



Martat



Tapahtumaideoita Marttailuviikolle

10.-16.9.2018

KUPIT JA KAPUSTAT KIERTOON -KIERRÄTYSTORI



- Ihmiset saavat noutaa mieleisiään ja tarvitsemiaan keittiötarvikkeita ilmaiseksi, pientä maksua vastaan tai ”tuo tullessas, vie mennessäs” -tyylillä
- Tarvikkeiden tulee olla hyväkuntoisia ja ne tulee lajitella etukäteen
- Tavarat voivat olla esillä esimerkiksi erilaisissa koreissa tai pöydillä
- Tavaroista voi tehdä kivoja somistettuja mallikattauksia
- Tavarat kerätään martoilta ja muilta ihmisiltä

SADONKORJUU



- Näyttely syksyn runsaasta sadosta
- Tunnistusvisa (Esimerkkkitoteutus)
 - Laitetaan esille erilaisia juureksia, jotka numeroidaan
 - Osallistujat yhdistävät oikeat numerot ja kasvikset merkaamalla ne lapulle
 - oikeat vastaukset voidaan käydä yhdessä läpi
 - Houkuttimena voi toimia pieni palkinto, esimerkiksi reseptikirja
 - Palkinnon arpomista varten tulee kerätä jokin yhteystieto osallistujilta
- Maistiaisia
- Neuvontaa: Syö tuoreena, säilytä oikein
 - Jaettavaksi materiaaliksi voi noutaa piireistä säilytysohje-lehtisiä



LAJITTELUMESTARI



- Lajittelukilpailu, johon voi osallistua joko yksin tai ryhmässä
 - Ryhmän osallistuessa toteutetaan viestinä
- Osallistujien tulee lajitella roskapussillinen (puhtaita) roskaa mahdollisimman nopeasti oikeisiin roska-astioihin
- Kisassa otetaan aikaa → Päivän nopein osallistuja / ryhmä voittaa
 - Jokaisesta väärin lajitellusta roskasta saa 4 sekunnin aikasakon
- Kun lajittelu on tehty, osallistujien kanssa tarkistetaan vastaukset ja heille kerrotaan miten roskat olisi tullut lajitella
 - Vastausten kertominen tulee tehdä niin, etteivät muut odottavat osanottajat kuule vastauksia
- TARVIKKEET:
 - Roskapussi, joka sisältää 10-15 puhdistettua roskaa
 - Roska-astiat
 - Roska-astioihin paikallisissa jäteastioissa käytettävät kyltit
- PALKINTO:
 - Houkuttimena voi toimia pieni palkinto, esimerkiksi reseptikirja



AAMUPALA / BRUNSSI



- Tarjoillaan/myydään terveellistä aamupalaa/brunssia
- Esimerkiksi smoothie, tuorepuuro, leipä, kahvi, mehu
- Voidaan toteuttaa avoimesti niin, että aamupalaa riittää esimerkiksi ensimmäiselle 100-200 osallistujalle
- Mikäli tarjoilussa käytetään kertakäyttöastioita, niiden tulisi olla ekologisia
- Voidaan toteuttaa julkisella paikalla, yhteistyössä jonkin paikallisen toimijan kanssa (vaikkapa joku vaateliike, kauppa tai jopa mainostoimisto)
- Aamupalan ohessa voidaan järjestää vaikka kirpputori



HÄVIKKISMOOTHIE



- Smoothien maistatusta
- Ainesosina käytetään sellaisia tuotteita, jotka helposti saattavat mennä hävikkiin ja jäädä käyttämättä
- Jaetaan smoothien reseptiä
- Neuvotaan hävikin vähentämisessä
- Voidaan toteuttaa julkisella paikalla tai esimerkiksi yhteistyössä jonkin yrityksen tiloissa kohdennetusti
- Tarjoilussa käytettävä ekologisia kertakäyttöastioita

VINKIT IDÄTYKSEEN JA KASVIEN KASVATTAMISEEN



- Esitellään erilaisia yrttejä ja kasveja
- Mallinnettuna idätyksen vaiheet
- Vinkkejä, kuinka omasta ruoasta voi hyödyntää siemenet idättämiseen
- Martta on kertomassa lisää ja vastaamassa kysymyksiin



MARTTANIKSIT



- Tapahtumassa voidaan jakaa erilaisia niksejä kestävään arkeen. Tässä esimerkkejä:
 - Puhdistaminen: Kuinka puhdistat pohjaan palaneen kattilan
 - Biopussin taittelu sanomalehdestä → Luetut sanomalehdet hyötykäyttöön
 - Ekologisemmat siivousaineet: Esitellään ruoka-aineita, joita voidaan käyttää siivoukseen (Sitruuna, ruokasooda jne.)
 - Saa keksiä lisää!



JÄSENHANKINTA



- Tapahtumat ovat hyvä tilaisuus tehdä jäsenhankintaa
- Yhdistykset saavat piireistä jäsenesitteitä ja Martat-lehden 4/2018 välissä tulee kortteja, joilla voi kutsua ihmisiä mukaan toimintaan
- Jäsenlehteä voi tilata etukäteen (Ohjeet Marttailuviikon nettisivulla)

Tule mukaan Marttoihin

Martoissa tehdään ja opitaan yhdessä. Toiminnassamme saa uusia tuttuja ja kavereita. Marttajärjestössä on mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa.

Martoissa toimii eri-ikäisiä naisia ja miehiä. Marttayhdistyksiä on lähes joka paikkakunnalla. Kannattaa tutustua eri yhdistysten toimintaan ja etsiä itselle sopiva marttaporukka. Yhdistykset suunnittelevat toimintaansa jäsenten toiveiden ja tarpeiden mukaan, ottaen huomioon järjestön vuosittaiset teemat.

Marttojen kokoontumiset, marthaillat, liittyvät usein ruokaan ja ravitsemukseen, kotipuutarhaan ja ympäristöön, käsistöihin sekä muihin kodin arjen teemoihin. Martoissa voi myös olla mukana kansainvälisessä toiminnassa ja tukea kotoutumista. Mahdollisuuksia vapaaehtoistoimintaan on paljon.

Jäsenenä saat alennuksia Marttojen ruokakursseista, Martat-lehden 6 kertaa vuodessa ja erilaisia jäsenetuja. Olet mukana tuhemassa suuren kotitalousneuvontajärjestön toimintaa. Marttajärjestö edistää kotien ja perheiden hyvinvointia ja arjen hallintaa.

Lue lisää www.martat.fi

Martailiitto ry
maksaa
postimaksun

MARTTAUUITTO RY
VASTAUSLÄHETYS
TUNNUS 5001880
00003 HELSINKI



www.martat.fi