# **Kiteen Sepänniemen Martat ry**

# **Toimintasuunnitelma 2025**

# 

# **Hyvästä arjesta parempi maailma**

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

# **Vuoden teemana muutos lautasella**

Marttojen kestävä ruoka on terveellistä, turvallista, taloudellista ja herkullista. Syömällä kestävästi pidät huolta sekä itsestäsi että ympäristöstä. Marttojen neuvonnan perustana olevat ravitsemussuositukset uudistuvat. Martoilla on merkittävä rooli suositusten jalkauttamisessa ihmisten arkeen.

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.
* **Yhteisessä pöydässä.** Yhdessä syömisellä on lukuisia positiivisia vaikutuksia. Ruoka maistuu paremmalta ja paremmin. Marttailloissa ja -tapahtumissa kokoonnutaan yhteiseen pöytään.

# 

# **Innostavaa ja kiinnostavaa marttatoimintaa**

Martat on vahva yhteisö, jossa tehdään ja opitaan yhdessä. Järjestön voima on jäsenissä, yhdistyksissä ja toimintaryhmissä. Yhdistyksen toiminnan kehittämisen tavoitteena on innostava ja kiinnostava marttatoiminta, johon halutaan tulla ja jossa halutaan olla mukana. Marttailussa korostuu yhdessä tekemisen ilo. Haluamme saada nykyistä suuremman joukon toimimaan Marttojen tavoitteiden ja arvojen mukaisesti. Vietämme vapaaehtoisten marttojen vuotta.

**Tavoitteet**

* Yhdistyksen jäsenyys koetaan kiinnostavaksi ja jäsentyytyväisyys vahvistuu.
* Marttailu on mielekäs harrastus ja yhteisö, johon on helppo tulla mukaan. Jokaiselle löytyy oma tapa olla martta.
* Yhdistyksen monipuolisesta toimintakalenterista löytyy innostavaa ja kiinnostavaa toimintaa kaikille jäsenille.
* Yhdistys järjestää ainakin yhden kaikille avoimen tapahtuman.
* 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 tai muu kanava, josta sen toiminnasta saa tietoa.

**Toimenpiteet**

* Yhdistyksellä on marttailtoja, joiden teemoina ovat esimerkiksi:
  + Ruoka, esim. uudet ravitsemussuositukset, monipuoliset palkokasvit tai kalasta ympäri vuoden.
  + Luonnontuotteet, esim. marjat, luonnonyrtit, pieni sieninäyttely tai vuoden luonnontuotteet nokkonen, pihlajanmarja ja lampaankääpä.
  + Käsityöt
  + Lokakuu on Puurokuu tai muu kansainvälinen marttailta, jonka tuotto lahjoitetaan Marttojen kehitysyhteistyöhön
  + Liikunta, kuten osallistuminen Mahtavaan marttalenkkiin.
  + Kulttuuri, teatteriretket ja yhteislaulut
  + Vierailu tai vierailija.
* Yhdistys järjestää 27.2. jäsenhankintatapahtuman, avointen ovien **Martan mocktailit**, jonka tavoitteena on saada uusia jäseniä mukaan yhdistyksen toimintaan.
* Yhdistys järjestää **13.3. Martan papubileet**, joissa syödään yhdessä ja innostutaan palkokasveista, kuten pavuista ja herneistä sekä niiden monipuolisesta käyttämisestä.
* Yhdistys osallistuu **Mahtavaan marttalenkkiin 21.5.** ja lähtee porukalla ulkoilemaan yhtä aikaa muiden marttayhdistysten kanssa.
* Yhdistys osallistuu **sieniviikkoihin 1.–14.9.**sekä innostaa liikkumaan ja retkeilemään luonnossa sekä hyödyntämään luonnonantimia.
* **Marttailuviikko 22.–28.9.** Ravitsemussuosituksista neuvontatapahtuma?
* **Lokakuu puurokuu,** lahjoitus Marttojen kehitysyhteistyöhankkeisiin
* Yhdistys kysyy jäseniltä heidän toiveitaan.
* Yhdistyksen hallituksen jäsenet osallistuvat piirin tai Marttaliiton järjestämään koulutukseen, toiminnansuunnitteluiltaan tai yhdistystapaamiseen.
* Yhdistyksellä on jäsenille ja toiminnasta kiinnostuneille ajantasaiset viestintäkanavat
* Yhdistys innostaa jäseniään yhdessä oppimiseen, ketjukoulutuksiin sekä Martta-akatemian kursseille ja marttaopintoihin.

# **Talous mahdollistaa toiminnan**

* Yhdistyksen toimintaedellytykset turvataan pitämällä talous tasapainossa pitkäjänteisesti siten, että toimintakulut eivät ylitä tuottojen määrää.
* Yhdistykselle laaditaan tasapainoinen talousarvio, jonka toteutuminen varmistetaan hyvällä talouden hoidolla.
* Kirjanpito on ajantasaista ja tilinpäätökset moitteettomia.
* Taloudesta raportoidaan sovitulla jaksotuksella.

**Jäsenet ja jäsenhankinta**

Yhdistyksessämme oli vuoden 2025 alussa yhteensä 88 jäsentä, joista 2 kunniajäsentä, 2 seniorijäsen, 2 perhejäsentä, 3 nuorisojäsentä ja 2 toissijaista jäsentä.

Jäsenille tarjotaan erilaisia aiheita marttailloissa, jäsenistön toiveet huomioiden. Jäsenhankintaan panostetaan eri tapahtumissa. Uusien jäsenten vastaanottamiseen kiinnitetään huomiota. Kerromme uusille jäsenille, että he ovat tervetulleita mukaan toimintaan juuri sen mukaan, kuin heidän elämäntilanteensa antaa myöten. Uusia jäseniä kutsutaan aktiivisesti marttailtoihin. Uusille jäsenille lahjoitamme ”marttapaketin”. Jäsenille tiedotetaan aktiivisesti piirin järjestämistä koulutustilaisuuksista, joihin he voivat osallistua. Jäseniä ohjataan käyttämään myös Marttaliiton ja Pohjois-Karjalan Marttojen piirin sivuja ja huomioimaan liiton ja piirin lähettämät jäsentiedotteet.

**Hallinto ja toimihenkilöt**

Hallitukseen kuuluu 8 jäsentä ja puheenjohtaja. Hallitus sopii jäsenien vastuualueista ja työnjaosta sekä nimeää kunkin tapahtuman vastuuhenkilöt. Näin saadaan työnjako selkeäksi ja sujuvaksi.

**Tiedotus**

Jäsenille tiedotetaan tapahtumista ja koulutuksista WhatsApp- ja tekstiviestein ja kotisivujemme kautta, lisäksi sähköpostin avulla tilanteen mukaan. Yhdistyksellä on myös facebook-sivut. Yhdistyksen toiminnasta kerrotaan kiinnostuneille avoimesti.

Vuosikokous ilmoitetaan yhdistyksemme kotisivuilla sekä WhatsApp- ja tekstiviestillä.

**Yhteistyö**

Yhteistyötä tehdään seudun muiden marttayhdistysten kanssa järjestäen tapahtumia ja retkiä. Lisäksi osallistumme eri järjestöjen, Kiteen kaupungin, Siunsoten ja paikallisten seurakuntien kanssa erilaisiin tapahtumiin.

Yhteistyöhankkeista ja osallistumisista tapahtumiin päätetään hallituksen kokouksissa, jolloin arvioidaan, missä laajuudessa lähdetään mukaan.

# Liite: Tapahtumakalenteri 2025

**Hallitus**