

Toiminta- suunnitelma 2025





Kestävät valinnat

MARTAT TEKEVÄT
ARJEN TEKOJA
HUOMISTA VARTEN

Yhdessä tekemisen ilo

MARTAT KOHTAAVAT
JA MAHDOLLISTAVAT
KOHTAAMISIA.

Avoimuus

MARTOILLE
KAIKKI OVAT
YHDENVERTAISIA



PÄÄMÄÄRÄ

Hyvä arki kuuluu kaikille

PERUSTEHTÄVÄ *Martat edistää kotien ja perheiden toimivaa ja kestäväää arkea.*

Teema vuosille 2025–2026: Muutos lautasella

- Se, mitä ja miten syömme, vaikuttaa terveyteen, hyvinvointiin, sosiaaliseen hyvinvointiin ja ympäristöön.
- Marttojen kestävä ruoka on terveellistä, turvallista, taloudellista ja herkullista. Se huomioi kaikki kestävyuden osa-alueet: ekologisen, sosiaalisen ja taloudellisen kestävyuden.
- Syömällä kestävästi pidät huolta sekä itsestäsi että ympäristöstä.
- Neuvontamme perustana olevat ravitsemussuositukset uudistuvat. Meillä on merkittävä rooli niiden jalkauttamisessa ihmisten arkeen.
- Kaksivuotinen teema kokoaa martat, marttayhdistykset, marttapiirit ja liiton edistämään muutosta lautasella.



Kaksi näkökulmaa teemaan

1. Muutos lautasella

- Kannustamme entistä kasvipainotteisempaan ruokavalioon sekä kestävästi pyydetyn ja kasvatetun kotimaisen kalan suosimiseen.
- Tuomme uudet ravitsemussuositukset ihmisten arkeen.
- Edistämme yhdenvertaisuutta ruokamurroksessa.
- Huomioimme kansanterveyden ja kavennamme terveyseroja.
- Ohjaamme ympäristön kannalta kestäviin valintoihin.
- Tarjoamme tietoa ja taitoja muutoksen tekemiseen.

2. Yhteisessä pöydässä

- Yhdessä syömisessä on voimaa. Ruoka maistuu paremmalta ja paremmin.
- Marttatapahtumissa ja -kursseilla kokoonnutaan yhteiseen pöytään.
- Nostamme esiin yhdessä syömisestä hyötyjä ja kannustamme ruokailemaan yhdessä.



Marttajärjestön menestyksen avaimet 1/2

- Haluamme, että marttajärjestö säilyy elinvoimaisena ja toimintakykyisenä myös tulevaisuudessa ja toimintaympäristön muutoksissa.
- Vuosina 2023–2024 toteutettavassa Menestyksen avaimet -muutosprosessissa arvioitiin koko järjestön toimintatapoja, resursseja, johtamista ja rakenteita sekä kehitettiin niitä.
- Muutosprosessi on toteutettu marttapiirien, marttayhdistysten ja Marttaliiton luottamus- ja toimihenkilöitä kuullen ja osallistaen.



Marttajärjestön menestyksen avaimet 2/2

- Muutosprosessissa sovittavien asioiden toteutus alkaa vuonna 2025.
- Laadimme tiekarttoja ja muutospolkuja sekä suuntaamme toimintaa tehtyjen valintojen ja päätösten mukaisesti. Otamme käyttöön uusia toimintatapoja ja kehitämme edelleen toimivia malleja.
- Teemme päätetyt muutokset organisaatioon ja vahvistamme osaamistamme rekrytoinneilla.
- Seuraamme ja arvioimme päätettyjen toimenpiteiden toteutumista ja vaikuttavuutta.





**Valtakunnalliset
tapahtumat ja
tempaukset**

Marttojen avoimet ovet

- Tammi-helmikuussa marttayhdistykset avaavat ovensa ja kutsuvat tutustumaan Marttoihin.
- Yhdistysten tapahtumia tukee monikanavainen viestintäkampanja, jonka tavoitteena on saada uusia jäseniä mukaan yhdistysten toimintaan.
- Marttaliitto tekee tapahtumien toteutukseen tarvittavat ohjeistukset, kutsupohjat ja tarjoiluehdotuksen.
- Jokainen marttayhdistys voi muokata tapahtumasta itselleen sopivan. Tapahtuman voi järjestää myös yhdessä paikkakunnan tai alueen muiden marttayhdistysten kanssa.



Marttojen papubileet 13.3.

- Martat kokoontuvat samaan aikaan eri puolilla Suomea Papubileisiin.
- Maailman suurimmassa marttaillassa syödään yhdessä ja innostutaan palkokasveista, kuten pavuista ja herneistä sekä niiden monipuolisesta käyttämisestä.
- Marttaliitto tekee ohjelmaehdotuksen ja tarvittavat toimintaohjeet, tarjoiluehdotuksen sekä vinkkejä illan järjestämiseen.
- Jokainen marttayhdistys voi muokata juhlista itselleen sopivat. Marttaillan voi myös järjestää yhdessä jonkin toisen tai useamman marttayhdistyksen kanssa.



M

**Hyvästä
arjesta
parempi
maailma**



Marttailuviikko 22.-28.9.:

Syö enemmän kasviksia

- Marttailuviikolla näymme ja kuulumme ympäri Suomen, kun yhdistykset, piirit ja vapaaehtoiset martat järjestävät yleisötapahtumia ja marttailtoja.
- Neuvomme uusista ravitsemussuosituksista, kannustamme syömään enemmän kasviksia ja nauttimaan hyvästä ruoasta.
- Annamme konkreettisia vinkkejä, mistä aineksista uusien ravitsemussuosittelujen mukainen päiväannos kasviksia voi koostua.
- Marttaliitto tekee piirien ja yhdistysten käyttöön materiaaleja ja mallin näyttelyn toteuttamiseen sekä reseptejä, joilla kasvien käyttöä voi lisätä.
- Lisäksi toteutetaan viestintäkampanja ja somehaaste.



Muut valtakunnalliset tapahtumat

- 26.7. Martan päivä
- 30.8. Valtakunnallinen sienipäivä
- 1.-14.9. Sieniviikot
 - Piirit järjestävät yhdessä sienimarttojen kanssa tapahtumia ja neuvontaa eri puolilla Suomea.
- Lokakuu on puurokuu
 - Marttayhdistyksissä tempaistaan kansainvälisten hankkeidemme puolesta.



**Hyvästä
arjesta
parempi
maailma**



**Ammatillinen
kotitalousneuvonta**

Vahvaa ruokaneuvontaa

- Terveellisen, ekologisen, turvallisen, herkullisen ja taloudellisen ruokavalion voi muodostaa monella tavalla.
- Neuvontaamme ohjaa vahvasti uudet ravitsemussuositukset.
- Helpotamme kasvi- ja kalapainotteiseen ruokavalioon siirtymistä. Nostamme esiin palkokasvien monipuolisuuden, sesongin mukaiset kasvikset ja kestävät kalat.
- Kunnioitamme ruokaperinteitä, joita muokataan kiinnostavaksi ja kestäviksi tuleville sukupolville.
- Kannustamme käytännön taitojen oppimiseen ja ruokailoon ja tasapainoiseen keho- ja ruokasuhteen muodostumiseen.
- Ohjaamme neuvonnassa kestävien kulutusvalintojen tekemiseen ja vahvistamme kestävästä kodinhoidon ja asumisen taitoja sekä taloudellista osaamista.
- Pidämme yllä varautumisen taitoja.



Ruoka- ja ravitsemusneuvonta sekä ruokakasvatus

- Ruoka- ja ravitsemusneuvonnan teemoja ovat kasvisten monipuolinen käyttö ja eläinperäisten tuotteiden, erityisesti punaisen lihan, korvaaminen muilla tuotteilla ja raaka-aineilla.
- Ruoka-kursseillamme tutustutaan uusiin ruokakulttuureihin ammentaen sieltä herkullisia kasvisruokaohjeita jokaisen keittiöön.
- Tutustutamme monipuolisesti palkokasveihin ja annamme erityistä huomiota kotimaiselle herneelle.
- Vuoden valtakunnallisen tietoiskun teemana on uusien ravitsemussuosittelujen mukainen määrä kasviksia.
- Tuemme 6–12-vuotiaiden lasten tasapainoisen ruokasuhteen muodostumista sekä kodinhoitotaitojen, kestävän kuluttamisen ja ruokavalintojen oppimista.
- Piirit ja yhdistykset järjestävät Junnukokki-toimintaa.



Kotipuutarha

- Vahvistamme puutarhanhoidon perustaitoja, kannustamme kotitarveviljelyyn ja edistämme vastuullista ja kestävää puutarhanhoitoa.
- Valitsemalla kotimaisia ja alkuperäislajeja sekä luonnonmukaisia viljelytapoja vähennämme ympäristökuormaa ja tuemme luonnon monimuotoisuutta. Kotitarveviljely- ja kompostointitaitojen ylläpitäminen vahvistaa myös taitoja varautua pitkäaikaisten kriisien varalle.
- Puutarhaneuvonnan teemoja ovat kasvimaan perustaminen, kotitarveviljely, monimuotoinen kotipiha ja kompostointi.
- Olemme Puutarhaliiton Avoimet puutarhat - tapahtuman yhteistyökumppani ja viestimme Vihervuoden tapahtumista.
- Vuoden vihannes on kurkku.



Luonnontuotteet

- Martoilla on tärkeä rooli huolehtia luonnontuotteiden keräämisen perinteen säilymisestä sekä luonnontuoteosaamisen ja niiden hyödyntämisen vahvistamisesta.
- Vuoden 2025 luonnontuotteet ovat nokkonen, pihlajanmarja ja lampaankäypä.



Asumisen taidot, kohtuullinen kuluttaminen ja taloustaidot

- Kuluttaminen aiheuttaa ilmastonmuutosta kiihdyttäviä päästöjä, luontokatoa ja luonnonvarojen ylikulutusta sekä lisää jätteiden määrää ja kemikalisoitumista.
- Kannustamme kohtuulliseen kuluttamiseen, tavaroiden huoltamiseen, korjaamiseen, materiaalien kierrättämiseen ja jakamistalouden hyödyntämiseen sekä taloudellisen osaamisen vahvistamiseen.
- Kestävän asumisen taitoja ja taloudenhallintaa sisällytetään kurssitoimintaan ja viestintään.
- Kannustamme puhumaan rahasta.
- Vahvistamme arjen digitaitoja.



Neuvontaa eri kohderyhmille

- Tuemme neuvonnallamme niitä, jotka erityisesti tarvitsevat tukea, vähennämme yhteiskunnan eriarvoisuutta ja vahvistamme osallisuutta.
- Neuvontaa kohdennetaan lapsille ja lapsiperheille, nuorille, maahan muuttaneille, mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, rikostaustaisille ja heidän läheisilleen, taloudellisesti haavoittuvassa tilanteessa oleville sekä vapaaehtoismartoille.
- Kohdennettu neuvonta voimaannuttaa, vahvistaa arjen taitoja ja kohentaa arkirytmiä. Se lisää kädentaitoja ja yhdessä tekemistä, vahvistaa sosiaalisia taitoja ja osallisuutta sekä edistää yhdenvertaisuutta ja kestäväää kehitystä.



Erillisrahoitukset

- **Arki sujuvaksi**
Sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella.
- **Lapsiperheiden arjen tukeminen**
Sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella.
- **Karjalan kulttuurirahaston ruokakulttuurihanke**
Karjalan kulttuurirahaston rahoituksella
- **Kestävät talouspolut (päättävä rahoitus)**
Sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella yhteistyössä Takuusäätiön kanssa.
- **Luontokoti (päättävä rahoitus)**
Sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella yhteistyössä Monihelin kanssa.
- **Vilppu – Vapaaehtoistoiminta ikäihmisten ja lapsiperheiden arjen tukena**
Sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella.





Kansalaistoiminta

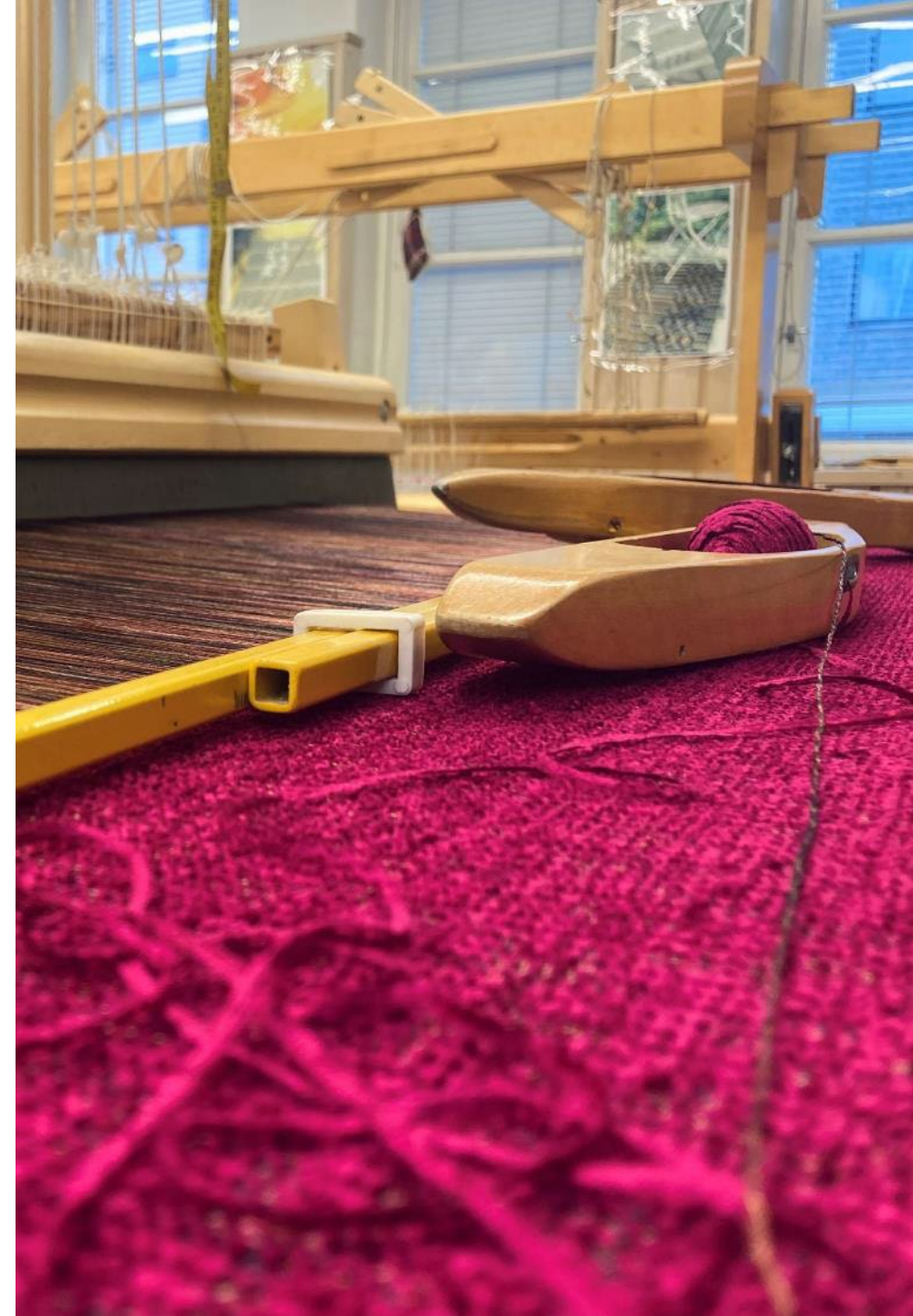
Vapaaehtoisten vuosi

- Martat on vahva yhteisö, jossa tehdään ja opitaan yhdessä. Järjestön voima on jäsenissä, yhdistyksissä ja toimintaryhmissä.
- Vuosi 2025 on vapaaehtoisten marttojen vuosi. Vapaaehtoistoiminnan kehittämisprosessi päättyy ja uudet toimintamallit otetaan käyttöön.
- Järjestötoiminnan kehittämisen tavoitteena on innostava ja kiinnostava marttatoiminta, johon halutaan tulla ja jossa halutaan olla mukana. Marttailussa korostuu yhdessä tekemisen ilo.
- Haluamme, että yhdistyksillä on hyvät edellytykset toimia ja vahvistamme osaamista.
- Levitämme isompien emoyhdistysten ja niiden alla toimivien toimintaryhmien mallia ja tuemme yhdistyksiä malliin siirtymisessä.



Hidasta muotia

- Käsityötoiminnan teemana on käsin toteutettava muoti ja vaatteiden tekeminen alusta alkaen itse.
- Puhumme hitaan muodin ja vastuullisuuden sekä vaatteiden arvostamisen ja käyttöiän pidentämisen puolesta.
- Vuoden teema näkyy monipuolisesti. Kokeillaan kehräämistä, kankaan kutomista, ommellaan, neulotaan ja virkataan sekä yhdistetään eri tekniikoita.
- Yhdistyksissä järjestetään ompelulaneja, joissa ommellaan yhdessä vaatteita.
- Itse tehdyissä vaatteissa myös kokoonnutaan yhteen ja niistä järjestetään muotinäytöksiä ja näyttelyitä.
- Martat-lehdessä, Martat.fi-sivuilla ja Martat-sovelluksessa julkaistaan käsityöohjeita.



Kansainvälinen toiminta

- Marttaliitto on Suomen ainoa kehitysyhteistyön kentällä toimiva kotitalousalan järjestö ja Suomen pitkäaikaisimmin kehitysyhteistyöhön sitoutunut naisjärjestö.
- Marttaliiton kansainväliset hankkeet edistävät haavoittuvassa asemassa olevien tyttöjen ja naisten asemaa tarjoamalla heille mahdollisuuden opiskella, elättää itsensä, tehdä omia valintoja ja puolustaa omia oikeuksiaan.
- Hankkeissamme Somalimaassa, Sambiassa, Etiopiassa ja Malawissa annetaan kotitalous-, ravitsemus- ja yrittäjyysneuvontaa köyhille, vammaisille, syrjäseudulla asuville ja vähän koulutetuille tytöille ja naisille.
- Koulutamme marttoja sekä viestimme heidän kanssaan ja heille. Keskeisiä teemoja ovat naisten ja tyttöjen oikeudet, kuten oikeus omaan toimeentuloon ja koulutukseen sekä seksuaalioikeudet.

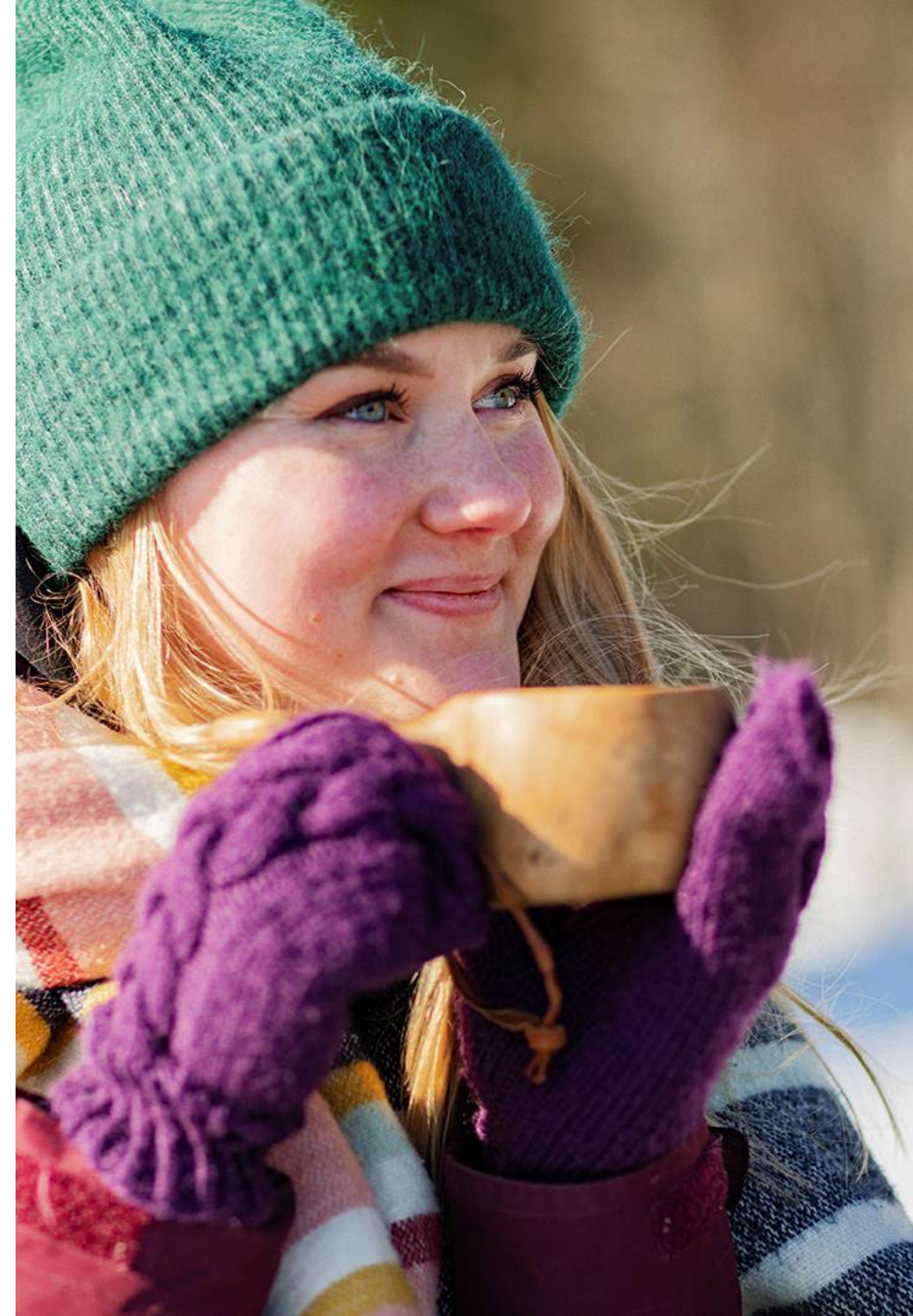


A close-up, top-down view of a large quantity of fresh green cucumbers. The cucumbers are packed closely together, filling the entire frame. They vary in size and orientation, with some showing their characteristic bumps and others appearing smoother. The lighting is bright, highlighting the vibrant green color and the texture of the vegetable skin.

Viestintä ja vaikuttaminen

Vaikuttavaa viestintää 1/2

- Viestintä on merkittävässä roolissa Muutos lautasella -teemavuoden toteutuksessa.
- Synnytämme monikanavaisella viestinnällä kiinnostusta vastuullisten ja terveellisten ruokavalintojen tekemiseen.
- Jatkamme viestintäkanaviemme kehittämistä pyrkien varmistamaan digitaalisen neuvontamme saavutettavuuden ja ajantasaisuuden.
- Herätämme viestinnän ja markkinoinnin avulla kiinnostusta marshallua ja jäseneksi liittymistä kohtaan.



Vaikuttavaa viestintää 2/2

- 4 kertaa vuodessa ilmestyvä painettu Martat-lehti pitää jäsenet ajan tasalla järjestön tapahtumista ja teemoista.
- Verkkolehti tarjoaa säännöllisesti päivittyvää aineistoa jäsenten lisäksi myös muille.
- Ruoka on keskeinen teema molemmissa lehdissä. Lehdissä julkaistaan käytännönläheistä aineistoa, joka tukee arjen hyviä valintoja.
- Martat-sovellus tuo Marttojen vinkit ja ruokaohjeet luontevasti osaksi ihmisten arkea.
- Sovelluksen kasvispainotteiset ruokaohjeet sekä sesongin vinkit antavat käyttäjille virikkeitä kestäväan ruokavalioon.
- Sovelluksen toiminnalliset ominaisuudet, kuten ruokalistojen suunnittelutyökalu ja vinkkien tallentaminen, antavat konkreettista tukea siirtymässä kohti kasvipainotteisempaa ruokavaliota.



Vaikuttamistyöllä kestävää arkea ja yhdenvertaisuutta

- Vaikuttaminen nojaa järjestön strategiaan. Marttaliiton vaikuttamissuunnitelmat linjaavat niitä asioita, joiden puolesta Martat ottavat kantaa.
- Martat on aktiivinen vaikuttaja. Otamme kantaa ja osallistumme tavoitteidemme kannalta olennaisiin työryhmiin ja valmisteluun.
- Vuonna 2025 painotetaan erityisesti ruokavaikuttamista.
- Vaikutamme aktiivisesti kunta- ja aluevaaleissa sekä valittuihin päättäjiin. Innostamme marttoja äänestämään.
- Kutsumme kansanedustajia tutustumaan työhömme.



*Hyvästä
arjesta
parempi
maailma*



Elinikäistä oppimista

- Edistämme elinikäistä oppimista sekä kannustamme uusien tietojen ja taitojen hankkimiseen.
- Martta-akatemia on oppimisalusta, joka kokoaa yhteen Marttaopinnot, koulutusmateriaalit, avoimet ja maksulliset kurssit sekä verkkoluennot.
- Martta-akatemia mahdollistaa itsensä kehittämisen ja uuden oppimisen ajasta ja paikasta riippumatta.
- Martta-akatemian rooli marttojen omana oppimisalustana vahvistuu. Marttoille tarkoitettuja Marttaopintoja kehitetään ja suunnataan sisältövapaaehtoisille ja täydennetään uusilla vuoden teeman mukaisilla sisällöillä.
- Martta-akatemian sisällöt antavat virikkeitä myös yhdistystoimintaan, tukevat vapaaehtoisten marttojen toimintaa ja järjestön työntekijöiden työtä.



Yhteistyö ja osaaminen voimavarana

- Marttajärjestössä osaavat ja motivoituneet luottamushenkilöt, muut vapaaehtoiset ja työntekijät toimivat yhteistyössä asetettujen päämäärien edistämiseksi
- Tavoitteena on, että Martat on haluttu työpaikka ja niin liitossa kuin piireissäkin työskentelee sitoutuneita ammattilaisia.
- Henkilöstökoulutukset ja valmennukset vahvistavat osaamista ja yhteiskehittämistä.
- Pidämme huolta henkilöstön työhyvinvoinnista ja työterveydestä.



Tapahtumakalenteri 2025

Tammi- helmikuu	Marttojen avoimet ovet
13.3.	Maailman suurin marttailta on papubileet
25.4.	Marttaliiton vuosikokousseminaari
26.4.	Marttaliiton vuosikokous
26.7.	Martan päivä
30.8.	Valtakunnallinen sienipäivä
1.-14.9.	Sieniviikot
22.-28.9.	Marttailuviikko
Lokakuu	Lokakuu on puurokuu

