4** Marttanpuodista voi ostaa marttatuotteita, esimerkiksi uusia marttamukeja.
- 5** Hakutoiminnot kattavat koko verkkopalvelun ja haun tarkentaminen on helppoa.

Ottakaa uudet verkkosivut palvelemaan kaikkea, mitä yhdistyksenne tarjoaa ja tekee. Sitä varten alusta on olemassa ja se täydentyy ja kehittyy jatkuvasti. Otamme mielellämme vastaan kaiken palautteen sivuillamme olevan palautelomakkeen kautta.

Keväisiä kohtaamisia,

Marianne | marianne.heikkila@martat.fi
Marttaliitto, pääsihteeri, Martat-lehden päätoimittaja

 marianne.heikkila  MarttaManna  mannamarianne



Käytännön ohjeita yhdistyksen kotisivun tekemiseen

Martat.fi verkkosivut ovat auneet uudistettuina. Uudistuksen myötä kaikille marttayhdistyksille avautuu upea mahdollisuus tuoda esille toimintaansa ja tapahtumiaan, viestiä nykyisille ja uusille jäsenille sekä verkostoitua muiden sidosryhmien kanssa. Jo yli 500 marttayhdistystä on ilmoittautunut mukaan!

YHDISTYSSIVUN YLLÄPITO JA KÄYTTÄJÄTUNNUKSET

- » Jokainen marttayhdistys vastaa oman yhdistyssivunsa sisällöstä itsenäisesti. Voitte kirjoittaa, laittaa kuvia ja rakentaa omaa yhdistyssivuanne pala palalta oman aikataulunne ja intonne mukaan. Voitte tutustua esimerkiksi Myllypuron Marttojen sivuun, jota seuraamalla näet ja opit, mitä kaikkea voit tehdä: martat.fi/myllypuron-martat-ry.
- » Yhdistyssivua ylläpidetään Marttaliitosta saatavilla käyttäjätunnuksilla. Saatte tunnuksen sivuille lähettämällä yhdistyksenne nimen, kotisivuista vastaavan henkilön nimen sekä yhdistyksenne sähköpostiosoitteen osoitteeseen martat.verkkouudistus@martat.fi. Mikäli yhdistyksellänne ei vielä ole omaa sähköpostiosoitetta, suosittelemme teitä luomaan sen esimerkiksi Gmail-palvelulla.



Nämäkin kuvat löytyvät mediakirjastosta

Muistathan,

että kaikki mediakirjastoon lisäämät kuvat ovat kaikkien käytössä ja julkisia.

Jäsenrekisteri ja toimintatilastot

Helpoin reitti toiminnan tilastointiin ja jäsenrekisteriin löytyy *martat.fi* etusivun alalaidasta linkistä **Yhdistystoimijoille**. Yhdistystoimijoiden sivut löytyvät myös *martat.fi/lyhdistystoimijoiden-omat-sivut*

Marttachatistä reaaliaikaista kotitalousneuvontaa ja neuvoja yhdistyksille

Marttachatissä asiantuntijamme vastaavat esimerkiksi ruokaan, siivoukseen ja kodin talouteen liittyviin kysymyksiin. Osoitteessa *martat.fi* saat yhteyden päivystävään marttaan. Maksuton palvelumme on avoinna torstaisin klo 15–18 ja perjantaisin 12–15.

» Teemaviikoilla chati on auki jokaisena arkipäivä: ma 12–15, ti 12–15, ke 15–18, to 15–18 ja pe 12–15.

Puutarha 2.–5.5.

Juhla 22.5.–2.6.

Sadonkorjuu 21.–25.8. ja 28.8.–1.9.

Joulu 11.–22.12.

Järjestöchat vastaa marttayhdistysten kysymyksiin tiistaisin klo 11–14 ja torstaisin klo 15–18. Chatissa voi kysyä yhdistys- ja jäsenoiminnasta sekä jäsenrekisteristä ja toiminnantilastoinnista.

TERVETULOA MUKAAN KOULUTTAUTUMAAN JA VERKOSTOITUMAAN – NÄYTETÄÄN, ETTÄ MARTAT ON ROCK!



Vapaaehtoinen, lähde mukaan Martta-risteilylle 23.–24.9.

» Vuoden suurimmassa marttojen vapaaehtoistoimijoiden tapahtumassa innostetaan, annetaan ideoita ja suunnitellaan vuoden 2018 toimintaa. Lisäksi risteilyllä tavataan muita marttoja, verkostoidutaan, vaihdetaan ideoita, opitaan ja nautitaan parhaasta seurasta. Martta-risteily kokoaa yhteen marttatoimijat eri puolilta Suomessa. Seminaarien, työryhmien ja näytteilleasettajien lisäksi risteily tarjoaa mahdollisuuden samanhenkistä ja samankaltaista vapaaehtoistoimintaa tekevien kanssa.

» Martta-risteily on suunnattu ruokamartoille, kässämartoille, kansainvälisille mar-toille, puutarhamartoille ja vertaismartoille. **Lisätietoa** 15.5. alkaen omasta piiristä tai martat.fi/marttaristeily. Varaa päivät jo kalenteriisi. Ilmoittautuminen tehdään piireihin.

TOUKOKUU

Vko 20 **K&K:** *
Koristeita luonnon materiaaleista
 15.5. **Martat-lehti 3**
 20.5. **Ravintolapäivä: Parasta perunasta arkeen ja juhlaan**
 20.5. **Luonnon päivä: Villiinny kevästä** *

KESÄKUU

17.6. **Luonnon päivä: Rakastu kesäyöhön** *

HEINÄKUU

10.-14.7. **Martat SuomiAreenalla Marttaliitto ja Lounais-Suomen Martat**
 26.7. **Martan päivä**
 26.7. **MarttaGolf Mikkelissä**

ELOKUU

21.8. **Martat-lehti 4**
 26.8. **Marttojen valtakunnallinen sienipäivä, Luonnon päivä** *

*Suomi
Finland*
100

*Syödään
Yhdessä*

Syödään yhdessä – Juhlat kotona *

» Marttajärjestön juhlateema, **Syödään yhdessä – Suomihyvää**, jatkuu syyskaudella. Teema näkyy marttayhdistysten ketjukoulutuksissa, ruokakursseilla ja tapahtumissa, piirien Kauha & Kukkaro -tapahtumissa, Marttojen valtakunnallisena sienipäivänä, marttojen Pop up -tapahtumissa ja Luonnonpäivissä.

» Marttapiirit järjestävät **Juhlat kotona** -ketjukoulutuksia ja ruokakursseja, joista saa valmiuksia järjestää tapahtumia ja käyttää Juhlat kotona -aineistoa.

» Marttapiirit pitävät viikolla 43 **Suomihyvää**-aiheisia Kauha & Kukkaro -tilaisuuksia, joista saa vinkkejä juhla valmisteluun ja ruokaohjeita itsenäisyyspäivän juhliin. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Tapahtumat ja aiheet sopivat myös marttayhdistysten kokoontumisiin.

» Viikolla 46 kannustamme marttayhdistyksiä järjestämään kaikille avoimia **Juhlat kotona** Pop up -tilaisuuksia. Tilaisuudet ovat oiva tapa tehdä tunnetuksi marttatoimintaa sekä antaa vinkkejä kodin juhlien järjestämiseen. Tiedot takaa tilaisuudestanne *martat.fi* tapahtumakalenterissa.

» **Syödään yhdessä – Juhlat kotona** -aineistoa julkaistaan juhluvuoden kuluessa myös *Martat-lehdessä* ja *martat.fi* -nettisivuilla. Tietoa tilaisuuksista saa Marttapiiristä ja *martat.fi* -sivulta kohdasta kurssit ja tapahtumat. Aineistot Pop up -tilaisuuksiin on saatavilla *martat.fi* -sivuilta kohdasta Marttakoulu.

PIIRIEN KAUKA JA KUKKARO -TILAISUUDET *

» Piirien järjestämässä Juhlat kotona -tilaisuuksissa viikolla 20 teemana on Koristeita luonnonmateriaaleista ja viikolla 43 Suomihyvää. Osallistu ja seuraa teemaa myös *Martat-lehdestä* ja Facebookin *Martat vinkkaa* -sivustolta.

MARTAT MUKANA RAVINTOLAPÄIVÄSSÄ

» Ravintolapäivänä 20.5. jokainen martta tai marttayhdistys voi perustaa Marttojen Pop up -ravintolan Parasta perunasta arkeen ja juhlaan -teemalla. Parasta perunasta on marttojen hanke, jota Maaseutuvirasto tukee. Haluamme lisätä perunan arvostusta maukaana, monipuolisena ja terveellisenä ruoka-aineena. Aineisto löytyy *Martat.fi*-sivujen kohdasta Marttakoulu. Ilmoitathan Pop up -ravintolanne myös ravintolapäivän sivuille www.restaurantday.org.



Parasta perunasta arkeen ja juhlaan

R Marttapiirit ovat järjestäneet ja järjestävät Parasta perunasta arkeen ja juhlaan -ketjukoulutuksia. Toivomme marttayhdistysten osallistuvan aktiivisesti koulutuksiin ja järjestävän erilaisia peruna-aiheisia tapahtumia. Aineistoa saa koulutustilaisuuksista ja *martat.fi*-sivujen Marttakoulusta. Lähetättehän koulutusten palautelomakkeet Marttaliittoon.

SYYSKUU

Ketjukoulutus:
Juhlat kotona *

LOKAKUU

Vko 40 **Vauvanpeitot, Uusi lastensairaala**
9.10. **Martat-lehti 5**
Vko 43 **K&K: Suomihyvää** *
Reilun kaupan viikko
Vko 46 **Pop-up -martta-tapahtumat: Juhlat kotona** *
Vko 46 **Harkitse, korjaa, kiertä -vaatteidenvaihtopäivät**

MARRASKUU

17.-19.11. **Kädentaito-messut Tampereella**
27.11. **Martat-lehti 6**
Vaatteidenvaihtopäivä

JOULUKUU

6.12. **Itsenäisyyspäivä Suomi täyttää sata vuotta.** Juhlimme kotona tai läheisten kesken, yksin tai yhdessä, jokainen parhaaksi katsomallaan tavalla.
Onnea Suomi!



» Martat järjestävät yhdessä Suomen ympäristökeskuksen koordinoiman valtakunnallisen Vesistöku-
nostusverkoston kanssa **Ruokaa särjestä** -kurssin kahdeksalla paikkakunnalla keväällä ja syksyllä 2017. Särki sisältää runsaasti proteiinia sekä muiden kalojen tapaan hyviä rasvoja ja D-vitamiinia.

» Tule kurssille oppimaan, kuinka valmistat herkullista ruokaa särjestä sekä perinteisin että uusin reseptein. Samalla vesistökuunnostuksen asiantuntijat kertovat, miten särjen syöminen auttaa lähivesistöäsi.

Kurssipaikkakunnat:

Lappeenranta: 9.5.2017. Etelä-Karjalan Martat ry.
Mikkeli: 15.5.2017. Savon Martat ry.
Kuopio: 15.5.2017. Savon Martat ry.
Joensuu: 24.5.2017. Pohjois-Karjalan Martat ry.
Oulu: 19.5.2017. Pohjois-Pohjanmaan Martat ry.
Hämeenlinna: 3.10.2017. Etelä-Hämeen Martat ry.
Tampere: 12.10.2017. Pirkanmaan Martat ry.
Lahti: 16.11.2017. Itä-Hämeen Martat ry.

Järjestetään tapahtumia Luonnonpäivinä *

» Luonnonpäivinä kaikki suomalaiset kutsutaan nauttimaan ulkoilmasta ja luonnosta. Teemapäivien pääjärjestäjä on Metsähallituksen Luontopalvelut. Martat voivat järjestää Luonnonpäivinä omia tapahtumia, osallistua muiden järjestämiin tapahtumiin tai lähteä luontoon marttayhdistyksen, perheen tai ystävien kanssa.

» Toukokuun 20. päivä teema on **Villiinny kevästä.** Piireistä on saatavilla Kuuden yrtin kimara -vihkosia luonnonyrtineuvontaan. Kesäkuussa 17. päivä teema on **Rakastu kesäyöhön.**

» Marttojen valtakunnallinen sienipäivä on elokuun luonnonpäivänä 26.8. Innostamme piirejä ja yhdistyksiä järjestämään ruokasienineuvontaa ja sieniretkiä. Tapahtuman voi järjestää myös yhteistyössä muiden paikallisten järjestöjen kanssa. Suupaloja seitsemästä sienestä -aineisto löytyy martat.fi-sivujen Martta-koulusta. Tiedottakaa tilaisuudestanne martat.fi-tapahtumakalenterissa ja Luonnonpäivien nettisivulla www.luonnonpaivat.fi.

Martat ja Sinituote vievät Moppiradalle



» Marttaliitto ja Sinituote käynnistävät syksyllä 4-luokkalaisille tarkoitettua **Moppirata**-kiertueen. Vapaaehtoiset martat vetävät koululaisille yhden oppitunnin mittaisia siivoustyöpajoja eri puolilla Suomea. Piirit järjestävät vapaaehtoisten koulutuksia keväällä ja alkusyksystä. Jos et pääse mukaan koulutukseen, voit tutustua aineistoon itsenäisesti ja kysyä tarvittaessa lisää lähimmästä piiristä. Vapaaehtoiset saavat työpajan toteuttamiseen valmiit ohjeet ja aineistot. Tavalliset arkisiivouksen taidot riittävät hyvin oppilaita ohjaavalle aikuiselle. Kaikki vapaaehtoiset saavat kiitokseksi Sinituotteen tuotepaketin. On tärkeää, että ilmoitat lähimpään piiriin, mihin alakouluun olet menossa. Piiri lähettää tiedot Sinituotteelle, joka toimittaa kouluihin sekä vapaaehtoisen tarvitsemat että lapsille lahjoitettavat siivoukselineet valmiiksi. **Lue lisää** ja katso koulutusajankohdat, aineistot ja ohjeet martat.fi/moppirata



Lähde mukaan marttaopintoihin

Marttojen jäsenetuna voit suorittaa monipuolisia marttaopintoja. Taitoavaimet, harrastusmerkit ja osajapassit ovat opintokokonaisuuksia, joita suoritetaan itsenäisesti tai yhdessä toisten marttojen kanssa. Opinnot ovat laajuudeltaan 5–20 opintopistettä. Sisällöllisesti opinnot ovat monimuotoisia ja jokainen voi valita itseään kiinnostavan aiheen. Kiinnostaisivatko sinua järjestöasiat, kotitalous, ruoka, ympäristö, puutarha, sienet, luonnonkasvit, kansainvälisyys tai käsityöt? Tehtäviin sisältyy koulutuksiin osallistumista, itsenäistä opiskelua, marttailtojen ja tapahtumien järjestämistä, sekä oman yhdistyksen toiminnan kehittämistä. Opinnot tuovat myös sisältöä ja toimintaa yhdistyksen ohjelmaan. Yhdessä opiskelu on kivaa ja vertaisopintoryhmässä opinnot etenevät kuin huomaamatta päämäärään.



Taitoavaimet sopivat sinulle, joka haluat perehtyä marttajärjestöön ja sen toimintaan. Opinnot aloitetaan ensimmäisestä taitoavaimesta ja halutessasi voit edetä porras portaalta kohti erikoisavainta. Järjestötehtävien lisäksi perehdytään sisältöalueisiin ja henkilökohtaisessa suunnitelmassa voit valita myös sinua

kiinnostavia aiheita ja toteutuksia.

» **Osaajapassiopinnot** sopivat erikoisesti sinulle, joka haluat jakaa oppimaasi edelleen muille ja olet kiinnostunut järjestö- ja yhdistystoiminnan kehittamisestä. Osaajapasseja voi suorittaa neljältä alueelta; järjestö, käsityöt, kotipuutarha ja sienet.

» **Harrastusmerkkejä** on kiva suorittaa yhdessä. Opintoihin sisältyvät kaksi tapahtuman järjestämistä tuovat monipuolista toimintaa yhdistykseen ja osallistavat jakamaan toiminnasta vastuuta useammalle martalle. Opittuja taitoja on myös kiva jakaa muille. Harrastusmerkkien aiheita ovat käsityöt, ruoka, kodin talous, naiset ja kehitys, kotipuutarha ja luonnonrytit.



Opintoihin voit ilmoittautua, vaikka heti. Keväällä on kiva aloittaa esimerkiksi kotipuutarhanhoito tai luonnonrytit-harrastusmerkkien teko tai vaikkapa sieniosaajapassin suorittaminen. Syksyn yhdistystoiminta alkaa yhdessä mukavasti taitoavaimen teolla tai useamman yhdistyksen yhteistyönä osaajapassiopinnoilla. Alueen yhdistysten puutarhamartat tai kässämartat voivat ryhmässä suorittaa opintoja ja perustaa puutarha- ja kässätöimintaryhmiä. Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan martat.fi/marttaopinnot. Järjestön opintovastaava on Tiina Ikonen, Savon Martat, tiina.ikonen@martat.fi, p.050 3394 262.

Martat vaikuttamaan kunnan päätöksentekoon

» Martat on myös näkyvä vaikuttajajärjestö. Nyt kuntavaalien jälkeen on hyvä aika ottaa yhteyttä oman kunnan valtuutettuihin. Myös monet martat ovat mukana valtuustoissa ja lautakunnissa. Yhteyttä kannattaa pitää koko vaalikauden aikana.

Neuvontapuhelin

Marttojen maksullinen neuvontapuhelin on avoinna ma–ke klo 12–15 numerossa 0600 14882. Puhelun hinta 1,73 €/min + ppm.

Martan puoti

» www.martanpuoti.fi



Martat

www.martat.fi
www.martanpuoti.fi
www.marttaperinne.fi
facebook.com/Martatvinkkaa
twitter.com/Marttaliitto
twitter.com/arkisujuvaksi
twitter.com/lapsiperhearki
youtube.com/MartatTV
instagram.com/marttailu



Marttojen työ Afrikassa laajenee ja vaikuttavuus kasvaa – tule mukaan

Martat ovat tukeneet afrikkalaisia naisjärjestöjä jo vuodesta 1980. Tänä vuonna parannamme köyhien naisten toimeentuloa Kamerunissa, edistämme tyttöjen koulunkäyntiä ja seksuaaliterveyttä Malawin maaseudulla ja tarjoamme Etiopian vammaisille naisille arjen taitoja.

» **Kamerunissa** kumppanimme ACESF-CA on kouluttanut marttojen tuella jo 1162 köyhää naista hyvästä ravitsemuksesta ja heistä 458 myös kotitalousalan pienryrittäjiksi. Pienlainan työhönsä on saanut 406 naista. Kerhotoimintaan osallistuu 199 koulutettua. He opiskelevat kotitalousryhtäjäyttä ja saavat tietoa seksuaaliterveydestä.

» **Etiopian** pääkaupungissa Addis Abebassa 26 vammaista naista on käynyt marttojen ruuanvalmistuskurssin ja lisää opintoja suunnitellaan vuodelle 2017. Osa oppilaista valmistaa ruokaa ensimmäistä kertaa elämässään. Asiantuntijakumppanimme Etiopiassa on suomalainen vammaisjärjestö Kynnys.

» **Malawin** maaseudulla vain noin 10 prosenttia työstä käy yläasteen loppuun. Yhteishankeessamme Väestöliiton ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa kahdentoista koulun oppilaat, heidän perheensä ja opettajansa parantavat koulunkäynnin ilmapiiriä ja tukevat tyttöjen koulunkäyntiä turvalisessa ympäristössä. Kampanjoilla vahvistetaan

koulunkäyntimahdollisuuksia ja vastustetaan lapsiavioliittoja, joiden vastainen laki tuli maassa voimaan helmikuussa 2017. Äitien ryhmiä koulutetaan kotitalousryhtäjäydessä, jotta perheillä on rahaa pitää tytöt koulussa.

» Voit tukea marttojen kehitysyhteistyöhankkeita lahjoittamalla keräystilillemme Danske Bank FI15 8000 1570 4855 90 /Marttojen kehitysyhteistyö, viite 2066. Jo pienellä summalla on vaikutusta.

10 € yhden päivän ravitsemuskoulutus vähävaraiselle perheenäidille

20 € kahden päivän ravitsemus- ja ruuanvalmistuskoulutus vähävaraiselle perheenäidille

50 € tyttöjen kotitalouskerhon kuukauden toiminta

100 € pienlaina kotitalousalan naisryhtäjäälle

Afrikan naiset tarvitsevat marttojen apua! Tue järjestösi omaa kehitysyhteistyötä kotitalousneuvonnan keinoin. Osallistumisesi on tärkeää.

Keräyslupa POL-2015-7512 on voimassa 1.8.2017 saakka, jonka jälkeen uuden luvan tiedot ilmoitetaan martat.fi-sivulla



Uutta Martoilta – parasarki.fi

» Uudella marttakanavalla www.parasarki.fi tarjoamme hyödyllisiä ideoita ja vinkkejä verkkoluennoilla ja -kursseilla. Pääset helposti mukaan ostamalla luentopaketin, jonka sisältöjä voit hyödyntää muutaman kuukauden ajan. Tule luennolle samana ajankohtana, kun se järjestetään tai katso sisältö itsellesi sopivana hetkenä. Luentopaketissa on myös kiinnostavaa oheismateriaalia.

» **Kas kas kasvisruokaa** -luento vie ruokamatkalle kasvien maailmaan 3.5. klo 19. Kasvisluennollamme kokkaat hyvässä ohjauksessa ja rennon ottein terveellisiä ja maukkaita kasvisaterioita, joista koko perhe tykkää. Loihdi kanssamme selkeitä ja rehejä makuja lautaselle. Lähiruoka on järkiruokaa.

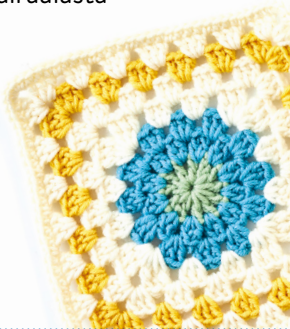
» **Iloa ja makua ruokkuyrteistä** -luennolla opit yrteillä jättiläisen parhaat niksit. Opit istuttamaan ja kasvattamaan muutamia helppoja yrtejä ruukussa. Saat yrteistä makua ja aromia. Anna tuoksun ja vihreyden helliä kaikkia aisteja ja tule mukaan 8.6. klo 19.

» **Tulossa uutta!** Syksyllä luentosarja jatkuu **sinistä, satokauden kasvisruoista ja puutarhan syystöistä**. Kerro verkkokursseista myös ystävillesi ja tuttavillesi.

Neulo tai virkkaa vauvanpeitto Uuteen Lastensairaalaan

» Vauvanpeittojen virkkaaminen ja neulominen jatkuu vielä kesän ja syksyn ajan. Peitot luovutetaan 30.11.2017, kun Uuden Lastensairaalan ensimmäinen osa valmistuu. Pikkupotilaat saavat peitteet mukaansa sairaalasta kotiutuessaan.

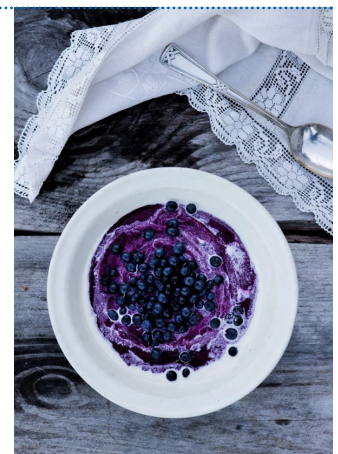
» Tehkää peittoja yhdistyksessänne joko yhdessä tai kukin tahoillanne. Langat voi hankkia itse tai kysyä lahjoitusta paikallisesta liikkeestä. Neule- ja virkkaussmallit sekä toimitusohjeet löydät Martat-lehdestä 6/2016 tai martat.fi/peitot-lastensairaalalle.



Modernia maakuntaruokaa -kirja on ylistys suomalaiselle ruokakulttuurille

» Kirja esittelee 19 menukokonaisuutta, yhden kustakin maakunnasta. Ohjeita on yhteensä 95. Menuissa on käytetty kullekin maakunnalle ominaisia, mutta hieman tuntemattomampia ruokia ja raaka-aineita. Ohjeita on modernisoitu perinteitä kunnioittaen, mutta rohkeasti uudistaen. Maakuntien Martoilla oli tärkeä rooli ruokalajien valinnassa ja perinneleipäreseptit ovat Marttojen toimittamia.

Kirjan idean takana on Satokausikalenterin isä **Samuli Karjula** ja sen toteutuksesta vastaavat ruoka-alan ammattilainen **Juuli Hakkarainen** ja valokuvaaja **Kaisu Jouppi**. Kirjan hinta tulee olemaan noin 40 euroa.



Uusia hankkeita käynnistynyt

TEHTÄVÄ Z vahvistaa syrjäytymisvaarassa olevien nuorten itseluottamusta harjaannuttamalla käden ja arjen taitoja sekä lisäämällä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Tavoitteisiin päästään Tehtävä Z-ohjelmien ja vapaaehtoiskampanjan avulla, joita toteutetaan vuosina 2017-2018 ympäri Suomea. Tehtävä Z-ohjelman pilotti on aloittanut toimintansa maaliskuussa ja sitä toteutetaan Etelä-Hämeen Marttojen johdolla. Tehtävä Z -vapaaehtoiskampanja käynnistyy vuonna 2018. Lisätietoja: Hanna Tuominen p. 050 339 0494, hanna.tuominen@martat.fi

YHTEINEN KEITTIÖ -hanke kuuluu hallituksen Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta -kärkihankkeeseen. Yhteinen keittiö on kaikille tarkoitettu tila, joka vahvistaa osallisuutta ja ehkäisee yksinäisyyttä. Yhteinen terveellisen ruoan suunnitteleminen ja valmistamisen sekä yhteinen ateriointi voivat olla osa yhteisen keittiön toteutusta pääpainon ollessa yhteisöllisessä kohtaamisessa. Hankkeen tavoitteena on myös lisätä terveitä elintapoja arjessa selviytymistä sekä vähentää ruokahävikkiä. Marttajärjestö toimii hankkeessa asiantuntijana yhteisöllisessä ruoanvalmistuksessa ja terveellisessä ravitsemuksessa. Kirkon koordinoimassa hankkeessa on mukana paikallisina tahoina seurakuntia, kaupunkeja, sairaanhoitopiirejä, oppilaitoksia ja yhdistyksiä sekä valtakunnallisia toimijoita kuten Ehyt ry, Marttaliitto, Helsingin Diakonissalaitos ja Maa- ja kotitalousnaiset.