



## Hyvästä arjesta parempi maailma: ProMartat ry toimintasuunnitelma 2025

### Lähtötilanne

Martat on kotitalousneuvontajärjestö, jonka tehtävänä on edistää kotien ja perheiden toimivaa ja kestävää arkea.

Vuosi 2025 on marttajärjestön strategiakauden kuudes vuosi. Toiminnallemme tärkeitä periaatteita ovat yhdessä tekemisen ilo, kestävät valinnat ja avoimuus.

ProMarttojen 15. toimintavuosi alkaa myönteisissä merkeissä. Jäsenmäärä kasvaa, mikä osaltaan takaa talouden tasapainon ja mahdollistaa yhdistystoiminnan kehittämisen, ja jäsenet osallistuvat erilaisiin tapahtumiin innokkaasti sekä ilmaisevat myös jäsenkyselyssä tyytyväisyyttä. ProMarttojen toiminta on siis innostavaa ja kiinnostavaa, ja yhdistykseen liittyy enemmän jäseniä kuin siitä eroaa, mikä vastaa Marttaliitonkin yhdistyksille asettamia tavoitteita.

ProMartoissa halutaan pitää hyvää huolta jäsenistä ja pitää kiinni hyvästä jäsenyytyväisyydestä. On selvää, että kokonaan vapaaehtoisvoimin ideoitava ja toteutettava aktiivinen tapahtumatoimintamme ja laadukas viestintämme ovat jäsenyytyväisyytemme pohja. Näiden tarve lisääntyy jäsenmäärän kanssa, ja pelkona on, että työmäärä alkaa näkyä luottamus- ja vapaaehtoistehtävien vetovoiman laskuna – että yhdessä tekemisestä meneekin ilo.

### Jäsenet

Yhdistyksen sääntöjen mukaisesti vuoden vaihtuessa yhdistyksestä erotetaan ne jäsenet, jotka eivät ole maksaneet edellisen vuoden jäsenmaksuaan. Tällaisia jäseniä oli vuoden vaihtuessa yhteensä 32. Vuoden 2025 alkaessa ProMarttojen jäsenmäärä oli siis 768.

Yhdistyksen jäsenistä ehdoton enemmistö (97 %) on naisia.

Ikäjakaumassa ei ole tapahtunut muutoksia. Jäsenistä yli 61 % kuuluu ikäryhmään 50–69-vuotiaat. Jäsenten keski-ikä on 61 vuotta.

Valtaosa (63 %) jäsenistä asuu Helsingissä. Espoossa asuvia on 18 %, Vantaalla n. 10 %. Muilla paikkakunnilla – 39 eri paikkakuntaa! – asuvien jäsenten määrä on suunnilleen sama kuin edellisenä vuonna.

## Tapahtumat ja toiminta

Marttojen vuoden teemana muutos lautasella.

Vuoden teemalla on kaksi painopistettä:

- **Muutos lautasella.** Muutoksen keskiössä on siirtyminen entistä kasvipainotteisempaan ruokavalioon sekä kestävästi pyydetyn ja kasvatetun kotimaisen kalan suosiminen. Tuomme uudet ravitsemussuositukset ihmisten arkeen. Tarjoamme tietoa ja taitoja muutoksen tekemiseen. *ProMartoissa järjestetään teemaan sopivia kursseja ja huomioidaan linjaus yhdistyksen tilaisuuksien tarjoiluissa.*
- **Yhteisessä pöydässä.** Yhdessä syömisellä on lukuisia positiivisia vaikutuksia. Ruoka maistuu paremmalta ja paremmin. Marttailoissa ja -tapahtumissa kokoonnutaan yhteiseen pöytään. *ProMartoille yhdessä syöminen on aina mukana ohjelmassa. Ruokakurssien ja juhlien lisäksi käynnistämme uutena toimintana ravintolakerhon, jossa tutustutaan erilaisiin ravintoloihin.*

## Innostavaa ja kiinnostavaa marttatoimintaa

Yhdistyksen toiminnan kehittämisen tavoitteena on innostava ja kiinnostava marttatoiminta, johon halutaan tulla ja jossa halutaan olla mukana. Marttailussa korostuukin yhdessä tekemisen ilo. Haluamme saada nykyistä suuremman joukon toimimaan Marttojen tavoitteiden ja arvojen mukaisesti. Martat tekevät hyvää minulle, meille, lähiyhteisölleen ja maailmalle. Vietämme vapaaehtoisten marttojen vuotta.

### Tavoitteet

- Yhdistyksen jäsenyys koetaan kiinnostavaksi ja jäsenyytyväisyys vahvistuu. *Tätä seuraamme ProMartoissa jäsenmäärällä ja jäsenkyselyillä.*
- Marttailu on mielekäs harrastus ja yhteisö, johon on helppo tulla mukaan. Jokaiselle löytyy oma tapa olla martta. *ProMartat tarjoaa kaikille jäsenille erilaisia aktiviteetteja ja mahdollisuutta tulla mukaan ja osallistua toimintaan.*
- Yhdistyksen monipuolisesta toimintakalenterista löytyy innostavaa ja kiinnostavaa toimintaa kaikille jäsenille. *Tässä olemme vahvoja ProMartoissa – toimintamme on jäsenyytyväisyytemme perusta. Vuonna 2025 lanseeraamme uudet kerhot, aluksi ainakin lukupiirin ja ravintolakerhon, joissa jäsenet voivat helpommin myös tutustua toisiinsa.*
- Yhdistys järjestää ainakin yhden koko perheen tapahtuman. *Kevätkaudella järjestetään retkiruokakurssi, johon kutsutaan erityisesti lapsia. Tähän olemme hakeneet ja saaneet 600 € Tampereen talouskoulun säätiön apurahaa.*

- Yhdistyksen toiminnassa opitaan yhdessä ja siirretään osaamista ihmiseltä ja sukupolvelta toiselle.
- Yhdistys huomioi toiminnassaan Marttajärjestön strategian ja brändin sekä toimintavuoden yhteisen ruokateeman Muutos lautasella ja valtakunnalliset tapahtumat.
- Yhdistys käyttää Marttarekisteriä ja Marttatilastoa.
- Yhdistyksellä on kotisivut ja some-kanavat, joista sen toiminnasta saa tietoa.

## Toimenpiteet

- Yhdistyksellä on tapahtumia, joiden teemoina ovat esimerkiksi:
  - ▶ Kulttuuri. *Vuoden 2024 lopussa järjestetyn jäsenkyselymme mukaan promarttoja kiinnostavat eniten erilaiset kulttuuriteemat, joten järjestämme jatkossakin opastettuja kierroksia ajankohtaisissa näyttelyissä, opastettuja kävelykierroksia ja retkiä mielenkiintoisiin kohteisiin, teatteria ja muita kulttuurisisältöjä unohtamatta.*
  - ▶ Ruoka, esim. uudet ravitsemussuositukset, monipuoliset palkokasvit tai kalasta ympäri vuoden. *Järjestämme ainakin tofu-kurssin ja vanhempi-lapsi retkiruokakurssin.*
  - ▶ Luonnontuotteet, esim. marjat, luonnonrytit, pieni sieninäyttely tai vuoden luonnontuotteet nokkonen, pihlajanmarja ja lampaankääpä.
  - ▶ Kotipuutarha, esim. palkokasvien kasvatusta tai kompostointi.
  - ▶ Käsiyöt, esim. erilaisten vaatteiden tekemiseen liittyvien tekniikoiden opettelu ja kokeileminen. Hidas muoti, vastuullisuus ja vaatteiden käyttöä pidentäminen.
  - ▶ Lokakuu on Puurokuu tai muu kansainvälinen marttailta, jonka tuotto lahjoitetaan Marttojen kehitysyhteistyöhön
  - ▶ Liikunta, kuten osallistuminen Mahtavaan marttalenkkiin.
  - ▶ Vierailu tai vierailija.
  - ▶ *Myös erilaiset hyvinvointiin ja liikuntaan liittyvät tapahtumat jatkuvat. Haluamme inspiroida jäseniä kokeilemaan erilaisia lajeja järjestämällä lajitutustumisia.*
  - ▶ *Järjestämme myös tutustumiskäyntejä kiinnostaviin yrityksiin.*
- Yhdistys kysyy jäseniltä heidän toiveitaan. *ProMarttojen hallitus kuuntelee jäsenten toiveita herkällä korvalla ja toteuttaa joka vuosi jäsenkyselyn.*
- Yhdistyksen hallituksen jäsenet osallistuvat piirin tai Marttaliiton järjestämään koulutukseen, toiminnansuunnitteluiltaan tai yhdistystapaamiseen.
- Yhdistyksellä on jäsenille ja toiminnasta kiinnostuneille ajantasaiset viestintäkanavat, joita päivitetään säännöllisesti.
- Yhdistys innostaa jäseniään yhdessä oppimiseen, ketjukoulutuksiin sekä Martta-akatemian kursseille ja marthaopintoihin.
- Yhdistys täyttää Menestyksen avaimet -itsearviointilomakkeen ja kehittää toimintaansa sen ohjaamana.

ProMarttojen vapaaehtoisgartat järjestävät teematapahtumia yhteistyössä hallituksen vapaaehtoisten kanssa. Pyrimme myös vuonna 2025 järjestämään vapaaehtoisten yhteisiä tapahtumia ja koulutuksia, joissa voimme yhdessä ideoida ja kehittää toimintaa sekä ylläpitää vapaaehtoistyön mielekkyyttä ja iloa. Jäsentapahtumien lisäksi järjestämme edelleen myös tapahtumia, joihin yhdistyksen jäsenet voivat tuoda

perheenjäseniään tai ystäviään mukaan. Osa tapahtumista on maksuttomia, ja maksullisista tapahtumista peritään tapahtuman kustannukset joko kokonaan tai osittain kattava omakustannushinta.

## Talous mahdollistaa toiminnan

Yhdistyksen toimintaedellytykset turvataan pitämällä talous tasapainossa pitkäjänteisesti siten, että toimintakulut eivät ylitä tuottojen määrää.

### Tavoitteet

- Yhdistyksen talous on tasapainossa.

### Toimenpiteet

- Yhdistykselle laaditaan tasapainoinen talousarvio, jonka toteutuminen varmistetaan hyvällä talouden hoidolla.
- Kirjanpito on ajantasaista ja tilinpäätökset moitteettomia.
- Taloudesta raportoidaan sovitulla jaksotuksella.

## Mittarit

Marttajärjestölle on määritelty vuoden 2025 ydinmittarit. Yhdistysten mittarit ovat:

- Jäsenmäärä ja sen muutos. Tavoitetaso: Jäsenmäärä kasvaa tai pysyy samana.
- Jäsenpito. Tavoitetaso: Yhdistykseen liittyy enemmän jäseniä kuin eroaa.
- Vapaaehtoistoiminnan tunnit.

## Yhteistyö muiden marttayhdistysten kanssa

Osallistumme aktiivisesti Marttojen Uudenmaan piirin järjestämiin marttayhdistyksille suunnattuihin yhteistyötapahtumiin. Kutsumme myös muiden marttayhdistysten jäseniä niihin tapahtumiimme, joissa on hyvin tilaa.

## Tapahtumajärjestelyt

Jatkamme tapahtumailmoittautumisia Yhdistysavaimen lomakkeella automatisoitujen ilmoittautumisvahvistus- ja maksuohjeviestien kanssa. Koska kustannuksiltaan kevyttä tapahtumakaupparatkaisua ei ole löytynyt, maksujen valvonta tehdään edelleen manuaalisesti. Alle 5 euron maksuista ei enää lähetetä maksumuistutuksia vaan eräpäivänä maksamaton ilmoittautuminen raukeaa.

Tapahtumat avataan viikoittain maanantaisin klo 8 ilmestyvän PM- uutiskirjeen yhteydessä

Jäsenet ovat toivoneet jonkin verran myös päivä tapahtumia. Niitä toteutetaan silloin, kun niitä voidaan mielekkäällä tavalla järjestää, esimerkiksi opastettujen kierrosten kohdalla. Tämän toivotaan tarjoavan myös ikääntyvälle jäsenkunnalle joustavuutta ja merkityksellistä tekemistä heille sopivaan aikaan.

Hallitus pyrkii mahdollisuuksien mukaan tukemaan jäsenten verkostoitumismahdollisuuksia lanseeraamalla kerhoja/toimintaryhmiä, joissa myös vapaamuotoiselle keskustelulle ja tutustumiselle jää aikaa. Lukupiiri on jo käynnistetty, ja seuraavaksi alkaa toinen jäsenkyselyssä paljon kiinnostusta herättänyt ravintolakerho. Muita kerhoja/toimintaryhmiä aloitetaan, jos niihin löydetään jäsenistöä vetäjiä.

## Talous

Pyrimme edelleen nollatulokseen talouden osalta. Jäseniltä peritään tapahtumista vain kustannuksia vastaavat osallistumismaksut.

Jäsenmaksutulojen käyttöä ohjaa periaate, jonka mukaan tarjoamme hyötyä jäsenille mahdollisimman tasapuolisesti. Kaikkia jäseniä hyödyttävä kuluerä on viestintä: tarjoamme jäsenille jäsenkommunikaation ja ilmoittautumiset mahdollistavan verkkosivuston, uutiskirjeen sekä mobiilimaksutavan.

Haluamme myös kuluttaa hallitusti edellisten vuosien ylijäämäkertymää subventoimalla jäsentapahtumia kustantamalla tilavuokria, tarjoilua ja/tai sisältöä osallistujamääriä ja hyötyä tapahtuma-kohtaisesti arvioiden. Vuoden 2025 päätapahtuma tulee olemaan yhdistetty pikkujoulu ja vuosijuhla.

ProMartat

<https://www.promartat.fi/>