

Toiminta- suunnitelma 2026

Esitysaineisto
marttayhdistyksille
Päivitetty 23.6.2025



Toimintasuunnitelmasta

- Marttaliiton yhdistyksille tekemää toimintasuunnitelmapohjaa voi käyttää sellaisenaan tai muokattuna.
 - Toimintasuunnitelmasta voi jättää pois sellaisia sisältöjä tai tapahtumia, joita yhdistys ei toteuta.
 - Yhdistyksellä voi myös olla toimintaa, jota ei ole suunnitelmapohjassa ja jonka yhdistys itse lisää toimintasuunnitelmaansa.
- Toimintasuunnitelma on tekstimuotoinen (word) ja siitä on tehty vuosikokouksia ja muuta esittelyä varten tämä esitys.
 - Yhdistysten toimintasuunnitelmapohja (word ja ppt) löytyvät Martat.fi-sivuilta osoitteesta www.martat.fi/toiminnan-suunnittelu
 - Valtakunnallisten tapahtumien ohjeistukset löytyvät Yhdistyskanavasta www.martat.fi/toiminta
 - Marttailan mallit löytyvät Yhdistyskanavasta www.martat.fi/marttailta-aiheet





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.



Teemana Muutos lautasella

- Marttojen kestävä ruoka on terveellistä, turvallista, taloudellista ja herkullista.
- Syömällä kestävästi pidät huolta sekä itsestäsi että ympäristöstä.
- Neuvontamme perustana olevat ravitsemussuositukset ovat uudistuneet. Meillä on merkittävä rooli niiden jalkauttamisessa ihmisten arkeen.
- Vuosien 2025-2026 teema kokoaa martat, mартtayhdistykset, mартtapiirit ja liiton edistämään muutosta lautasella.



Kaksi näkökulmaa teemaan

1. Muutos lautasella

- Muutoksen keskiössä on siirtyminen entistä kasvipainotteisempaan ruokavalioon sekä kestävästi pyydetyn ja kasvatetun kotimaisen kalan suosiminen.
- Tarjoamme tietoa ja taitoja muutoksen tekemiseen.

2. Yhteisessä pöydässä

- Marttataapahtumissa ja -kursseilla kokoonnutaan yhteiseen pöytään.
- Yhdessä syömisessä on voimaa. Ruoka maistuu paremmalta ja paremmin.



Yhdistyksen tavoitteet

- Marttailu on mielekäs harrastus. Marttailu koetaan kiinnostavaksi ja jäsentyytyväisyys vahvistuu.
- Martoilla on toiminnassa itselleen tärkeitä kohtaamisia.
- Yhdistyksen toimintakalenterista löytyy innostavaa ja kiinnostavaa toimintaa kaikille jäsenille.
- Marttailusta kiinnostuneet löytävät helposti mukaan yhdistyksen toimintaan.
- Yhdistys järjestää ainakin yhden kaikille avoimen tapahtuman.
- Yhdistyksen toiminnassa opitaan yhdessä sekä siirretään osaamista ihmiseltä ja sukupolvelta toiselle.
- Yhdistys tekee yhteistyötä oman alueen marttayhdistysten kanssa.



Marttojen avoimet ovet

- **Tammi-helmikuussa** yhdistykset järjestävät avointen ovien jäsenhankintatapahtumia ja kutsuvat tutustumaan Marttoihin ja yhdistysten toimintaan.
- Tavoitteena on saada **uusia jäseniä**.
- Tapahtumien teema julkaistaan syyskuussa 2025.
- 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 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.
- Oletteko valmiina – yllätyksellinen marttahupailu jatkuu!



Martan päivä 26.7.

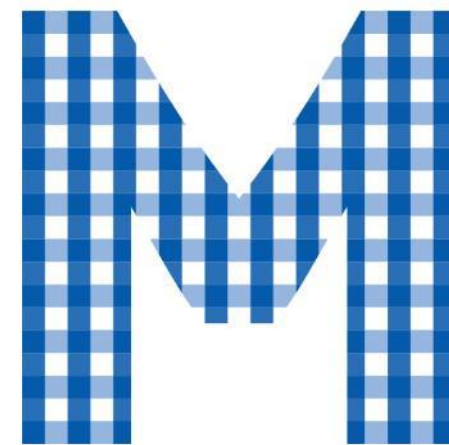
- Martan nimipäivää, eli Martan päivää, vietetään vuosittain 26. heinäkuuta.
- Martan päivänä marttayhdistykset järjestävät monenlaisia tapahtumia ja kesäkokootumisia.
- Teettekö retken, herkutellaanko teidän yhdistyksessänne tänä vuonna kaneliämmillä vai teettekö jotakin muuta kesäistä yhdessä?



***Hyvästä
arjesta
parempi
maailma***

Valtakunnallinen sienipäivä ja sieniviikot

- Marttojen valtakunnallinen sienipäivä on 30.8. ja siitä alkavat sieniviikot.
- Piirit järjestävät yhdessä sienimarttojen kanssa tapahtumia ja neuvontaa eri puolilla Suomea.
- Sieniviikko on hyvä aika tehdä yhdistyksen sieniretki tai toteuttaa pieni sieninäyttely.



***Hyvästä
arjesta
parempi
maailma***

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.



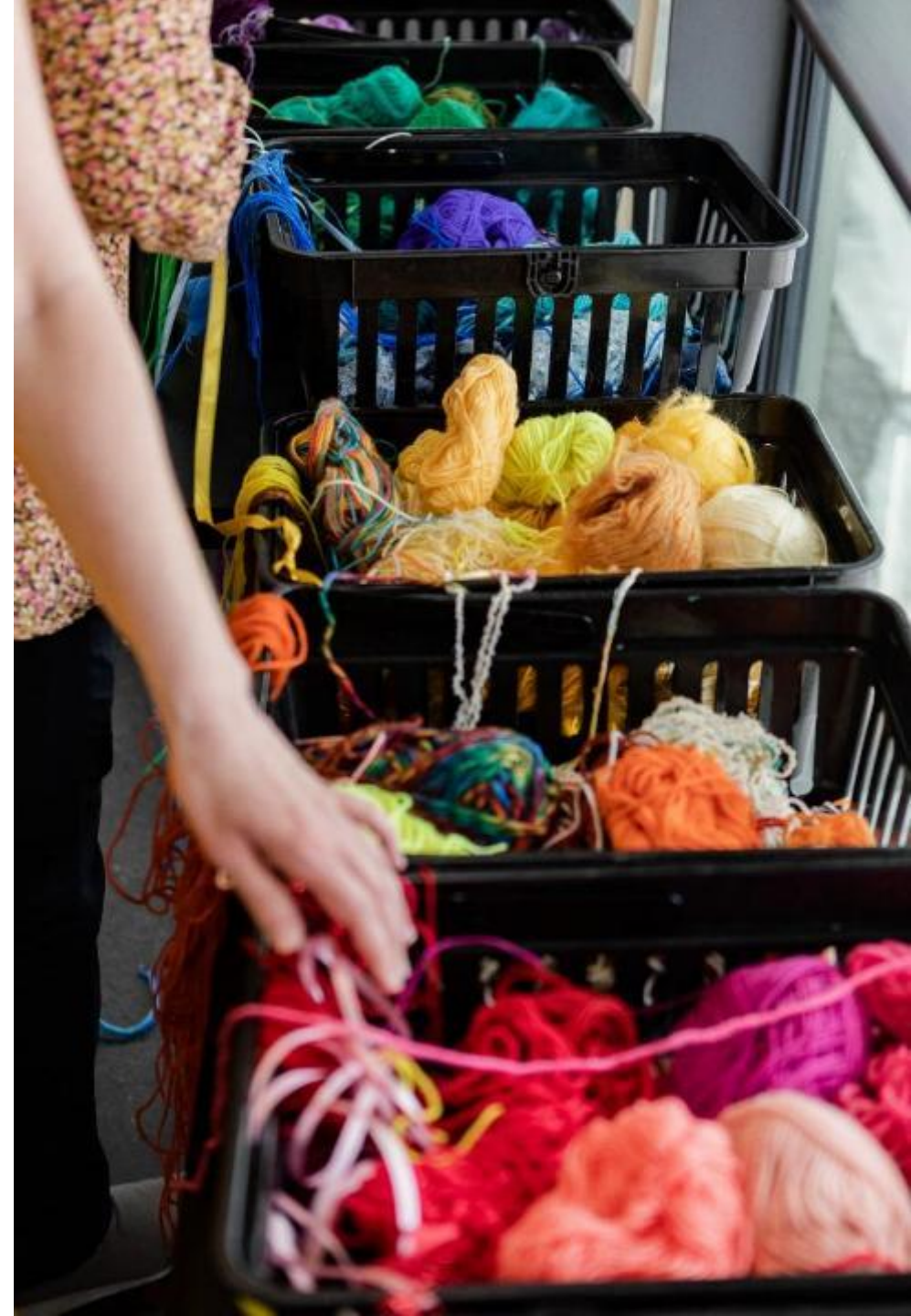
Lokakuu on puurokuu

- Lokakuussa marttayhdistyksissä tempaistaan kansainvälisten hankkeidemme puolesta, jotta kaikilla olisi puuroa pöydässä.
- Toimimme köyhien, vammaisten, syrjäseudulla asuvien ja vähän koulutettujen tyttöjen ja naisten kanssa Saharan eteläpuolisessa Afrikassa.
- Yksi varainkeruun muoto on keittää puuroja ja myydä niitä torilla, seurakunnan tiloissa tai kauppakeskuksessa.
- Yhdistys voi järjestää oman puuroillan, keskustella kansainvälisten hankkeiden kuulumisista ja kerätä jäseniltä osallistumismaksun Marttojen kehitysyhteistyölle. Tilaisuuteen voi kutsua oman alueen kansainvälisen martan.
- Marttojen tuella edistämme haavoittuvassa asemassa olevien tyttöjen ja naisten asemaa tarjoamalla heille mahdollisuuden opiskella, elättää itsensä, tehdä omia valintoja ja puolustaa omia oikeuksiaan.



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 marshalloissa 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 ihmisille

- Käsityökampanjassa martat tekevät hypistelypeittoja muistisairaille ihmisille.
- 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.



Ideoita marttailtoihin

- **Ruoka**, esim. uudet ravitsemussuositukset, kotimainen peruna, täysjyvän lisääminen ruokavalioon tai monipuoliset palkokasvit.
- **Luonnontuotteet**, esim. pieni sieninäyttely, kalasta ympäri vuoden tai vuoden luonnontuotteet keto-orvokki, vadelma ja sikurirousku.
- **Kotipuutarha**, esim. palkokasvien kasvatusta, satoisa kasvihuone tai kompostointi. Vuoden 2026 HeVi on mansikka.
- **Käsityöt**, esim. tilkkujen ja jämälankojen käyttö tai hypistelypeittojen teko.
- **Lokakuu on Puurokuu** tai muu kansainvälinen marttailta, jonka tuotto lahjoitetaan Marttojen kehitysyhteistyöhön
- **Liikunta**.
- **Kulttuuri**.
- **Vierailu tai vierailija**.

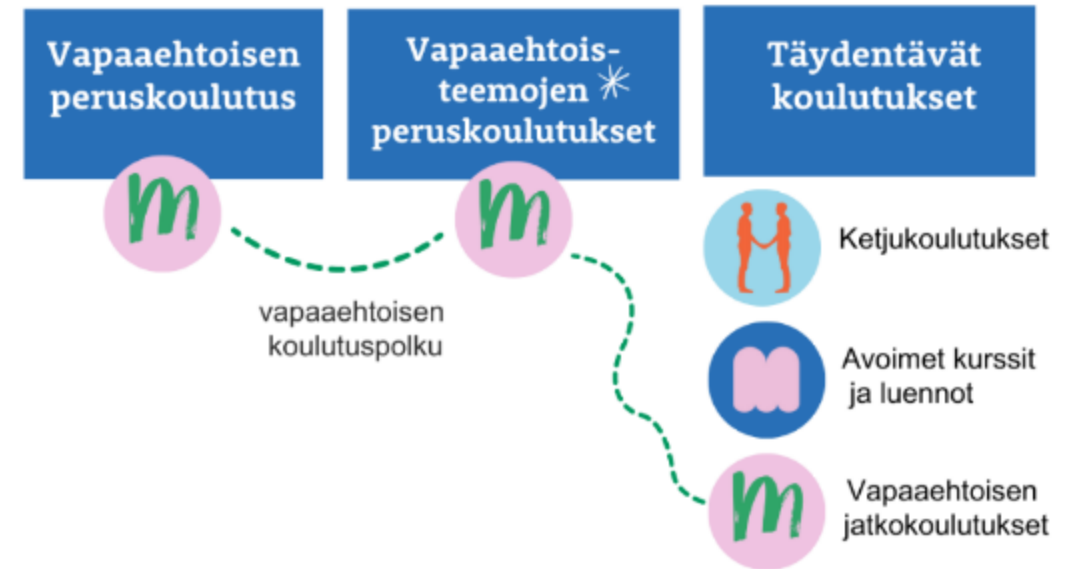


Opitaan uutta

- Marttailu edistää elinikäistä oppimista. Kannustamme marttoja uusien tietojen ja taitojen hankkimiseen.
- Marttaliitto järjestää marttaopintoja ja koulutuksia, joista osan niistä voi opiskella itsenäisesti.
- Marttapiirit järjestävät ketjukoulutuksia, joilla yhteiset teemat viedään vapaaehtoisten marttojen avulla yhdistykseen.
- Verkko-opintoina suoritettava vapaaehtoisten uusi koulutuspolku otetaan käyttöön ja vapaaehtoisille järjestetään perus- ja jatkokoulutuksia.
- www.martat.fi/vapaaehtoisen-koulutukset
- www.martat.fi/yhdistystoimijan-koulutuskalenteri



martan koulutuspolku



* kansainväliset-, kässä-, lähi-, media-, ruoka-, puutarha-, sieni- vertais- ja ympäristömartat

Ketjukoulutukset

- Marttapiirit järjestävät ketjukoulutuksia, joihin osallistuneet martat vievät saamaansa tietoa ja osaamista eteenpäin.
- Ketjukoulutuksista saa väleitä esim. marthaillan tai tapahtuman järjestämiseen.
- Uusia ketjukoulutusten aiheita ovat:
 - Papuja pataan! Palkokasvien herkullinen maailma.
 - Valmiina keittiössä – Muonitusosaamisella vahvempaa varautumista.
- Aiemmista ketjukoulutuksista jatkuvat: Kasvata palkokasveja, Luonnonyrtit tutuksi, Martan digitaidot, Sienet tutuksi, Kotivara kuntoon ja Junnukokki-ohjaajan koulutus.



***Hyvästä
arjesta
parempi
maailma***



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

