

EML 4/2011



Martat aloittavat uuden yhteistyöhankkeen Kamerunissa, Afrikassa. Kumppaniksi tulee sikäläinen kotitalousjärjestö.

TERHI LINDQVIST kuvat MARIANNE HEIKKILÄ

Kumppani Kamerunista

KEVÄÄN AIKANA SÄHKÖPOSTIVIENTINTÄ Helsingin ja Kamerunin pääkaupungin Yaoundén välillä on ollut vilkasta. Tähtäimessä on toteuttaa ravitsemus- ja yrittäjäkoulutusta köyhille naisille muutaman kamerunilaisen provinssin alueella. Marttojen kumppaniksi löytyi kotitalousjärjestö *Association de Conseillers en Economie Social et Familial du Cameroun ACESF-CA*. Koulutusta alkavat toteuttaa ACESF-CA:n omat ammattilaiset, ja sillä tähdätään köyhien naisten taitojen, tietojen ja osallisuuden paranemiseen.

– Meille on onnenpotku päästä suunnittelemaan alusta asti yhteistyötä toisen kotitalousalan järjestön kanssa, toteaa Kamerunin kotitalousneuvojen yhdistyksen puheenjohtaja Marie-Louise Wandji.

– Meille on yhteistä ammatillinen pohja ja halu parantaa ihmisten elämää käytän-

nön tasolla. Silloin on mahdollista päästä todellisiin tuloksiin.

ACESF-CA:lle tärkeää on myös kotitalouden arvostuksen nostaminen ja kamerunilaisen kotitalousopetuksen tuominen 2000-luvulle.

– Kotitalousasiat koskevat jokaista kamerunilaista naista ja miestä. Sen lisäksi kotitalouskoulutus voi toimia naisille kannustimena ravintola- tai tekstiilialan yrittäjyyteen, mikä on todella tärkeää maassa, jossa julkinen sektori ei työllistä ihmisiä entiseen malliin, Marie-Louise Wandji toteaa.

Tukea vähäosaisille naisille

Perehtymismatkalla tutustuimme muutamisiin pääkaupungissa yrittäjänä toimiviin naisiin. Kauneushoitolan perustanut Tchanguem Gomssi kertoi, että vaikka naisilla on kohtalaiset mahdollisuudet



Kotitalouskoulun oppi-
las Yaoundéssa.



Tchanguem
Gomssi on
päässyt kam-
paamoapulai-
sensa käsitte-
lyyn.

Marttaliiton
toiminnan-
johtaja Mari-
anne Heikki-
lä ACESF-CA:n
toimiston ovel-
la seuranaan
Marie-Louise
Wandji (vas.) ja
assistentti Eva-
riste Pousseu.



"Meille on yhteistä
ammattillinen pohja
ja halu parantaa ih-
misten elämää käy-
tännössä."

käydä kouluja, heidän asemansa työmarkkinoilla
ei ole itsestään selvä.

– On tyypillistä, että esimerkiksi appivanhem-
mat suhtautuvat yrittäjänaiseen ja tämän motii-
veihin epäilevästi ja yrittävät saada myös poikaan-
sa puolelleen miniää vastaa. Minulle oma yritys on
niin tärkeä, että pidän sen puoliamme asti.

Tchanguem Gomssin mielestä menestyvän yritys-
toiminnan salaisuus on oikea sijainti, siisteys, tar-
kat laskelmat ja kanta-asiakkuuden arvostaminen.

– Martta-hankkeeseen mukaan tulevat naiset et-
sitään vähäosaisten joukosta. Heidän yritysideoinsa
ovat pienimuotoisempia kuin ne, joita nyt näim-
me, mutta samat onnistumisen laitt pätevät niihin-
kin, toteaa Marttaliiton toiminnanjohtaja Mari-
anne Heikkilä.

– Lisäksi meille on tärkeää, että kotitalousneu-
vonnan keinot otetaan täysipainoisesti käyttöön
parantamaan näiden naisten perheiden elämän-
laatua. •

Marttaliiton toimin-
nanjohtaja Marian-
ne Heikkilä ja kehittä-
mispäällikkö Terhi
Lindqvist tutustuivat
Kamerunin kotitalo-
usneuvojen yhdistyk-
seen ACESF-CA:han
ja sen työhön maa-
liskuussa. Yhteinen
projekti käynnistetään
syksyllä.

EML 6-7/2011

Seuraa Kamerunin kuulumisia Martat-lehdessä ja kotisivuilla. Tule mukaan tukemaan hankettamme!

► Yhdistys voi osallistua Kamerunkumppanuuteen vaikka marthaillaan kahvirahalla. **Hankkeen tilinumero on Sampo 800015-70485590.** Tiedonantoihin marrtayhdistyksen ja/tai tilaisuuden nimi

► **Keräyslupan numero on 2020/2011/2282.** Jos järjestätte keräyksen julkisella paikalla, esimerkiksi myyjäisten yhteydessä, pitää numeron olla tilaisuudessa esillä.

► Haluaisitko osoittaa merkkipäivälahjoituksen Kamerunin vähävaraisten naisten arjen tukemiseksi? **Lisätietoja** Marttaliitosta Terhi Lindqvistiltä, terhi.lindqvist@martat.fi

Käytännön harjoituksia yaoundélaisessa Bantou-ravintolassa.

KUULUMISIA KAMERUNISTA

Neuvojille ensimmäinen koulutus

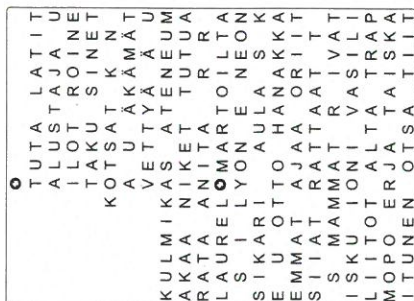


MARTTOJEN JA KAMERUNIN KOTITALOUSNEUVOJIEN yhteistyö on käynnistynyt ja ensimmäinen neuvon koulutus on pidetty pääkaupungissa Yaoundéssa syyskuussa. Kuusi kotitalousammattilaista kolmen provinssin alueelta päivitti tietoa

niin, että he voivat opettaa kotitaloustaitoja vähävaraisille naisille.

– Koulutus valmistaa meitä kohtaamaan martraprojektin osanottajat omilla alueillamme ja antamaan heille ajankoh-
taisia tietoja ravitsemusasioissa, kertoo paikallisen yhteis-
työkumppanin ACESF-CA:n puheenjohtaja Marie-Louise Wandji.

Seuraavana on vuorossa opetusmateriaalien valmistelu ja tiedonkeruun käynnistäminen paikallisilla toreilla. Myöhem-
min mukaan tulee yrittäjäyyskoulutusta. Yhteistyöllä tuetaan
naisia, joiden taloudellinen asema on heikko. •



LAPPEENRANNAN KAUPUNGINTEATTERI

Kultalampi Ernest Thompson
ohjauksessa Janne Saarikkala

"Lämminhenkinen kertomus vanhan
pariskunnan elämänvaiheista"



Ensi-ilta 29.10.

SYKSYN OHJELMISTOSSA mm. loistavat arvostelut saanut

Lars von Trier - Christian Løkke - Jari Juutinen **DOGVILLE** Liput 17/16/15/12€
sekä kantaesityksensä saava

Laura Gustaffson - Sakari Hokkanen **HEVOSHULLU** Liput 16/15/14/12€

LISÄKSI LAADUKKAITA VIERAILUESITYKSIÄ KAIKILLE TEATTERIN YSTÄVILLE!

LISÄTIEDOT JA ESITYSAJAT www.lappeenrannanteatteri.fi

A woman with dark skin and short black hair is shown in profile, facing right. She is carrying a large, white, bowl-shaped object balanced on her head. The bowl has a painted design of red tomatoes with green leaves. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a wooden structure.

MARTAT 2/2012

Kamerunissa pienimuotoinen yritystoiminta on käytännössä ainoa keino ansaita rahaa. Siksi yrittäjyys- ja ravitsemustietoa jakaville kursseille riittää kysyntää. Martat ovat nyt mukana tukemassa naisten koulutusta.

teksti ja kuvat MATTI REMES

Kamerunin naiset oppivat yrittämään

Bamendan vilkkaalla keskustorilla vihannekset, hedelmät ja kulutustavarat tekevät kaupansa, mutta maailmantalouden varjot ulottuvat myös tämän pienen paikkakunnan elämään keskiafrikkalaisessa Kamerunissa.

– Täältä on muuttanut paljon ihmisiä Ranskaan ja Britanniaan. Jos he joutuvat työttömiksi ja lähettävät vähemmän rahaa sukulaisilleen, moni kärsii, vaatekaupias **Rachel Bih** sanoo.

Myös toinen maailmanlaajuinen ilmiö, ruuan kallistuminen, tuntuu paikallisten naisten arjessa. Maissin ja palmuöljyn kaltaiset perustarpeet ovat kallistuneet viime vuosina vauhdilla.

– Köyhillä perheillä on enää harvoin varaa syödä lihaa – ellei sitten omalla pihalla satu juoksentelemaan kanoja, **Magdalin Dinga** sanoo.

Ruoan kallistuminen tuntuu arjessa. Köyhillä perheillä on vain harvoin varaa syödä lihaa.

45-vuotias nainen seuraa ruuan hintaa tarkasti, sillä hän on perustanut vaatimatoman ravintolan. Annosten hinnat tulisi mitoittaa niin, että asiakkailla on varaa ostaa lounaansa. Toisaalta yritystoiminnasta olisi jäätävä hieman voittoa kolmilapsisen perheen elättämiseen.

Kaikkialla Kamerunissa työpaikat ja tulonlähteet ovat tiukassa. Monille ainoa vaihtoehto on harjoittaa pienimuotoista katukauppaa.

Nuotion päällä upporasvassa paistetut *beignet*-munkit näyttävät olevan erityisen suosittuja myyntiartikkeleita. Sellaisia myy myös **Denise Metoyere** kotinsa edustalla.

– Päivätulot jäävät muutama euroon. Se on kuitenkin parempi kuin ei mitään, hän sanoo.

25-vuotiaan naisen aviomies on muuttanut työn perässä satamakaupunki Doualaan, mutta kovin suuria rahoja hän ei pysty perheelleen lähettämään.

Kurssilla opitaan perusasiat

Rachel Bih, Magdalin Dinga ja Denise Metoyere ovat kaikki aloittaneet hiljattain yritystoiminnan. Kolmikohta yhdistää myös Marttojen uuden kumppanijärjestön ACESF-CA:n antama kotitalous- ja yrittäjäkoulutus.

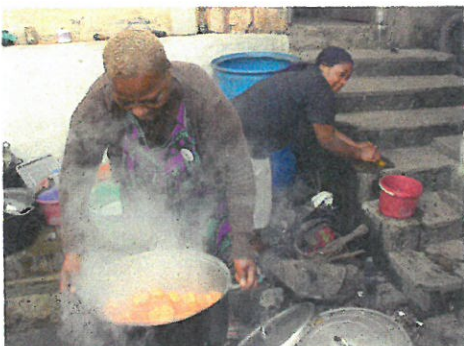
>>



Sisarukset Hilda Chi Abah (vas.) ja Patricia Abah myyvät kalapiirakoita koululaisille Bamendassa. Hilda on osallistunut ACESF-CA:n kotitalous- ja yrittäjäkurssille.



Rachel Bih on aloittanut vaatteen myynnin Bamendan keskustorilla.



Magdalin Dinga perusti viime vuonna ravintolan lähellä Bamendan keskustoria.

Thérèse Dizellä (vas.) on oma ompelimo pääkaupungissa Yaoundéssa. Oikealla ompelimon työntekijä Nadize Talla.



Tue Marttojen neuvontatyötä Kamerunissa – lahjoita nyt!

Kotitaloustaitoja Kamerunin naisille

Marttajärjestö tukee länsiafrikkalaisen Kamerunin naisia kouluttamalla heitä ravitsemuksessa, kotitaloustaidoissa ja pienyrittäjyydessä. Tuellanne autamme naisten kouluttautumista sekä perheiden arjessa selviämistä ja hyvinvointia.

15 € viikon kotitaloustutkimus vähävaraiselle perheenäidille
25 € 20 tuntia henkilökohtaista ohjausta yrittäjäksi aikovalle naiselle
80 € naisyrittäjän starttiraha raaka-aineita ja ensimmäistä tilavuokraa varten

Keräystili: Sampo Pankki 800015-70485590/Marttojen kehitysyhteistyö.
Lisätiedot: kehittämispäällikkö Terhi Lindqvist, terhi.lindqvist@martat.fi, p. 010 838 5531

Keräyslupa: 2020/2011/2282
Lupa voimassa: 2.8.2011–1.8.2013 koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta.

Katso myös: http://www.martat.fi/kansainvalinen_toiminta/

<<

Koulutetut naiset

Yrittämisessä lähdetään liikkeelle perusasioista. Jokaisella on nyt ruutuvihko, johon merkitään ostetut tavarat ja myynnistä saadut tulot.

– Ensimmäinen viisipäiväinen kurssi järjestettiin Bamendassa viime syyskuussa 40 naiselle. Kaikki halukkaat eivät mahtuneet mukaan, ACESF-CA:n hallituksen jäsen Theresa Ninying sanoo.

Innostuksesta ja yhteishengestä kertoo jotakin se, että kurssin käyneet naiset kokoontuvat edelleen joka kuukausi vaihtamaan kuulumisia ja täydentämään tietojaan.

Myös pääkaupunki Yaoundéssa järjestetyn vastaavanlaisen kurssin osanottajat ovat olleet tyytyväisiä.

– Nyt tiedämme, miten voimme monipuolistaa ruokavaliotamme. Tärkeää on sesongin mukainen ruokasuunnittelu. Monia vihanneksia ja hedelmiä saa vain tiettyyn aikaan vuodesta, Martine Kounounga selvittää.

– Pienelläkin budjetilla voi syödä terveellisesti. Vitamiineja, proteiinia ja energiaa saa myös halvemmista vihanneksista. Esimerkiksi kalliin maidon voi korvata soijapuilla, Véronique Sarga jatkaa.

– Jokainen kurssilainen lupasi kertoa näistä asioista sukulaisille ja naapureille. Näin tieto leviää tehokkaasti, Georgette Kouam lisää.

Naisten asemassa parantamista

ACESF-CA:n puheenjohtajan Marie-Louise Wandjin mukaan kurseille valitaan etenkin heikommassa taloudellisessa asemassa olevia naisia. Tiedonsaannin ohella tapaamiset vahvistavat osanottajien uskoa siihen, että muutos on mahdollista.

ovat itsenäisempiä ja osaavat pitää paremmin puoliaan.

– Köyhiltä naisilta puuttuu taloudellisia voimavaroja asemansa parantamiseen. Paljon on kuitenkin kiinni asenteista. Jopa monet naiset vastustavat asioiden muuttumista.

– Tytöt kasvatetaan kuuliaisiksi miehille ja heiltä edellytetään tietynlaista käytöstä. Pahimmillaan alistava ilmapiiri ilmenee seksuaalisena hyväksikäyttönä ja perheväkivaltana, Wandji sanoo.

Wandjin arvion mukaan maaseudun kylissä naisten asema on heikoin. Kaupungeissa asenteet muuttuvat – tosin hitaasti.

– Koulutetut naiset ovat itsenäisempiä. He osaavat pitää paremmin puoliaan. ACESF-CA:n koulutus on pieni, mutta monelle tärkeä askel parempaan.

Työpaikat tiukassa

Ravitsemustiedon yhdistäminen yrittäjyyden perusasioihin on toimiva kokonaisuus. Ruokaan tarvitaan rahaa, ja sen hankkimiseksi pienimuotoinen bisnes on lähes ainoa vaihtoehto.

Julkisen puolen työpaikat ovat entisestään vähenemässä budjetisäästöjen vuoksi. Työllistävät yrityksetkin ovat harvassa.

Michèle Candi on perustanut aviomiehensä kanssa autopesulan ja sen yhteyteen ravintolan. Töissä on kaksi ulkopuolista, ja pariskunta haluaisi palkata lisää työntekijöitä.

Käytännössä kasvu ei kannata, sillä yritys pitäisi rekisteröidä ja sitten sen pitäisi alkaa maksaa 38,5 prosenttia veroa tuloksestaan.

– Siksi harjoitamme mieluummin jatkossakin epävirallista yritystoimintaa, kuten melkein kaikki muutkin yrittäjät, Candi sanoo.

Kolmasosa väestöstä elää köyhyysrajan alapuolella. Toinen ääripää on maata hallitseva pieni eliitti.

Kahtia jakautunut Kamerun

Veronmaksuhaluja vähentää lahjonta, joka ulottuu hallinnon kaikille tasoille. Transparency International -järjestö luokittelee Kamerunin maailman 25 korrupoituneimman valtion joukkoon.

Maata 29 vuotta hallinnut presidentti Paul Biya sai seitsemän vuoden jatkoajan vaalissa, joka opposition ja monien ulkopuolisten tarkkailijoiden mielestä oli vilpillinen.

Myös julkisiin palveluihin suhtaudutaan epäillen. Ne, joilla on varaa, hoidattavat vaivansa mieluummin yksityisellä klinikalla ja lähettävät lapsensa yksityiskouluun.

Kolmasosa maan 20-miljoonaisesta väestöstä elää YK:n määrittelmän köyhyysrajan alapuolella eli alle 1,25 dollarin päivätuloilla.

Toisessa ääripäässä on maata hallitseva pieni eliitti, jonka omistuksessa ovat suurimmat yhtiöt ja rannikkoalueiden hedelmäplantaasit.

Kiinan kiinnostus huolettaa

Ulkomaisten sijoittajien kiinnostus Kameruniin kasvaa. Metsä- ja mineraalivarat ovat houkuttelleet maahan etenkin kiinalaisia yrityksiä.

Moni kamerunilainen on tyytyväinen kiinalaisella luototuksella ja

työvoimalla rakennettuihin teihin, satamiin ja tietoliikenneyhteyksiin. Mutta on niitäkin, jotka varoittavat siirtomaa-ajan hyväksikäytön ja riippuvuussuhteen toistumisesta.

Marie-Louise Wandji pelkää, että luonnonvaroista saatavat vientitulot päätyvät muualle kuin kansan enemmistön hyväksi. Hän jaksaa kuitenkin uskoa muutokseen, joka lähtee liikkeelle alhaaltapäin.

– Ihmisten tietoisuuden lisääminen omista vaikutusmahdollisuuksista on ainoa tapa muuttaa asioita. Tie on hidas, mutta ainoa mahdollinen. •

Possun teko-ohje seuraavalla aukeamalla



Possuilla tukea Kameruniin

► "Kamerun-possu" on oiva keino herättellä yhdessä käden taitoja ja tukea samalla Marttojen työtä Kamerunissa.

► Ommelkaa possuja myyjäisiinne ja lahjoittakaa tuotto Marttojen Kamerun-yhteistyöhön.

► Kamerun-possu -askarteluillasta voi kerätä kahvi- ja materiaalimaksun ja tilittää sen hankkeelle. Ohjehinta 10 euroa. Näin olet mukana tukemassa oikeiden possujen, muiden kotieläinten ja yrittäjyydessä tärkeiden apuvälineiden hankintaa kamerunilaisille naisille.

MARTAT 4-5/2012



Mitä syödään ja kuinka paljon, jos perheessä on kasvavia, raskaana olevia ja ruumiillista työtä tekeviä? Tätä pohdittiin kotitalouskurssilla Kamerunissa. TERHI LINDQVIST // kuvat LEA SAIRASEN KOTIALBUMI

Tietoa hyvästä kotiruuoasta

– AJATELKAA, ETTÄ KAIKISTA Kamerunin alueista koulutukseen on valittu kolme, ja yksi niistä on juuri Bamenda. Ja ajatelkaa, että näistä kolmesta alueesta marttojen puheenjohtaja käy yhdellä kurssilla, ja hän valitsi juuri meidät! hehkuttaa kotitalousopettaja Elisabeth Kasunday Domatob ensimmäisen ravitsemuskurssipäivän aamuna.

Nelikymenpäinen kurssilaisjoukko puhkeaa aplodeihin ja lauluihin. Marttaliiton puheenjohtaja Lea Sairanen ikuistaa tilannetta videokamerallaan.

Kamerunin Bamendassa käynnistyivät ensimmäiset tämän vuoden koulutukset, joilla tähdätään parantuneeseen ravitsemustilanteeseen 40 perheessä. Naisille annetaan ajantasaista tietoa hyvästä kotiruuoasta. Heille neuvotaan, kuinka valmistetaan tasapainoista ravintoa silloinkin, kun taloudellinen tilanne on vaikea.

Koulutusta toteuttavat Marttojen paikallisen kumppanijärjestön, ACESF-CA:n, omat ammattilaiset. Koulutuksella tähdätään köyhien naisten kotitaloustaitojen, tietojen ja osallisuuden paranemiseen. Myöhemmin mukaan tulee yrittäjyyskoulutusta. Kotitalouskoulutus toimii usein naisille kannustimena yrittäjyyteen.

Kamerunissa julkinen sektori

Torilla mittayksiköt ovat kuppi, lasi ja säilyketölkki.

ei työllistä ihmisiä entiseen malliin. Käytännössä lähes ainoa keino työllistymiseen on perustaa pienimuotoinen yritys.

Toukista saa proteiinia

Kurssilaiset aloittavat päivän pienryhmissä keksimällä kuvitteelliset esimerkkiperheet ja jokaiselle perheenjäsenelle iät ja ammatit. Sitten he keksivät henkilöilleen päivän kolme ateriala sen perusteella, mitä itse ovat omissa perheissään edellisellä viikolla syöneet. Yhdessä käydään vastaukset läpi ja pohditaan, miten hyviä ja tasapainoisia eri ruokavaliot ovat.

Seuraava tehtävä on jakaa tietty määrä ruokaa perheen kesken niin, että kasvavien lasten, raskaana olevan äidin ja fyysistä työtä tekevien ravitsemustarpeet otetaan huomioon. Jokainen kurssilainen saa aineiston, jossa havainnollistetaan kuvilla raaka-aineiden jako suojaviiniin, rakentaviin ja voimaa antaviin. Aineistossa neuvotaan, kuinka kalat paloittellaan ja kuinka rii-

Voit seurata livenä pientä osaa koulutuksesta osoitteesta www.youtube.com/martattv.

Marttojen kumppani Kamerunissa on kotitalousjärjestö ACESF-CA, Association de Conseillers en Economie Sociale et Familiale du Cameroun.

Kirjoittaja on Marttaliiton kansainvälisen toiminnan kehittämispäällikkö, joka vieraili kamerunilaisella kotitalouskursilla yhdessä puheenjohtaja Lea Sairasen kanssa. Kyseessä oli kehitysyhteistyöhankkeen seurantamatka.

siannokset sekä palmuöljy jaetaan oikeassa suhteessa perheenjäsenille. Myös meille vieraammat proteiinilähteet, kuten tuhatjalkaisen toukat, mainitaan luettelossa.

Tutut aineet ja paikalliset nimet

– Iso ongelma täällä on, että kaikki ravitsemusneuvonta tehdään länsimaisissa mitoissa, joita ihmiset eivät kuitenkaan osaa oikeasti käyttää, sanoo ACESF-CAN puheenjohtaja Marie-Louise Wandji.

Hän on muuttanut projektikoordinaattori Nadège Elondoun kanssa länsimaiset mittayksiköt paikallisiksi mitoiksi, joita käytetään torikaupassa: kupeiksi, laseiksi ja säilyketölkeiksi.

– Meille on myös tärkeää, että kaikki esimerkeissä mainitut ruoka-aineet ovat sellaisia, joita paikalliselta torilta löytyy, ja että käytämme tärkeitä nimiä. Esimerkiksi Bamendan alueella avokadoa on aina kutsuttu englannin kielellä päärynäksi. Ihmisille on puhuttava heidän omaa kieltään ja tultava heitä lähelle esimerkkien kanssa.

Myös yrittäjyysvalmennuksessa kurssilaisten edistymistä seurataan kädessä pitäen.

– Emme jätä kurssilaisia oman onnensa nojaan. Näin saamme kestäviä tuloksia, sanoo Marie-Louise Wandji. •



Kurssilaiset ryhmäkuvassa suomalaisten kanssa. Edessä keskellä Lea Sairanen, oikealla Terhi Lindqvist.

Äiti tuli kurssille pienokaisen kanssa.



Lea Sairanen haastatteli kurssilaisia tauon aikana.

Mihin marttojen tuki käytetään?

80€ = naisyrittäjän starttiraha raaka-aineita ja ensimmäistä tilavuokraa varten.

25€ = 20 tuntia henkilökohtaista ohjausta yrittäjäksi aikovalle naiselle.

15€ = viikon kotitalouskoulutus vähävaraiselle perheenäidille.

» Marttahankkeen ensimmäisessä vaiheessa 360 naista pääsee kotitaloustyöpajaan ja 100 naista yrittäjyysskoulutukseen ja henkilökohtaiseen ohjaukseen. Lisäksi tuetaan kumppanijärjestön toimintaa.

NÄIN OSALLISTUT:

» Yhdistys voi osallistua yhteistyöhön marttaillan kahvirahalla, tai askartelemalla Kamerun-possuja lahjaksi tai myyjäisiin. Possun ohje on Martat-lehden numerossa 2/2012 sekä osoitteessa www.martat.fi/kansainvalinen_toiminta.

» Hankkeen tilinumero on Sampo FI15 8000 1570 4855 90. Tiedonantoihin marttayhdistyksen ja/tai tilaisuuden nimi

» Keräysluvan numero on 2020/2011/2282. Jos järjestätte keräyksen julkisella paikalla, esimerkiksi myyjäisten yhteydessä, pitää keräysluvan numeron olla tilaisuudessa esillä.



Katso lisää:

www.martat.fi/lahjoita

Martat

3.2013

www.martat.fi

III vuotta | 1902–2013 | Hinta 5 €

14

*Pistä pataan
kalaretken
saalis*

34

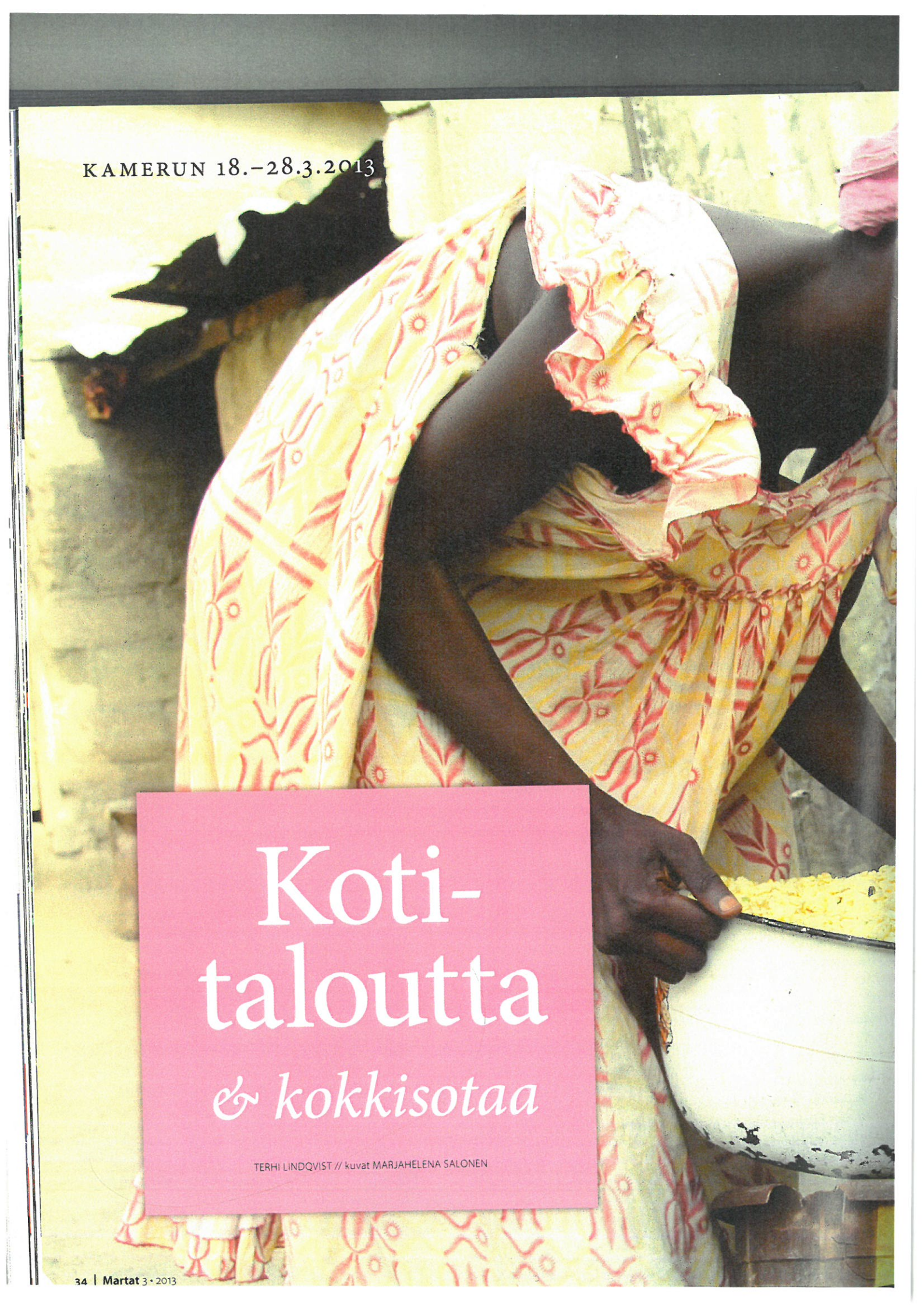
Kokkisotaa ja
taloustaitoja
Kamerunissa

8 Koko kesä
yhtä juhlaa

22

MODERNIN
AARTEEN
METSÄSTÄJÄT

Kauha
kukkaro

A photograph of a woman with dark skin, wearing a yellow dress with red floral patterns. She is leaning over a large white pot, stirring its contents with a long-handled spoon. The background is a simple, light-colored wall. The overall tone is warm and documentary.

KAMERUN 18.-28.3.2013

Koti- taloutta & kokkisotaa

TERHI LINDQVIST // kuvat MARJAHLENA SALONEN



Kamerunilaiset naiset ovat saaneet yrittäjäys- ja ravitsemuskoulutusta Marttojen tuella. Kurssien jälkeen he osaavat laskea tuoton omalle työlleen tai koota hyvän aterian perheelleen.

Kamerunia kutsutaan Afrikaksi pienois-koossa, koska ilmastovyöhykkeitä on monta. Maan pääkaupungista Yaoundésta lähties-
sämme lentokoneen ikkunasta näkyy rehevä met-
sä. Puolentoista tunnin kuluttua laskeudumme ai-
van toisennäköiseen maastoon, Marouan kaupun-
kiin Pohjois-Kamerunissa, Sahelin alueella. Ilman
lämpötila on 10 astetta korkeampi kuin Yaoundéssa.

Lentokentällä pukumiehet odottelevat matkalauk-
kujaan, mutta meitä on vastassa toisennäköinen seu-
rue. Ryhmä naisia on tullut tervehtimään meitä lau-
lulla ja tanssilla. He ovat Martta-hankkeen hyödyn-
saajia, kurssilaisia ja yrittäjiä. Mukana on
Laurette Kungne, joka johtaa hanketta
pohjoisella alueella.

Kurssi opetti talouden hallintaa

Vietämme maailman kotita-
louspäivää 21.3. seuraten soi-
jamunkkien valmistusta
Garkine Goukouan pi-
hamaalla. Garkine on
puhdistanut soijapavut,

>>

Rebecca (vas.)
ja Garkine
Goukoua puh-
distavat soija-
papuja piha-
maallaan. Pa-
vut käytetään
munkkitaiki-
naan.

Kokkilpailussa tehtiin kalavihannespataa.



Ravitsemuskurssilaiset näyttävät, kuinka kootaan ateria kolmihenkilöperheelle.

Asian Djoda voitti kokkilpailun.



<<

Lainoilla naiset ostavat jauhoja ta

ja yksi hänen tyttäristään käy jauhattamassa ne läheisellä myllyllä. Alkaa jauhojen ja veden sekoittelu ja erottelu; työvaihe, joka ei täysin avaudu ulkopuoliselle. Rebecca-tytär tulee apuun ranskan kielen taitoisena:

– Kuiva-aineesta erotellaan soijamaito, josta juoksutusainetta lisäämällä ja kuumentamalla saadaan taikina. Se uppopaistetaan munkeiksi kadun varressa seuraavana aamuna, hän selvittää.

Mietimme ACESF-CA:n puheenjohtajan Marie-Louise Wandjin kanssa, miten työvaiheita saataisiin yksinkertaistettua. Olisiko olemassa helpompia tapoja erotella soijamaito, kuin laittaa jauhettua massaa vähän kerrallaan kangaspussiin ja puristella siitä neste pois? Olisiko tässä yksi seuraavan yrittäjäyyskoulutuksen aiheista: helpotusta työvaiheisiin paikallisesti valmistetuilla yksinkertaisilla työvälineillä?

Soijapavuista jäljelle jäänyt kuituaines annetaan pihan vuohille. Senkin voisi käyttää ihmisten ravinnoksi, mutta se ei ole tällä alueella tapana. Tavat muuttuvat hitaasti, eikä niitä voi uudistaa väkisin.

Rebecca on 22-vuotias. Hän on käynyt kouluja muistinsa mukaan kuusi vuotta. Mieli tekisi jatkaa, opiskella vaikka apuhoitajaksi ja mennä sairaalaan. Nyt hän on kotona auttamassa äitiään. Lapsia on syntynyt 12, ja heistä on elossa 11. Rebecca on heistä kuudes, ja vanhin, joka asuu kotona.

Garkine osti aiemmin neljä-viisi kuppia soijapapuja kerralla. ACESF-CA:lta saamallaan luotol-

Tavat muuttuvat hitaasti, eikä niitä voi uudistaa väkisin.

la hän osti kerralla 30 kuppia, sai ne halvemmalla ja teki enemmän voittoa. Nyt varastot ovat kunnossa.

– Tärkein kurssilla oppimani asia oli talouden hallinta. Nyt osaan laskea tuoton. Jos terveyttä riittää, haluan laajentaa.

Saippuan valmistuskin kiinnostaa, tienaisikohan sillä enemmän? Baptistikirkolla opetettiin saippuanvalmistusta, mutta se kurssi jäi kesken.

Marie-Louise Wandji muistuttaa, että siirtyminen täysin uudelle alalle on riski. Ainakin on syytä selvittää tilanne saippuanmyyntimarkkinoilla.

– Olisi mukava saada talo valmiiksi ja kouluttaa tytär hänen haluamalleen alalle. Lähtisin uudeleenkin kurssille, jos kutsutaan, sanoo Garkine Goukoua.

Vadit pöydälle!

– Nostakaa astiat maasta, kun teitä varten on varattu tänne pöydät, ohjeistaa kilpailun tuomari naisia opettajankoulutuslaitoksen pihamaalla Marouassa. Alkamas-
sa on ACESF-CA -järjestön vuoden tärkein tapahtuma Pohjois-Kamerunissa: Marttaprojektin tiedotus-

MARTAT 8/2013

Kahden viikon kattilamatka

Martat saivat kosketuksen Kameruniin, kun sikäläiset kumppanimme kävivät kylässä. Siteet syvenivät. Opimme toisiltamme keittiössä ja koulutuksissa.

HELENA KOKKONEN // kuvat TERHI LINDQVIST, MARJAHLENA SALONEN, HELENA KOKKONEN

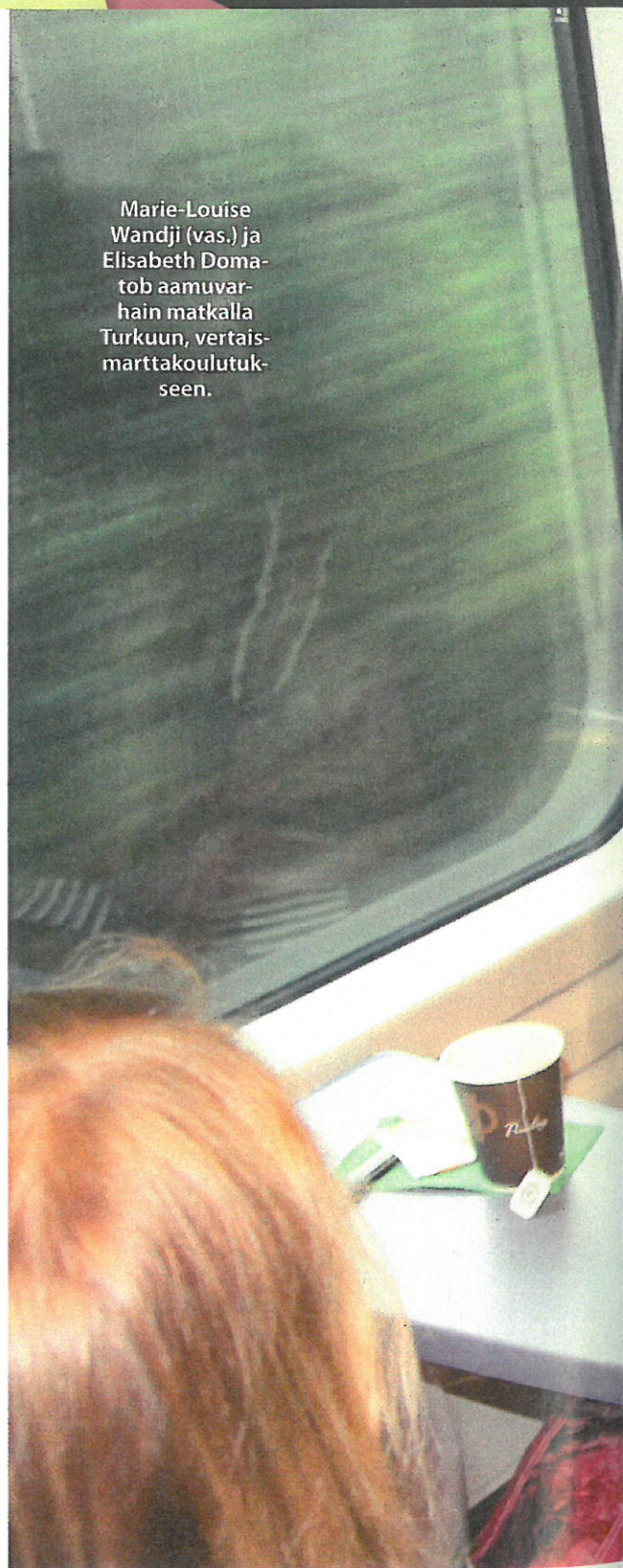
MARIE-LOUISE WANDJI ON VAIKUTTUNUT, JOPA LIIKUTTUNUT. Kansainvälisten marttojen koulutus on alkamassa, meneillään on esittelykierros. Martat ovat saapuneet Helsinkiin eri puolilta maata opiskelemaan Kamerun-tietoa.

– Osoittaa sitoutuneisuutta, kun käytätte tähän vapaa-aikaanne, ja tulette pitkien matkojen takaa, toteaa Marie-Louise.

Ei hänkään ole ihan kulman takaa saapunut, vaan Kamerunista, Marttojen hankemaasta.

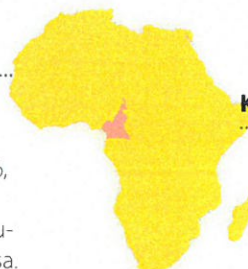
Kahden viikon aikana hän ja Elisabeth Domatob ovat tavanneet marttoja, vierailleet yhdistyksissä ja kodeissa, >>

Marie-Louise Wandji (vas.) ja Elisabeth Domatob aamuvarhain matkalla Turkuun, vertaismarttakoulutukseen.



Kamerun

- » Tasavalta Länsi-Afrikassa
- » Pääkaupunki Yaoundè
- » Väkiluku noin 21 miljoonaa
- » Väestöstä 43,5 % alle 15-vuotiaita
- » Eliniänodote 55 vuotta
- » Keskimääräinen lapsiluku 4,3
- » Lukutaitoisia naisista 65 %, miehistä 78 %
- » Puolet väestöstä asuu kaupunkimaaisissa olosuhteissa.



KAMERUN



PARIISI



HELSINKI

1//Marttaliiton henkilökunta kokkasi vieraiden kanssa.



2// Vierailulla Nappi Kikassa Oulussa, keskellä liikkeen omistaja Seija Mällinen.



MARTTAILTOJA TIEDOSSA

Yhdistykset saavat Kattilamatka Kameruniin -aineistoa piireistään. Aineiston pohjalta voi järjestää marttailtoja

» Kattilamatka Kameruniin on toteutettu ulkoministeriön viestintätuelle. Kiitämme!



Elisabe
OULU
Marie-1

» Vertaismartta-
koulutus

»Kamerunilaiset kumppanimme ovat tehneet paljon taustatyötä ja tutkimusta."

Tue hankettam-
me Kame-
runissa
- lahjoita!

Keräystili:
Danske Bank
FI15 8000 1570
4855 90 /Mart-
tojen kehitys-
yhteistyö.

6// Elisabeth
näki lunta
Leppävirran
hiihtoput-
kessa.

7//Vertais-
martat askar-
telivat koruja
Kattilamat-
kan ohjeilla
Turussa.

Hyvää ruokaa myös lapsille

Maria-Louise ja Elisabeth painotta-
vat, että raaka-aineita Kamerunissa
riittää; luonto on rikas. Ruokaa on
paljon toreilla, mutta kaikilla ei ole
varaa hankkia sitä. Tiet ovat huono-
ja, joten satoa ei välttämättä pysty-
tä kuljettamaan ihmisten ilmoille.

Jos kalaan ja lihaan ei ole varaa,
kerätään hyönteisiä.

– Me käytämme heinäsiirkkoja,
toukkia ja termiittejä proteiinin läh-
teenä, selvittää Elisabeth Domatob.

Vanhasta tottumuksesta hedel-
mät ja vihannekset saatetaan syöt-
tää karjalle. Usein lehmät ja vuohet
syövät paremmin kuin ihmiset.

– Avokatot annetaan eläimille,
vaikka ne pitäisi antaa lapsille. Oli-
si suuri muutos, jos nainen ajatteli-
si, että hyvä ruoka kuuluu lapselle,
ei pelkästään miehelle tai karjalle.

Uskoa omiin tuotteisiin

Turussa vertaismartat haluavat tie-
tää, voivatko miehet päästä mukaan
hankkeeseen. Ei, vastaa Marie-Lou-
ise Wandji.

– Naiset ovat vielä alistettuja Ka-
merunissa, ja tarkoitus on paran-
taa naisten asemaa. Koulutuksella
voimme luoda tytöille uuden asen-
teen.

Elisabeth ja Marie-Louise halu-
sivat tavata Suomen-vierailullaan
naisryttäjiä ja kotitalousalan yrit-
täjiä.

– Yrittämisen perusta on aina sa-
ma, vaikka olosuhteet ovat erilaisia,
tuumii Marie-Louise.

Elisabeth ihastui Oulussa Nappi-
Kikka -liikkeeseen.

– Siellä oli innostuneita, eteen-
päin meneviä nuoria tyttöjä. Voi
lähteä ihan pienestä liikkeelle ja
tehdä työnsä hyvin. Pienyrittäjät
voivat lyöttäytyä yhteen, jos kenel-
läkään ei ole yksinään tarpeeksi
pääomaa, pohtii Elisabeth.

– Omat tuotteet ovat tärkeitä yrit-
täjälle ja koko yhteisölle. Haluam-
me vahvistaa uskoa paikallisiin
tuotteisiin, painottaa Marie-Loui-
se Wandji.

Valmiina Kattilamatkalle

Marttayhdistyksien käyttöön on
valmistettu kurssiaineisto Kattila-
matka Kameruniin. Reseptien ja as-
karteluohjeiden lisäksi se pitää si-
sällään tietoa hankemaasta. Ver-
taismartat ja kansainväliset martat
saivat Marie-Louiselta ja Elisabet-
hilta parhaan mahdollisen opas-
tuksen aineiston käyttöön.

Kansainväliset martat kokeile-
vat reseptejä Uudenmaan Martto-
jen opetuskeittiössä. Marja Var-
tio Meri-Porin Martoista viipaloi
tuoretta ananasta hedelmäsalaat-
tiin.

– Minulla on *natural born* -kiin-
nostus kansainväliseen toimin-
taan. Koko maailmaa ei voi pa-
rantaa, mutta pieniä projekteja voi
tehdä, perustelee Marja hakeutu-
mistaan koulutukseen.

Elisabet Domatob antaa ohjei-
ta marttaryhmälle, jolla on tekeil-
lä savukalakastike. Hän neuvoo li-
säämään pinaatin viimeisenä, että
se säilyy vihreänä. Sanna Tiainen-
Erkkilä näyttää mielteliältä. Me-
nikö tämä nyt ohjeen mukaan? Mi-
tähän tästä tulee?

Hyvää siitä tulee. Kattilamatkan
ruoat ovat nopeita tehdä ja sopivat
marttaillan ohjelmaksi.

Moni kansainvälinen martta on
jo sopinut pitävänsä Kamerun-il-
lan piirissään tai yhdistyksissä.

– Tämä on käytännönläheistä
ja mielenkiintoista, sanoo Jenni
Vaarno Turun FöriMartoista.

Hän on ollut Laosissa kehitysyh-
teistyötehtävissä.

– Afrikan näkökulma on minul-
le uusi, mutta monet asiat ovat pe-
riaatteessa samanlaisia kuin Aa-
siassakin. En tiennyt tarkemmin
Marttojen kehitysyhteistyöstä en-
nen tätä koulutusta. •



6

»Leppävirran
kunta
»Vesileppis
»Soisalon Martta-
yhdistys

LEPPÄVIRTA

HELSINKI

TURKU

»Vertais-
martta-
koulutus

HELSINKI

»Kansainvälisten
marttojen
koulutus

PARIISI

KAMERUN



kokanneet kamerunilaista ruokaa ja kouluttaneet. On käyty neuvotteluja Marttojen kehitysyhteistyöhankkeen tulevaisuudesta, kohdatu ja keskusteltu.

Sitoutuminen, osallistuminen, mielipiteiden vaihto – ne kiinnostavat vieraitamme.

– Arvostamme sitä, miten martat kokoontuvat, puhuvat ja verkostoituvat. Näkee, että naiset tietävät, että heillä on samat oikeudet kuin miehillä. Se vaikuttaa asenteeseen, jolla naiset keskustelevat, havainnoi Marie-Louise Wandji.

Perusasiat kuntoon

Kamerunissa Marttojen kumppanina on kotitalousneuvojen yhdistys ACESF-CA. Marie-Louise Wandji on järjestön puheenjohtaja ja Elisabeth Domatob hallituksen jäsen.

– Haluamme saada kotitalousneuvojat mukaan kehittämään maamme, nostaa kotitalouden ammattilaisten profiilia ja muistuttaa, että he ovat päteviä. Me tarvitsemme enemmän aktiivisia jäseniä, että järjestömme olisi vahvempi, sanoo Marie-Louise Wandji.

Samalla hän toteaa, että vapaaehtoistyöllä on rajansa. Kun on epävarmuutta elämän perusasioista – ruoasta, koulutuksesta, työstä – järjestötoiminta ei ole ensimmäisenä mielessä.

» Näkee, että täällä naiset tietävät, että heillä on samat oikeudet kuin miehillä."

– Kukaan martta ei kuole ruoan puutteeseen, hän kärjistää lähtökohtiemme eron.

Köyhyyteen kuuluu haavoittuvuus. Pienikin muutos voi olla kohdalokas. Jos kunnon ravinto puuttuu, lievä sairaus voi johtaa siihen, että ihminen menehtyy. Eletään kädestä suuhun, päivästä toiseen.

Marttojen projekti Kamerunissa on suunnattu naisille, jotka ovat kaikkein haavoittuvimmassa asemassa: Naisille, joilla on käytössään alle kaksi euroa päivässä ison perheen ruokkimiseen. Tytöille, jotka ovat pudonneet koulusta saatuaan lapsen. Nuorille, joiden vanhemmat ovat kuolleet aidsiin. Leskille.

Liikkeelle lähdetään hygieniasista ja ravitsemuksesta. Tärkeintä on oppia, miten syödään terveellisesti ja tasapainoisesti.

Möhemmin voidaan suunnata ajatukset yrittäjyyteen. Naisia tuetaan hankkimaan omaa rahaa pienimuotoisella liiketoiminnalla. Se voi olla vaikka käsityöläisyyttä tai katuokeittiön pitoa.

3// Leena-Sisko Vanhatalo on toinen Satakunnan kansainvälistä marttoista.

4// Elisabeth keräsi Kolilla sienia, ja näki, kuinka martat tekevät sienistä ruokaa. Se oli uusi kokemus.

5// Kurkistusi kahvilan keittiöön Classic Coffeessa Tampereella.

Värit ja kuvat avuksi

Kamerunissa puhutaan ranskaa ja englantia sekä näiden yhdistelmää, pidginiä. Paikallisia kieliä on noin 250. Monelta puuttuu lukutaito.

Hankkeen opetusmateriaali on tehty näitä faktoja silmällä pitäen. Marie-Louise Wandji esittelee pelikortteja, joissa kerrotaan ravintoaineista värien ja kuvioiden avulla.

– Emme esimerkiksi puhu vitamiineista ja hivenaineista vaan saatevarjoista, jotka suojaavat ihmistä, kuvailee Wandji.

Yrittäjäneuvonnassakin on haasteensa. Naisen ei ole helppoa tehdä liikesuunnitelmaa, jos hän ei osaa lukea, kirjoittaa tai laskea hyvin. Tällainen suunnitelma on kuitenkin saatu kirjoitettua kaikille, jotka osallistuvat hankkeen yrittäjävaiheeseen.

Marttaliiton kansainvälisten asioiden päällikkö Terhi Lindqvist toteaa, että hankkeessa näkyy kamerunilainen ammattitaito.

– Kumppaneillemme on tärkeää, että opetusmateriaali on hyvää. He ovat tehneet paljon taustatyötä ja tutkimusta. He seuraavat elintarvikkeiden saatavuutta ja hintatasoa, ja käytössä on tilastoitua tietoa ruoasta.



Elisabeth
PORI

» TaitoShop Pori, Atelje Auli Kristiina, keliakialeipomo Hannan herkut, Porin kaupapahalli, Konttuuri-projekti, Satakunnan Marttojen leipäkurssi.



4

» Pohjois-Karjalan Ammattiopisto
» Taitokortteli
» Pohjois-Karjalan Martat
» Karelia Martat

JOENSUU



Elisabeth

TAMPERE

» Pirkanmaan Marttojen tuoremeipuristamo.
» Espanjalaisen ruuan kurssi opetuskeittiössä.

Marie-Louise



KAMERUN



Elisabeth Domatob ja Helena Puhakka-Tarvainen

MARTTI 4-5/2019

Marttaliiton hallituksen jäsen Helena Puhakka-Tarvainen ja kehittämisspäällikkö Terhi Lindqvist kävivät huhtikuussa projektimatalla Kamerunin Yaoundéssa ja Bamendassa. He tapasivat yrittäjäkoulutuksen käyneitä naisia ja kokkilpailun osallistujia. Terveisiä lähettivät myös Elisabeth Domatob ja Marie-Louise Wandji, jotka vierailivat Suomessa viime syksynä.

”TERVEISIÄ KAIKILLE MARTTOILLE!”

TERHI LINDQVIST // KUVAT HELENA PUHAKKA-TARVAINEN JA TERHI LINDQVIST

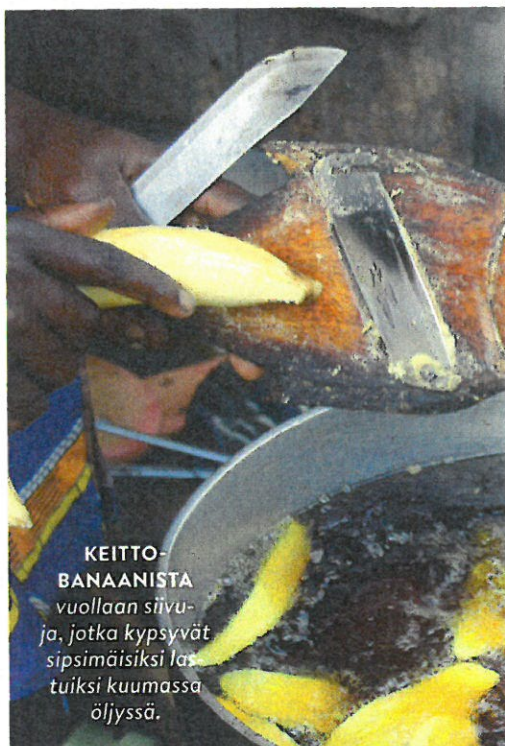
MARIE ROSE MABAMAN

veitsi liikkuu nopeasti käsien välissä ja lehtikasvi jauhautuu silpuksi.

– Tämä on okok-kasvia. Saamme siitä hyvän hinnan, kun silppuamme sen sellaiseksi, että emäntä voi käyttää sitä kastikkeen valmistukseen.

Kamerunissa erilaiset lehtikasvit ovat kastikkeiden perusraaka-aineita. Kastiketta syödään perinteisen ruokalajin, fufun, kanssa.

– ACESF-CA:n kurssista oli hyötyä. Osaan pitää tulot ja menot paremmin tasapainossa, sanoo Marie-Rose.



KEITTO-BANAANISTA vuolaan siivuja, jotka kypsyvät sipsimäisiksi lastuiksi kuumassa öljyssä.

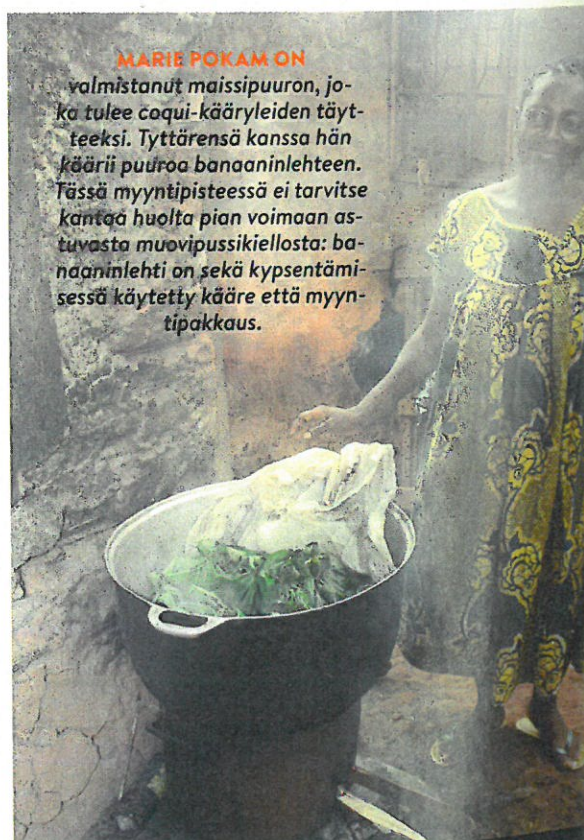


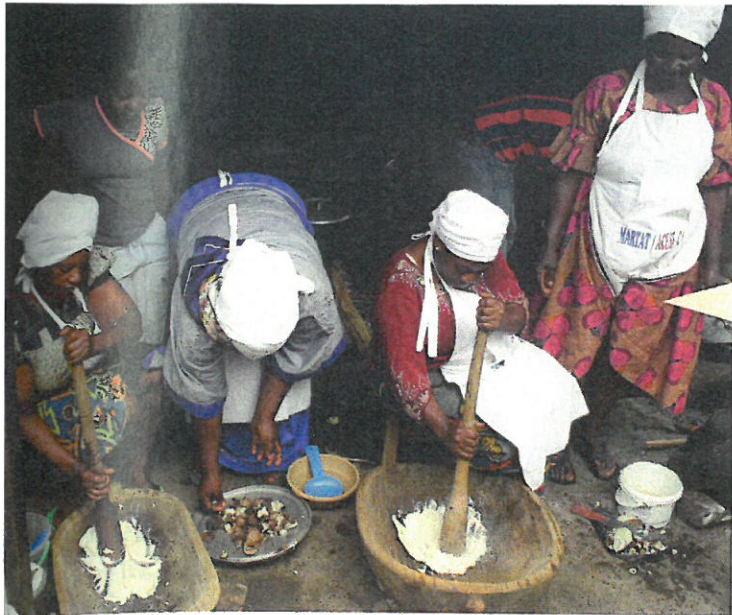
CÉLINE BELA BEKADAN

ompelimossa tehdään sekä valmiita vaatteita omasta mallistosta että tilaustöitä. – Ompelijoilla käydään paljon. Ihmisillä ei ole kotonaan ompelukoneita eivätkä he osaa ommella. Tärkeitä juhlia varten teetetään aina uusi puku. Minulla on aina mukana pari tyttöä työtä oppimassa.

MARIE POKAM ON

valmistanut maissipuuron, joka tulee coqui-käärileiden täytteeksi. Tyttärensä kanssa hän käärii puuroa banaaninlehteen. Tässä myyntipisteessä ei tarvitse kantaa huolta pian voimaan astuvasta muovipussikiellosta: banaaninlehti on sekä kypsentämisessä käytetty kääre että myyntipakkaus.





KOKKIKILPAILUN osallistujilla on yllään marthaessu ja valkea huivi. Kilpailu on loppuhuipentuma Bamendan alueen ravitsemusneuvontakursseille. Tuomaristo arvioi ruoan maun ja ulkonäön lisäksi terveellisyyttä, lähellä tuotettujen raaka-aineiden käyttöä, työväihein riipeyttä ja hygieniää.



HELLEN NGWE

voitti 10 osanottajan kilpailun. Tuomariston jäsen Brigid Ndob Timih sanoo, että kisan taso oli korkea: Kaikki noudattivat koulutuksessa kerrattuja hygieniasääntöjä ja osasivat käyttää palmuöljyä oikein, eli eivät päästäneet sitä savuamaan. Voittaja sai plussaa aterian kuniista perinteisestä esillepanosta banaaninlehdellä. Lisäksi hän maustoi ruoan suolalla ja lehtikasveilla, ei lihaliekmikuutioilla, joiden käyttö on yleistynyt alueella.

Hankkeiden yhteinen keräyslupa: 2020/2013/2590. Lupa voimassa 2.8.2013–1.8.2015 koko Suomen alueella Ahvenanmaata lukuun ottamatta.

TUE TYÖTÄMME KAMERUNISSA

Apuasi tarvitaan kotitalous- ja yrittäjyyskurssien järjestämiseksi Kamerunin ja Swazimaan naisille. Marttojen kautta lahjoitukset menevät perille luotettavasti ilman välikäsiä. Marttaliitolla on kaksi kansainvälistä kumppania: Kamerunissa kotitalousjärjestö ACESF-CA ja Swazimaassa Swazimaan yliopiston Kuluttajatieteiden laitos.

Keräystili Danske Bank FI15 8000 1570 4855 90/
Marttojen kehitysyhteistyö. Tiedonantoihin mielellään marttayhdistyksen tai tilaisuuden nimi.

Lisätietoja kehittämispäällikkö Terhi Lindqvist,
p. 050 516 9412, terhi.lindqvist@martat.fi

RAHAA KOULUTUKSEEN, OHJAUKSEEN JA YRITTÄJYYTEEN

Pienilläkin summilla autot. Tässä esimerkkejä siitä, mihin Marttojen tuki käytetään.

15 € = Viikon kotitalouskoulutus vähävaraiselle perheenäidille.

25 € = 20 tuntia henkilökohtaista ohjausta yrittäjäksi aikovalle naiselle.

50–90 € = Naisyrittäjän starttiraha raaka-aineita tai työvälineitä varten.

Kamerunissa ja Swazimaassa tavoitamme yhteensä noin tuhat naista ja heidän kauttaan noin viisi tuhatta perheenjäsentä.

NÄIN OSALLISTUT

» Yhdistys voi osallistua yhteistyöhön esimerkiksi marttaillan kahvirahalla, järjestämällä kamerunilaisen ruokakurssin tai askartelemalla Kamerun-possuja tai -koruja lahjaksi tai myyjäisiin.

» Kamerun-illan voit järjestää itsenäisesti tai ottamalla yhteyden oman piirisi alueella toimivaan koulutettuun kv-marttaan. Kattilamatka Kameruniin -ruokakurssinaistoon liittyy tiedotuspaketti kamerunilaisen naisen arkipäivästä. Materiaalia nettisivuillamme www.martat.fi/marttailu/kansainvalinen-toiminta/kamerun/osallistu/. Tiedotushanketta tukee ulkoministeriö.



Kotitalousalan opiskelijat kokoontuvat koulupäivän jälkeen kerhoon Bertouassa. Kerhoja on nyt kuudella paikkakunnalla.

Kamerunissa on tyttöjen aika

Martat tukevat kotitalousalan opiskelijoita Kamerunissa. Opiskelijatyttöt pohtivat kerhoissa elämänvalintojaan: mitä haluan ja miten voin sen saavuttaa. **TERHI LINDQVIST // KUVAT PÄIVI KUKKOLA**

Ruth Léonie Tchinze (19) taputtaa käsiään ja nauraa yhdessä luokatovereiden kanssa. Ollaan kotitalousopiskelijoiden kerhossa Kpokolotan teknisen lyseon kerhotilassa. Tytöt ovat jääneet koulupäivän jälkeen tapamaan vierailijoita Marttaliitosta.

ACESF-CAN hallituksen jäsen, koulutarkastaja Elisabeth Domatob on juuri kertonut, että ensi vuonna Kamerunissa on vihdoinkin mahdollista suorittaa maisteritutkinto kotitalousalalla. Toistaiseksi vasta englannin kielellä, ja nyt ollaan ranskankielisellä alueella Bertouan kaupungissa. Mutta silti: se olisi hieno mahdollisuus, jos vain luki si kieltä ensin ahkerasti.

– Pidin jo pienenä kotona tehtävistä töistä. Olin mielelläni äidin apuna. Selvitimme, onko mahdollista opiskella sellaista alaa pidemmälle, ja päädyin

tänne Kpokolotaan. Haluaisin jatkaa yliopistossa. Eniten minua kiinnostaa ravitsemustiede.

Myös Raissa Abananga (17) haluaisi lähteä Bamendan yliopistoon.

– Haluaisin tulla ravitsemusterapeutiksi. Tässä kaupungissa en pääse lukemaan pidemmälle omaa alaani.

Marttojen kumppanijärjestön ACESF-CA:n työssä on alkanut tänä vuonna uusi vaihe. Edelleen järjestö kouluttaa kotitalouskursseilla naisia, joilla on matala peruskoulutustaso, ymmärtämään ravinnon tarvetta ja lähellä tuotetun ruoan ravintoarvoja. Nyt toiminnassa ovat mukana myös nuoret kotitalousalan opiskelijat. Tyttöille on perustettu vapaa-ajan kerhoja kuuden koulun yhteyteen, kuudelle paikkakunnalle.

ACESF-CA:n puheenjohtaja Marie-

Louise Wandji painottaa, että katse on kohdistettava tyttöihin. Siten voidaan vaikuttaa tulevaisuuden kamerunilaiseen naiseen.

– Tyttöjen pitää uskoa itseensä, ottaa elämä omiin käsiinsä ja tehdä valintoja. Perinteinen koulumme painottaa tottelevaisuutta ja ulkoa opettelemista. Nykymaailmassa tyttö pärjää vain, jos ajattelee itse. Kerhotoiminnassa keskitytään omiin elämänvalintoihin ja unelmiin. Mietitään, mitä itse haluaa ja miten sen voi saavuttaa. Opintokäynnit ja keskustelut ovat tärkeitä.

– Kerho antaa minulle paljon uusia ideoita tulevaisuuttani varten, sanoo Ruth Léonie Tchinze.

Joukko Ruth Léonien ja Raissan luokatovereita kerääntyy ympärillemme. Heitä kiinnostaa selfien ottaminen vierailijoiden kanssa. He kysyvät opiskelumahdollisuuksista Euroopassa: Mistä tietoa voi saada? Miten pitkälle voi päästä?

ACESF-CA:n kerholaisille kotitalousala voi olla portti tulevaisuudenhaaveiden toteuttamiseen. Tällä tekemisen riemulla mennään vielä pitkälle! ●

Martat 8/2015

KIIITOS MARTAT! Ajalla 1.1.–31.10.2015 martat keräsivät kansainväliseen työhömmе yhteensä 5879,62 euroa. Summa on käytetty Kamerunin ja Swazimaan projekteihimme omärahoitusosuutena. Rahoituksesta 85 % on tullut Suomen ulkoministeriöltä. Kiitämme sekä marttoja että kaikkia suomalaisia veronmaksajia siitä, että meidän on mahdollista tehdä tätä työtä.

Toiminta jatkuu vuonna 2016. Uutena kohderyhmänä ovat Etiopian vammaiset naiset. Tule mukaan toimintaan. Järjestä yhdistyksessasi kahvirahakeräys hankkeille tai Kattilamatka Kameruniin- tai Syödään kuten Swazimassa -ilta. Kysy piirisi vapaaehtoisia kv-marttoja kertomaan hankkeistamme.

MITÄ LAHJOITUKSELLA SAA:

- 80 €** Naisryttäjän starttiraha raaka-aineita ja ensimmäistä tilavuokraa varten.
25 € 20 tuntia henkilökohtaista ohjausta yrittäjäksi aikovalle naiselle.
15 € Viikon kotitalouskoulutus vähävaraiselle perheenäidille.

Keräystili: Danske Bank FI15 8000 1570 4855 90/Marttojen kehitysyhteistyö, viite 2066. Keräyslupa: POL-2015-7512. Lupa voimassa 12.8.2015–1.8.2017. Voit myös tukea testamentilla tai merkkipäivälahjoituksella. Lisätiedot: kehittämisspäälikkö Terhi Lindqvist, terhi.lindqvist@martat.fi, p. 050 516 9412.



Bertouassa järjestettiin myös Marttojen hankkeen kokki-ilpailu.

Ruth Léonie Tchizze



Kehittämispäälikkö Terhi Lindqvist (oik.) ja Marttaliton hallituksen jäsen, kv-martta Päivi Kukkonen, vierailivat Kamerunin hankkeessa loka-kuussa.



Asiantuntijan matkassa®

MARTTOJEN MATKASSA

Hollannin kevät

- puutarhoja ja pikkukaupunkeja 25.–28.3. pääsiäinen, 5.–8.5.

Upeita tulppaaneja, kopisevia puukienkiä, viehättäviä kanavia ja söihkyviä timantteja. Nähdään Zaanse Schansin kuuluisat tuulimyllyt ja Keukenhofin tulppaanit, nautitaan Hollannin pikkukaupunkien charmista ja lounastetaan risteilyaluksella Amsterdamin kanavia ihailien.



Asiantuntijaopas Uru Nuottamo

1185 €

Hintaan sisältyy

- Finnairin reittilennot turistiluokassa
- majoitus kahden hengen huoneessa
- ohjelman mukaiset kuljetukset ja retket sisäänpääsymaksuihin
- ohjelman mukaiset ateriat (3 x aamias, 2 x lounas)
- suomenkielisen oppaan palvelut retkillä

Käsityömatka Viroon ja Latviaan 16.–20.3.

Monipuolinen tutustuminen käsityöperinteeseen ja hyvät ostopotentialisuudet. Asiantuntijaopas Liisa Hämäläinen. **560 €**

Peking

25.3.–2.4., 2.–10.4. Runsas kulttuuri-ohjelma ja opastettua shoppailua. Asiantuntijaopas Marja-Leena Tiensuu tai Raila Laine. **1395 €**

Budapestin kevät 5.–8.5.

Runsas retkiohjelman kruunaa illallisristeily Tonavalla. Asiantuntijaopas Gabriella Reviczki. **998 €**

Lutherin ja Bachin jäljillä Wittenberg, Leipzig, Erfurt, Eisenach 24.–27.3. Asiantuntijaopas Terttu Busse-Lunkka. **1048 €**

TORSTAI 3.3.2016

”Ensimmäisenä Kamerun-päivänä vierailimme paikallisessa päiväkodissa. Päiväkoteja on harvassa. Turvallinen hoitopaikka, jossa 25 lasta kohden on kolme hoitajaa, on todella etuoikeus – ja toki maksullinen. Tavallisesti nuori äiti, joka haluaa jatkaa töissä kodin ulkopuolella tai mennä opinnoissa eteenpäin, käy hakemassa kotikylästä sukulaistytön tai naapurin tytön hoitajaksi.

Koulunsa aloittaa suunnilleen yhtä monta tyttöä kuin poikaakin, mutta jo yläasteiässä koululaisista enemmistö on poikia. Minne tytöt katoavat? Lapsenlikoiksi tai omia lapsiaan kaitsemaan. Jos perheellä ei ole varaa koulupukuihin kaikille lapsille, poikien koulunkäyntiin satsataan enemmän.”

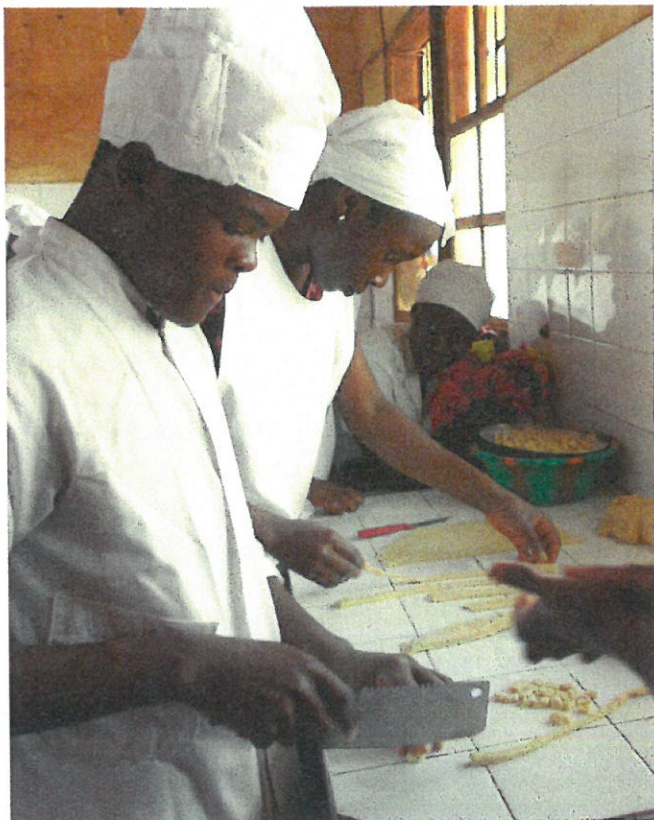


Tietoa, elämyksiä, kohtaamisia, ystäviä. Marttojen työ Afrikassa avautui uudella tavalla jäsenmatkalaisille.

Lue myös Katja ja Kiisa Rippsteinin haastattelu s. 50.

MARTTAMATKA KAMERUNIIN 2.-11.3.2016

KUVATEKSTIT OTTEITA MATKABLOGISTA. BLOGIA KIRJOITTIVAT TERHI LINDQVIST, SALLA MYYRY, JOHANNA PÉREZ, KATJA RIPPSTEIN, REETA RÖNKKÖ JA SARI SAARINEN // KUVAT MARJAELENA SALONEN



PERJANTAI 4.3.

”Bafoussamissa vierailimme ammattikoulussa, jonka kotitalousopiskelijat ovat mukana Marttojen hankkeessa. Opiskelijoilla on kotitalouskerho, jossa pohditaan tulevaisuudensuunnitelmia ja keinoja niiden toteuttamiseksi. Haaveissa on valmistua lääkäriksi, vanhus-tenhoitajaksi tai ravitsemustieteilijäksi.

Tutustuimme paikallisiin nähtävyyksiin. Metchén putous on paikallisten luonnonuskojen tärkeä paikka, johon tuodaan ruokaa ja muuta tavaraa uhrilahjana. Heimo-
päällikön asuinkylässä kuulumme heimon historiasta. Illalla juhlimme paikallisten ACESF-CA-järjestön naisten kanssa Marttakurssien alkamista Bafoussamissa.”



MAANANTAI 5.3.

...mendassa Ravintola Milanon takapiha oli katettu valkoisilla...
...toilla, musiikki soi ja kaasuhella sekä sähköuuni oli kan-
...tu ulos. Marjahelena asettui essussaan hellan taakse ja nos-
...esiin kaalilaatikon, lihapullien, perunamuusin ja marja-
...akan ainekset. Myös Kamerunin emännät järjestelivät omia
...eitään. Ruoka keitettiin ulkona katoksessa, maassa oli tu-
...ekopaikkoja, polttopuita, lukemattomia kattiloita ja pieniä
...penkkejä. Morttelilla jauhaminen oli kovaa työtä, joka vaa-
...ko kehon käyttämistä. Juuresten ja lihan keittäminen kir-
...silmiiä, koska se tapahtui katoksessa savun keskellä. Ruokaa
...iin ilolla yhdessä ja tunnelmaa tallensivat myös valtakun-
...isen TV-kanavan kamerat.”



SUNNUNTAI 6.3.

”Presbyteerisen kirkon seremoniaa johti seura-
kunnan ensimmäinen nuori naispappi. Jumalan-
palvelus oli iloinen, positiivinen ja voimaannutta-
va. Kolehtikin koottiin tanssien. Kolmen tunnin
jälkeen jatkoimme matkaa Bafutiin, paikallisen
heimopäällikön vieraaksi. Lisäksi tutustuimme
kasvitieteelliseen puutarhaan, Savanna Botanik
Gardeniin.”



MAANANTAI 7.3.

”Tutustumassa ACESF-CA:n
ja Marttojen yhteistyöhön Go-
vernment Technical High School
NKWEN:issa. Koulussa on 13 eri
opintolinjaa, yksi niistä kotitalo-
uslinja. Marttojen hanke tukee ko-
titalouskerhojen toimintaa. Ker-
holaiset esittivät meille tanssia,
laulua ja näytelmän. Tutustuim-
me koululuokkaan, jossa opiskel-
tiin kotitaloutta ja lastenhoitoa.
Suomalainen äitiyspakkaus olisi
melkoinen lisä välineistöön, eikä
Marttojen Aikuispakkauskseen oli-
si huono juttu.

Illalla lähdimme torille kangas-
ostoksille. Muutama pakka kan-
kaita siirtyy suomalaisen sisustuk-
sen väriläiskiksi tai Kattilamatka
Kameruniin -marttailtojen iloksi.”



KEHITYSYHTEISTYÖ

«

TIISTAI 8.3.

”Naistenpäivän marssille puimme päälle meille ommellut mekot. Me martat marssimme yhdessä ACESF-CA:n kanssa. Salla, Leena-Sisko ja Kiisa kantivat ylväinä lakanaa, jossa oli kerrottu keitä olemme ja johon oli painettu Martta-logo.

Kamerunilaisille naisille tämä oli 31. naistenpäivän marssi, meille suomalaisille ainutlaatuinen, huikea kokemus. Marssiin pääsi lähes 20 000 naista.”



KOKO BLOGI OSOITTEESSA www.martatkamerunissa.wordpress.com



KESKIVIIKKO 9.3.

”Balin kylässä tutustuimme tyttöjen kotitalouskerhoon ja heidän kouluunsa. Loppupäivän vietimme Marttojen hankkeen paikallisten edunsaajanaisten seurassa. Naiset osallistuvat kahden viikon koulutukseen. Ensimmäisen viikon teimana on ravitsemustietous ja toisen viikon aikana paneudutaan yrittäjyyteen ja oman yrityksen kehittämiseen. Naisilla on pieniä kauppapuoteja, ruoanvalmistusta, ompelua ja vihannesten kasvatusta. Vierailimme muutamassa yrityksessä. Sitä kautta sai kunnolla käsityksen pienten yritysten käytännön toiminnasta. Moni edunsaajista oli leskiä ja elätti yrityksensä avulla lapsiaan ja lastenlapsiaan. Marttojen apu ja hankkeen myöntämät mikrolainat saivat runsaasti kiitosta. Moni ei olisi ilman koulutusta ja lainaa pystynyt viemään yrityksen toimintaa eteenpäin.”



TORSTAI 10.3.

”Kahdeksan tunnin ajomatka pääkaupunkiin Yaoundeen.

Viikon aikana olemme pohtineet yhdessä erilaisia terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita. Marttojen perinteinen kotitalousneuvonta pystyy antamaan tukea myös eri puolille maailmaa ja erilaisiin kulttuureihin.

Monelle tämä matka Kameruniin on ensimmäinen tutustuminen Afrikkaan. Olemme kiinnittäneet huomiota ympäristöön. Pohdimme muun muassa jätejärjestelmän toimivuutta ja sen merkitystä terveyteen ja hyvinvointiin. Jos jätehuoltoon ei ole olemassa kunnon järjestelmiä, miten se vaikuttaa hygieniaan ja hyvinvointiin? Jälleen meillä on enemmän hyviä kysymyksiä kuin valmiita vastauksia.”



PERJANTAI 11.3.

”Tapaamme Hélène Nguinan, joka on saapunut Keski-Afrikan tasavallasta pakolaisena Kameruniin ja saanut yritystoimintansa aloittamiseen tukea ACESF-CA:lta. Häneltä koululaiset käyvät ostamassa ruokaa ja välipalaa. Hélène valmistaa sokeroituja maapähkinöitä ja pakkaa ne pieniksi annosmytyiksi. Kauppa käy hyvin ja kaikki välipalat on usein myyty jo aamupäivän aikana. Nainen pystyy elättämään itsensä ja viisi lastaan bisneksensä turvin.

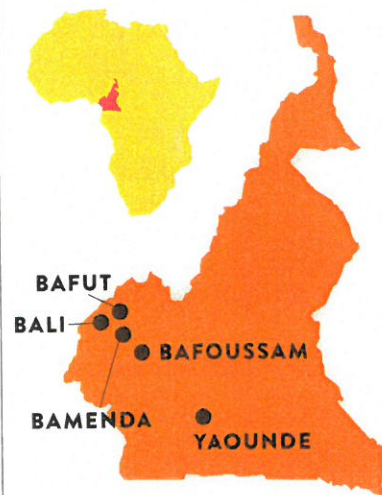
Vanessa Akwon valmistaa kotonaan lounasruokaa ja myy sen kadun varressa. Keittiö on maassa paljaalla savipohjalla ja liesi on kolme kiveä nuotion ympärillä. Tämä leskinainen pystyy elättämään lounasbisneksellään itsensä lisäksi kolme lastaan. Nainen kertoo meille oppineensa yrittäjyyskoulutuksessa muun muassa kirjanpitoa ja säästämistä.

Naiset ovat syystä ylpeitä bisneksistään, ja siitä, että voivat seistä omilla jaloillaan. Haaveet vaihtelevat uudesta kattilasta oman kaupan perustamiseen.”

”On hyvä katsoa joskus maailmaa omaa napaa kauempaa. Meillä olisi ehkä syytä ottaa hieman opiksi kamerunilaisten rennommasta elämäntavasta. Paikalliset naiset kävelevät suoraryhtisinä ja katse eteenpäin luotuina banaaniterttu pään päällä.”

”Voimme kamerunilaisten uusien ystäviemme kanssa yhtyä kiitoksiin: kiitos Martat, että tuette hanketta Köyhien naisten ja tyttöjen oikeus omaan tuloon ja ruokaturvaan. Kamerunilaisille naisille toivomme voimia naisten aseman parantamiseksi vanhan sanonnan turvin: Kouluta mies, koulutat yksilön. Kouluta nainen, koulutat koko yhteisön. Muutos vaatii aikaa, ja pitkäjänteisyyttä toivomme hankkeen puuhanaisille Kamerunissa.”

KAMERUN



MARTTAMATKA KAMERUNIIN – MITÄ, KUKA JA MIKSI?

»Martoilla on ollut yhteistyöhanke Kamerunissa vuodesta 2012 alkaen. Tuemme köyhien naisten ravitsemus- ja yrittäjyyskoulutusta ja tyttöjen kerhotoimintaa kuudessa kaupungissa. Hanke tähtää parempaan terveyteen, hyvään toimeentuloon ja naisten oikeuteen päättää itse omista asioistaan.

»Maaliskuinen jäsenmatka järjestettiin, jotta joka puolella Suomea olisi marttoja, jotka tuntevat toiminnan omakohtaisesti ja voivat käydä siitä kertomassa paikallisissa yhdistyksissä. Matkalle osallistui 15 marttaa. Heidät valittiin hakemusten perusteella. Tavoitteena oli saada mukaan henkilöitä tasaisesti eri puolilta maata. Matkan vetäjinä oli Terhi Lindqvist ja Marjahelena Salonen Marttaliitosta.

KYSY PIIRISTÄSI tai Marttaliitosta oman alueen kv-marttojen ja marttamatkalaisten yhteystietoja ja kutsu heidät marttailtaan.

KATTILAMATKA KAMERUNIIN

-ruokakurssiaineistolla voit toteuttaa oman makumatkan Yaoundéhen, Bamendaan ja Bafoussamiin.

INFO Yhteistyökumppanimme Kamerunissa: ACESF-CA, l'Association des Conseillers en Economie Sociale et Familiale du Cameroun