

Hyvästä arjesta parempi maailma: Sotkamon Martat ry:n toimintasuunnitelma 2025

Martat on kotitalousneuvontajärjestö, jonka tehtävänä on edistää kotien ja perheiden toimivaa ja kestävää arkea. Toiminnassamme korostuvat käytännölliset ja vaikuttavat ratkaisut. Jäsenemme eli martat toimivat yhdessä järjestön asiantuntijoiden kanssa kestäväen kulutuksen käytännön ratkaisujen lähettiläinä ja neuvonnallamme saamme ihmiset muuttamaan arjen valintojaan kestävämpään suuntaan.

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

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. Martat tekevät hyvää minulle, meille, lähiyhteisölleen ja maailmalle. Vietämme vapaaehtoisten marttojen vuotta.

Tavoitteet

- Yhdistyksen jäsenyys koetaan kiinnostavaksi ja jäsenyytyväisyys 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.
 - ▶ Kotipuutarha, esim. palkokasvien kasvatusta tai kompostointi.
 - ▶ Käsityöt, 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.
 - ▶ Kulttuuri.
 - ▶ Vierailu tai vierailija.

Eläkeliiton Sotkamon yhdistys kutsuu Martat ulkoilemaan Hiukkaan klo 10.00 alkaen.

Tutustumme Villa Kukkolan toimintaan klo 17.00 alkaen.

9.4. Ylimääräinen vuosikokous klo 17.00 alkaen.

15.4. Makrameekurssi klo 17.00 alkaen.

29.4. Tietoisku katuturvallisuudesta klo 17.00 alkaen.

- Yhdistys osallistuu **Mahtavaan marttalenkkiin 21.5.** ja lähtee porukalla ulkoilemaan yhtä aikaa muiden marttayhdistysten kanssa.
- Yhdistys osallistuu **Marttojen valtakunnalliseen sienipäivään 30.8. ja sieniviikkoihin 1.–14.9.** sekä innostaa liikkumaan ja retkeilemään luonnossa sekä hyödyntämään luonnonantimia.
- **Marttailuviikolla 22.–28.9.** yhdistys antaa konkreettisia vinkkejä, mistä uusien ravitsemussuositusten mukainen päiväannos kasviksia voi koostua, järjestämällä avoimen neuvontatapahtuman vaikkapa kauppakeskuksessa tai kirjastossa. Ravitsemussuosituksista voi myös järjestää marttailan.
- Yhdistys osallistuu **Lokakuu on Puurokuu** -kampanjaan Saharan eteläpuolisen Afrikan tyttöjen ja naisten puolesta keittämällä puuroja ja lahjoittamalla myyntituoton Marttojen kehitysyhteistyöhankkeisiin.
- **Yhdistys järjestää kokoontumisen, ”ompeluillan”, joissa ommellaan yhdessä vaatteita. Itse tehdyissä vaatteissa kokoonnutaan marttailtaan ja järjestetään muotinäytös tai näyttely.**
- 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, 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.

Yhdistysten välinen yhteistyö

Tavoitteet

- Yhdistys tekee yhteistyötä Kainuun muiden marttayhdistysten kanssa.

Toimenpiteet

- Yhdistys pitää yhteyttä lähialueen muihin marttayhdistyksiin.
- Yhdistys järjestää tammi-helmikuun jäsenhankintatapahtuman tai jonkin toimintavuoden tapahtumista tai marthaillista yhdessä yhden tai useamman marttayhdistyksen kanssa. Yhteistyöstä on sovittu jo Ristijärven marttojen kanssa.

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 neljännesvuosittain hallituksen kokouksessa.

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.

Em. asiat käsitellään hallituksen kokouksessa kun uusi jäsen liittyy yhdistykseen tai jäsen eroaa yhdistyksestä (jäsenmäärän muuttuessa)

- Vapaaehtoistoiminnan tunnit. Tavoitetaso: Vapaaehtoistoiminnan tuntien määrä palaa ennen koronaa olevalle tasolle.

Käsitellään hallituksen kokouksessa puolivuositain