

Toiminta- suunnitelma 2026





ARVOT
Yhdessä
tekemisen ilo
Kestävät valinnat
Avoimuus



1 MARTAT TEKEVÄT ARJEN TEKOJA HUOMISTA VARTEN

Martat on kestävän elämäntavan osaaaja ja edistäjä. Martat antavat valmiuksia varautua yhteiskunnan hairiö-tilanteisiin ja sään ääri-ilmiöihin. Martat on toimija osana kokonaisturvallisuutta.



2 MARTAT KOHTAAVAT JA MAHDOLLISTAVAT KOHTAAMISIA

Yhä useampi edistää Marttojen arvoja ja tavoitteita. Martat toimivat aktiivisina yhteisöllisyyden vahvistajina.



PÄÄMÄÄRÄ

Hyvä arki kuuluu kaikille

3 MARTOILLE KAIKKI OVAT YHDENVERTAISIA

Olemme johtava yhdenvertaisen arjen edistäjä. Marttailu kuuluu kaikille.



Ruokateemavuodet 2025–2026

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



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 syömisen hyötyjä, ruoan tuomaa yhteisöllisyyttä ja ruokailoa.
- Kannustamme ruokailemaan yhdessä.



Muutosprosessista eväät tulevaisuuteen

- **Haluamme, että marttajärjestö säilyy elinvoimaisena ja toimintakykyisenä** myös tulevaisuudessa ja toimintaympäristön merkittävässä muutoksissa.
- Marttajärjestön tulee ennakoida ja valmistautua rahoituksellisiin, toiminnallisiin ja rakenteellisiin muutoksiin yhdessä ja hyvällä ennakkovalmistautumisella.
- Marttajärjestön menestyksen avaimet -prosessissa on arvioitu koko järjestön toimintatapoja, resursseja, johtamista ja rakenteita.
- Vuonna 2024 aloitetuissa selvitysprojekteissa tehtyjä linjauksia ja päätettyjä toimenpiteitä toteutetaan.
- Osa selvitysprojekteista jatkuu myös tulevinä vuosina.
- Muutosprosessi toteutetaan yhdessä marttapiirien, marttayhdistysten ja Marttaliiton luottamus- ja toimihenkilöiden kanssa.





Valtakunnalliset tapahtumat ja tempaukset

Marttojen avoimet ovet

- **Tammi-helmikuussa** marttayhdistykset avaavat jälleen ovensa ja kutsuvat tutustumaan Marttoihin.
- Tavoitteena on saada **uusia jäseniä mukaan yhdistysten toimintaan**.
- Yhdistysten tapahtumia tukee monikanavainen viestintäkampanja, jossa kutsumme mukaan jäseneksi Marttoihin.
- 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.



Marttailuviikon teemana kuitu

- **Marttailuviikolla 23.-29.3.** näymme ja kuulumme ympäri Suomen, kun yhdistykset, piirit ja vapaaehtoiset martat järjestävät yleisötapahotumia ja marttailtoja.
- Runsaasti kuitua syömällä pidät ruoansulatuksen kunnossa ja autat kehoasi voimaan hyvin. Tällä on myös merkitystä kansanterveydelle.
- Neuvomme kuinka kuitua voi lisätä ja opastamme mistä kaikista kuitua saa.
- Marttaliitto tekee piirien ja yhdistysten käyttöön materiaaleja ja mallin näyttelyn toteuttamiseen sekä reseptejä, joilla kuitua voi lisätä.



Mahtava marttaralli tulee taas

- Järjestyksessään toinen Mahtava marttaralli **kisataan kevätkauden päätteeksi 23.5.**
- Marttaliitto haastaa yhdistykset leikkimieliseen kisaan, johon jokainen yhdistys voi osallistua omalla paikkakunnallaan.
- Yhdistys ilmoittaa marttaryhmän mukaan ja saa ohjeet päivää varten tarvittavista asioista.
- Pitkin tapahtumapäivää annetaan tehtäviä, jotka kaikki mukana olevat yhdistykset tekevät yhtä aikaa.
- Tavoitteena on saada mukaan mahdollisimman paljon marttoja ja tehdä kylillä, kaupungeissa ja somessa näkyviä marttatekoja.
- Oletko valmis – yllätyksellinen marttahupailu jatkuu!



Marttojen kekriekkerit

- **Martat kokoontuvat 29.10. samaan aikaan eri puolilla Suomea Kekriekkerihin.**
- Maailman suurimmassa marttaillassa juhlitaan satokauden päättymistä. Syksyn pimenevässä, tunnelmallisessa illassa maistellaan, mitä kaikkea kesä on meille kypsyttänyt.
- Marttojen kekriekkerereissä palautetaan mieliin kekriperinne.
- Marttaliitto tekee ohjelmaehdotuksen ja tarvittavat toimintaohjeet, tarjoilu- ja koristeluehdotuksen sekä vinkkejä illan järjestämiseen.
- Jokainen marttayhdistys voi muokata juhlista itselleen sopivat. Marttaillan voi myös järjestää yhdessä jonkin toisen tai useamman marttayhdistyksen kanssa.



Muut valtakunnalliset tapahtumat

- 26.7. **Martan päivä**
- 30.8. **Valtakunnallinen sienipäivä, josta alkavat 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

Kotitalousneuvonnalla taitoja ja innostusta hyvään arkeen

- Kestävän ruokavalion voi muodostaa monella tavalla.
- Nostamme esiin palkokasvien monipuolisuuden, suomalaiset täysjyväviljatuotteet, sesongin mukaiset kasvikset sekä kestävästi pyydettyt ja kasvatetut kotimaiset kalat. Annamme erityistä huomiota kotimaiselle perunalle.
- Kannustamme käytännön taitojen oppimiseen ja ruokailoon sekä tasapainoiseen keho- ja ruokasuhteen muodostumiseen.
- Kunnioitamme ruokaperinteitä, joita muokataan kiinnostavaksi ja kestäviksi tuleville sukupolville.
- Ohjaamme kestävien kulutusvalintojen tekemiseen ja vahvistamme kestävän kodinhoidon ja asumisen taitoja sekä talousosaamista.



Kotitalousneuvonnasta

- Opetushallituksen yleisavustuksella tehtävää neuvontaa ja opintotoimintaa tarjotaan avoimesti kaikille, erityisesti lapsiperheille, yli 55-vuotiaille ja jäsenillemme.
- Tarjoamme tietoa, taitoa ja innostusta muutokseen kohti kestävää arkea.
- Marttaliitto kehittää ja tuottaa sisältöjä, aineistoja ja toimintamalleja piirien ja yhdistysten neuvontatyön tueksi.
- Kohtaamisia ja yhdenvertaisia neuvontapalveluita mahdollistetaan etäneuvonnalla piirien toteuttaman lähineuvonnan lisäksi.



Kotipuutarhasta oppia

- Vahvistamme puutarhanhoidon perustaitoja, kannustamme kotitarveviljelyyn ja edistämme vastuullista ja kestävää puutarhanhoitoa.
- Valitsemalla kotimaisia kasvilajeja ja luonnonmukaisia viljelytapoja sekä vahvistamalla kotipihalla veden, ravinteiden ja hiilen kiertokulkuja, vähennämme ympäristökuormaa ja tuemme monimuotoisuutta.
- Kotitarveviljely- ja kompostointitaitojen ylläpitäminen vahvistavat taitoja varautua pitkäaikaisiin kriiseihin.
- Vuoden teemoja ovat kotitarveviljely, kompostointi, ja kotipiha osana ympäristöä.
- Koulutusaiheita ovat palkokasvien kasvattaminen, satoiset hyötykasvit, peruna, viljely kasvihuoneessa ja kotipihan suunnittelu.
- Vuoden 2026 HeVi-tuote on mansikka.



Luonnontuotteet haltuun

- Martoilla on tärkeä rooli huolehtia luonnontuotteiden keräämisen perinteen säilymisestä sekä luonnon-tuoteosaamisen ja hyödyntämisen vahvistamisesta.
- Luonnontuotteiden kerääminen, säilöntä ja käyttö ovat myös osa kestäväää ja resurssiviisasta ruokajärjestelmää.
- Vuoden 2026 luonnontuotteet ovat keto-orvokki, vadelma ja sikurirousku.



***Hyvästä
arjesta
parempi
maailma***

Asumisen taidot, kohtuullinen kuluttaminen ja taloustaidot

- Kuluttaminen aiheuttaa ilmastonmuutosta kiihdyttäviä päästöjä, luontokatoa ja luonnonvarojen ylikulutusta sekä lisää jätteiden määrää ja kemikalisoitumista.
- Kannustamme kohtuulliseen kuluttamiseen ja kuluttamisen vähentämiseen.
- Innostamme tavaroiden huoltamiseen, korjaamiseen, materiaalien kierrättämiseen ja jakamistalouden hyödyntämiseen.
- Kestävän asumisen ja kodinhoidon taitoja ja taloudenhallintaa sisällytetään kurssitoimintaan ja viestintään.
- Vahvistamme talousosaamista ja kannustamme puhumaan rahasta.



Varaudutaan taidolla

- Kotitalouksien omatoiminen varautuminen on edellytys yhteiskunnan selviämiselle erilaisissa häiriö- ja kriisitilanteissa.
- Arjen hallinta ja taidot parantavat kykyä varautua ja vahvistavat myös henkistä kriisinkestävyyttä.
- Lisäämme muonitukseen liittyvää osaamista järjestössämme.
- Jatkamme kotivaran ja 72 -tuntia -suosituksen neuvontaa. Vahvistamme kotitarveviljelytaitoja.
- Yhdessä tekeminen, kohtaamiset ja yhteisöllisyys ovat tärkeitä resilienssin eli sopeutumiskyvyn ja tulevaisuususkon vahvistamisessa.
- Toimimme omatoimiseen varautumiseen liittyvissä verkostoissa.



Ympäristöstä hyvää

- Ympäristökasvatus kuuluu myös aikuisille: Vahvistamme tietoisuutta planetaarisesta hyvinvoinnista ja kestävyysteemoista.
- Edistämme henkilökohtaisen elinikäisen luontosuhteen vahvistamista ja kehittämistä.
- Vahvistamme valmiuksia saada luonnon tarjoamaa hyvinvointia osaksi arkea.
- Toimintamme ympäristövaikutukset huomioidaan Marttaliiton Ekokompassi-ympäristöohjelman mukaisesti ja toimintaa kehitetään jatkuvasti, mm. tukemalla siirtymistä sähköisten neuvontamateriaalien käyttöön.
- Vaikuttamisen painopiste on positiivisen ympäristökädenjäljen vahvistamisessa.



Neuvontaa eri kohderyhmille

- Tuemme kohdennetulla 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 sekä taloudellisesti haavoittuvassa tilanteessa oleville.
- Lisäksi toimitaan vapaaehtoisten marttojen kanssa.
- Kohdennettu neuvonta voimaannuttaa, vahvistaa arjen taitoja ja kohentaa arkirytmiiä. 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
- **Vilppu – Vapaaehtoistoiminta ikäihmisten ja lapsiperheiden arjen tukena**
Sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella.





Kansalaistoiminta

Innostavaa ja kiinnostavaa marttatoimintaa

- Martat on vahva yhteisö, jossa tehdään ja opitaan yhdessä.
- Järjestön voima on jäsenissä, yhdistyksissä ja toimintaryhmissä.
- Marttailu mahdollistaa yhdessä tekemisen ilon, jatkuvan oppimisen ja osaamisen jakamisen.
- Martat toimivat aktiivisina yhteisöllisyyden vahvistajina.
- Marttailussa tehdään hyvää minulle, meille, omalle lähiyhteisölle ja maailmalle.



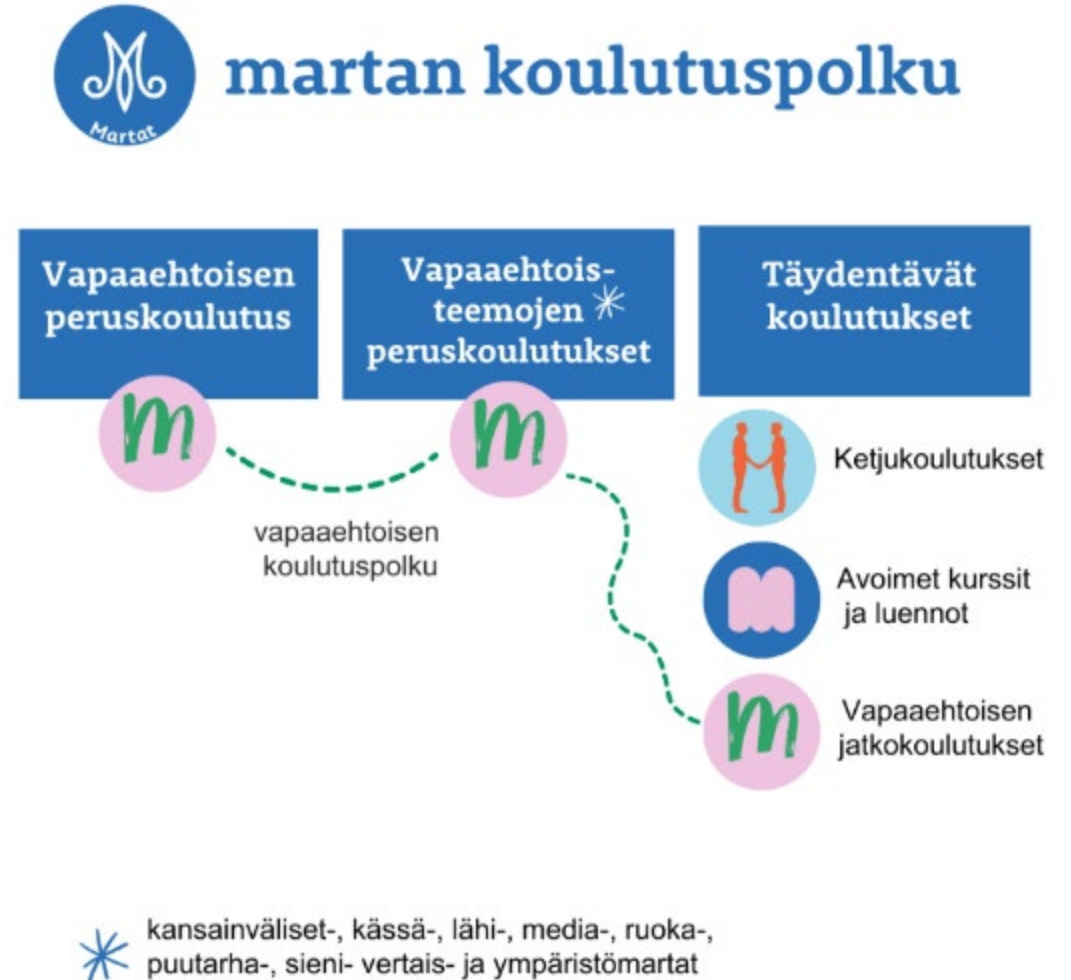
Yhdessä tekemisen iloa

- Valtakunnallisten tapahtumien ohjeistusten lisäksi yhdistyksille tehdään marthaillaan malleja.
- Martat.fi-sivujen Yhdistyskanava on yhdistysten tietopankki.
- Marttayhdistysten puheenjohtajille järjestetään 6. verkkokoulutus.
- Yhdistystoimijoita innostetaan etäyhteyksin järjestettävissä Martan iltapaloissa ja monipuolisissa koulutuksilla.
- Puutarha-, sieni-, ruoka-, ympäristö-, media-, käsityö-, kansainvälisille ja vertaismartoille sekä junnukokki-ohjaajille tehdään kiinnostavia tekemisen ja uuden oppimisen mahdollistavia sisältöjä.
- Vapaaehtoisten uusi koulutuspolku otetaan käyttöön ja vapaaehtoisille järjestetään perus- ja jatkokoulutuksia.
- Tuemme yhdistysten yhteistyötä ja yhdistymisiä.
- Helpotamme jäseneksi liittymistä.



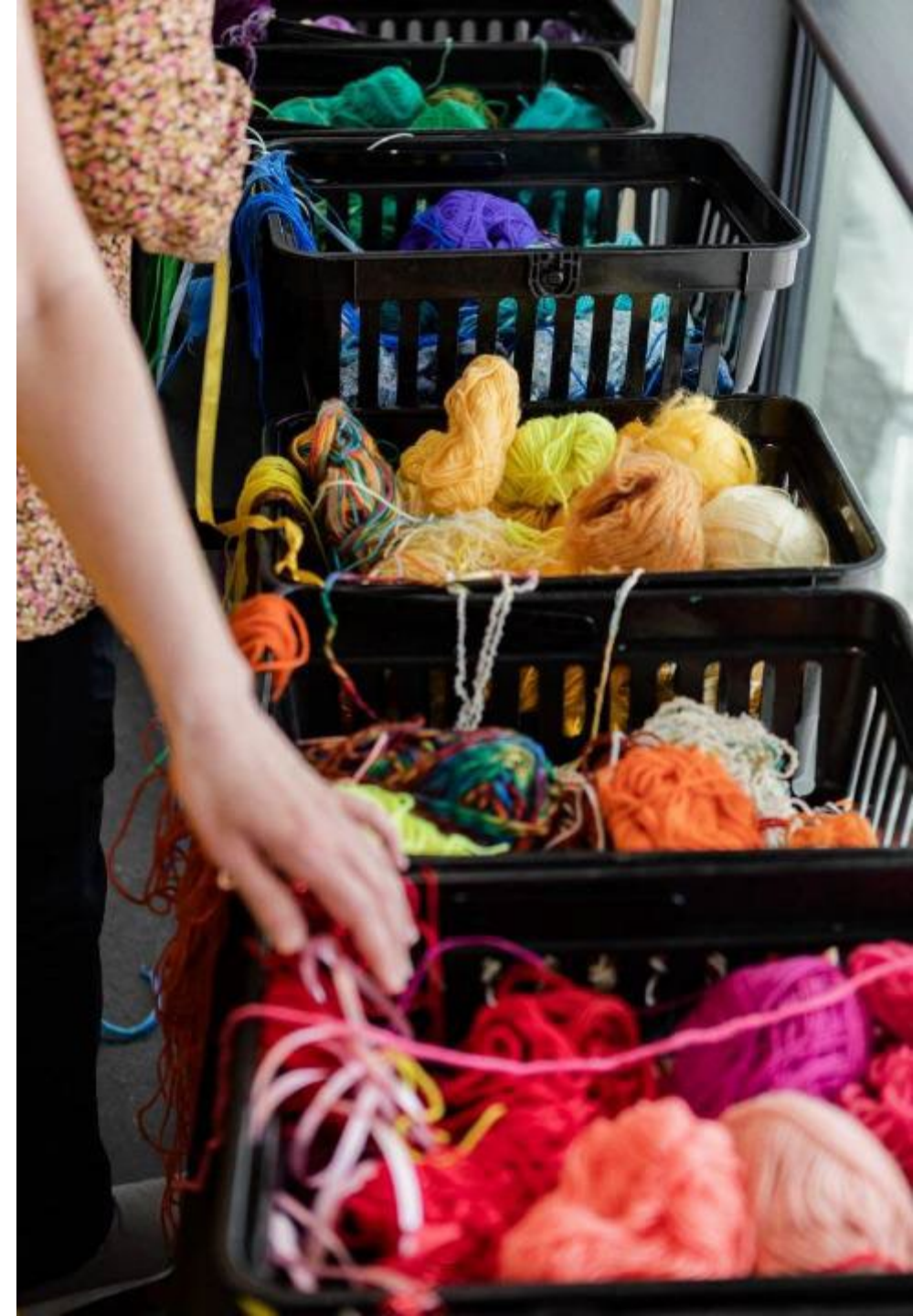
Vapaaehtoisten opinnot

- Verkko-opintoina suoritettavia marttaopintoja suunnataan vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille.
- Martan koulutuspolku muodostuu kolmesta osasta:
 1. Kaikille vapaaehtoisille yhteinen peruskoulutus
 2. Vapaaehtoisteemojen peruskoulutukset
 3. Täydentävät koulutukset, joita ovat vapaaehtoisten jatkokoulutukset, ketjukoulutukset sekä avoimet kurssit ja luennot.



Jämälangat ja tilkut käyttöön

- Käsityötoiminta innostaa harrastamaan käsitöitä yhdessä ja ylläpitää käsillä tekemisen taitoa.
- Käsityötoiminnan teemana ovat jämälangat ja kangastilkut.
- Annamme vinkkejä ja innostamme käyttämään jämälankoja ja kangastilkkuja käsitöissä. Samalla kokeillaan, tehdään ja opitaan uutta. Monet ideat sopivat yhden illan käsitöihin ja marshallloissa tehtäviksi.
- Innostamme käyttämään kotoa jo löytyviä tarvikkeita. Lankoja voidaan myös kierrättää martalta toiselle ja ompelutöissä hyödynnetään kotoa löytyviä vaatteita ja kodin tekstiilejä. Ideoidaan käyttöä pienillekin kangaspaloille.
- Martat-lehdessä ja Martat.fi-sivuilla julkaistaan käsityöohjeita.



Tehdään hypistelypeittoja muistisairaille

- Käsityökampanjassa martat tekevät hypistelypeittoja muistisairaille.
- Pienikokoiseen peittoon tehdään mielenkiintoisia ja erituntuisia osia, jotka aktivoivat käsiä ja auttavat keskittymään.
- Hypistelypeitto rauhoittaa ja vähentää muistisairaahan levottomuutta. Erilaisilla materiaaleilla voidaan aktivoida muistisairaahan aisteja ja herätellä muistoja.
- Peiton sijaan voi tehdä myös vaikkapa hypisteltäviä tyynyjä tai essuja.
- Yhdistykset ja käsityöryhmät voivat lahjoittaa tekemänsä hypistelypeitot oman paikkakunnan hoivakotiin.



Kansainvälinen toiminta

- Edistämme haavoittuvassa asemassa olevien tyttöjen ja naisten asemaa tarjoamalla heille mahdollisuuden opiskella, elättää itsensä, tehdä omia valintoja ja puolustaa omia oikeuksiaan.
- Toteutamme Somalimaassa ja muualla Saharan eteläpuoleisessa Afrikassa kehitysyhteistyöhankkeita, seuraamme ja arvioimme toimintaa ja suunnittelemme uutta.
- Kotimaassa kansainväliset martat viestivät marttayhdistyksissä erityisesti siitä, miten muutos lautasella näkyy kehitysyhteistyössämme parempana ravitsemuksena ja lisääntyneinä taitoina.





Viestintä ja vaikuttaminen

Viestinnällä järjestön työ näkyväksi

- Herätämme monikanavaisella viestinnällä kiinnostusta vastuullisiin ja terveellisiin ruokavalintoihin.
- Kehitämme jatkuvasti viestintäkanaviamme varmistaaksemme digitaalisen neuvonnan saavutettavuuden ja ajantasaisuuden.
- Herätämme kiinnostusta marttailuun ja jäsenyyteen.
- Hyödynnämme digimarkkinointia kohdennetusti kasvattaaksemme näkyvyyttä ja houkutellaksemme uusia jäseniä.
- Toteutamme viestintää tiiviissä yhteistyössä marttapiirien ja -yhdistysten kanssa.
- Kehitämme lahjoittamisen tapoja ja viestimme lahjoittajille työmme tuloksista.



Martat-lehti painettuna ja verkossa

- Painettu lehti on marttojen tärkein jäsenetu, joka kuuluu jokaiselle varsinaiselle jäsenelle.
- Verkkolehti tarjoaa säännöllisesti päivittyvää aineistoa jäsenten lisäksi myös muille kiinnostuneille.
- Ruoka on keskeinen teema molemmissa lehdissä.
- Lehdissä julkaistaan käytännönläheistä aineistoa, joka tukee arjen hyviä valintoja.
- Lehti tukee jäsenhankintaa ja sitouttaa pysymään jäsenenä.



Vaikuttamistyöllä kestävää arkea ja yhdenvertaisuutta

- Vaikuttaminen nojaa järjestön strategiaan. Marttaliiton vaikuttamissuunnitelmat linjaavat niitä asioita, joiden puolesta Martat ottavat kantaa.
- Vuonna 2026 painotetaan erityisesti ruokavaikuttamiseen.
- Martat on aktiivinen vaikuttaja. Otamme kantaa ja osallistumme tavoitteidemme kannalta olennaisiin työryhmiin ja valmisteluun.
- Valmistaudumme vuoden 2027 eduskuntavaaleihin.



***Hyvästä
arjesta
parempi
maailma***



Osaaminen voimavarana

- Marttajärjestössä osaavat ja motivoituneet luottamushenkilöt, vapaaehtoiset ja työntekijät toimivat yhteistyössä tavoitteidemme edistämiseksi
- Tavoitteena on, että Martat on haluttu työpaikka ja niin liitossa kuin piireissäkkin työskentelee sitoutuneita ammattilaisia.
- Henkilöstökoulutukset vahvistavat osaamista ja yhteiskehittämistä. Liiton järjestämät täydennyskoulutukset mahdollistavat osaamisen jakamisen sekä tukevat valmiuksia neuvoa, ohjata ja tukea asiakkaita.
- Pidämme huolta henkilöstön työhyvinvoinnista ja työterveydestä.
- Marttajärjestö on yhdenvertainen työpaikka, joka tarjoaa työskentelymahdollisuuksia erilaisille ja erilaisissa elämäntilanteissa oleville henkilöille.



Tapahtumakalenteri 2026

Tammi- helmikuu	Marttojen avoimet ovet
23.-29.3.	Marttailuviikon teemana kuitu
23.5.	Mahtava marttaralli 2
26.7.	Martan päivä
29.8.	Valtakunnallinen sienipäivä, josta alkavat sieniviikot
29.10.	Marttojen kekriekkerit
Lokakuu	Lokakuu on puurokuu

