

Hyvästä arjesta parempi maailma: Lampin Martat ry:n toimintasuunnitelma 2026

Martat on kotitalousneuvontajärjestö, jonka tehtävänä on edistää kaikenlaisten kotien ja perheiden toimivaa ja kestävää arkea. Teemme arjen tekoja huomista varten. Jäsenemme eli martat ja marttayhdistykset toimivat yhdessä järjestön asiantuntijoiden kanssa kestävästä kulutuksen käytännön ratkaisujen lähettämällä ja neuvonnallamme saamme ihmiset muuttamaan arjen valintojaan kestävämpään suuntaan. Toiminnallemme tärkeitä periaatteita ovat yhdessä tekemisen ilo, kestävät valinnat ja avoimuus.

Vuosien 2025–2026 teema: Muutos lautasella

Marttojen kestävä ruoka on terveellistä, turvallista, taloudellista ja herkullista. Syömällä kestävästi pidät huolta sekä itsestäsi että ympäristöstä. Marttojen neuvonnan perustana olevat ravitsemussuositukset uudistuivat marraskuussa 2024. Martoilla on merkittävä rooli suositusten jalkauttamisessa ihmisten arkeen.

Teemakaudella 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. Marttailu mahdollistaa yhdessä tekemisen ilon, jatkuvan oppimisen ja osaamisen jakamisen. Yhdistys toimii aktiivisena yhteisöllisyyden vahvistajana. Marttailussa tehdään hyvää minulle, meille, omalle lähiyhteisölle ja maailmalle.

Tavoitteet

- Marttailu on mielekäs harrastus. Yhdistyksen jäsenyys koetaan kiinnostavaksi ja jäsenyytyväisyys vahvistuu.
- Kaikilla 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 ja siirretään osaamista ihmiseltä ja sukupolvelta toiselle.
- Yhdistys tekee yhteistyötä oman alueen marttayhdistysten sekä muiden yhdistysten kanssa.
- 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, kotimainen peruna, täysjyvän lisääminen ruokavalioon tai monipuoliset palkokasvit.
 - ▶ Luonnontuotteet, esim. pieni sieninäyttely, kalaruokakurssi
 - ▶ Kotipuutarha, esim. palkokasvien kasvatus, peruna tai kompostointi. Vuoden 2026 HeVi-tuote on mansikka.
 - ▶ Käsityöt, esim. jämälankojen ja tilkkujen käyttö tai hypistelypeittojen teko.
 - ▶ Liikunta.
 - ▶ Kulttuuri.
 - ▶ Vierailu tai vierailija.
- Yhdistys järjestää **tammi-helmikuussa avointen ovien jäsenhankintatapahtuman**, jonka tavoitteena on saada uusia jäseniä mukaan yhdistyksen toimintaan. Martan Soppapöytä.
- Yhdistys kokoaa joukkueen leikkimieliseen **Mahtavaan marttaralliin 23.5.**, jossa marttayhdistykset kisaavat toista kertaa eri puolilla Suomea.
- Yhdistys osallistuu **Marttojen valtakunnalliseen sienipäivään 29.8. ja siitä alkaviin sieniviikkoihin** toteuttamalla pienen sieninäyttelyn tai lähtemällä yhdessä sieniretkelle.
- Yhdistys järjestää 28.10. **Marttojen kekriekkerit**, ja juhlii yhdessä satokauden päättymistä. Maailman suurin marttailta palauttaa mieliin kekriperinne.
- Yhdistyksen jäsenet voivat osallistua valtakunnalliseen käsityötempaukseen, jossa martat tekevät hypistelypeittoja muistisairaille. Jäsenet lahjoittavat tekemänsä hypistelypeitot oman paikkakunnan hoivakotiin.
- Yhdistys jatkaa Rotinoiden viemistä Ahlaisten alueen vauvoille
- Yhdistys kysyy jäseniltä heidän toiveitaan.
- Yhdistyksen hallituksen jäsenet osallistuvat piirin tai Marttaliiton järjestämään koulutukseen, toiminnansuunnitteluiltaan tai yhdistystapaamiseen.
- Yhdistys innostaa jäseniään yhdessä oppimiseen, ketjukoulutuksiin sekä Martta-akatemian kursseille, marttaopintoihin ja uusiin vapaaehtoisuismartan opintoihin.
- Yhdistyksellä on jäsenille ja toiminnasta kiinnostuneille ajantasaiset viestintäkanavat, joita päivitetään säännöllisesti.
- Yhdistys täyttää Menestyksen avaimet -itsearviointilomakkeen ja kehittää toimintaansa sen ohjaamana.

Yhdistysten välinen yhteistyö

Yhteistyöstä toisten marttayhdistysten kanssa on monenlaista hyötyä. Järjestämisen taakka kevenee, kun tapahtumia tehdään yhdessä. Toisen yhdistyksen toimintatavoista voi saada uusia ideoita omaan toimintaan. Yhdessä tekemällä myös tutustuu uusiin ihmisiin ja porukalla kaikki hauskenpaa!

Tavoitteet

- Yhdistys tekee yhteistyötä yhden tai useamman marttayhdistyksen kanssa. Sekä paikallisten yhdistysten kanssa.

Toimenpiteet

- Yhdistys pitää yhteyttä lähialueen muihin marttayhdistyksiin.
- Yhdistys järjestää tammi-helmikuun jäsenhankintatapahtuman tai jonkin toimintavuoden tapahtumista tai marttailloista yhdessä yhden tai useamman marttayhdistyksen kanssa.

Talous mahdollistaa toiminnan

Yhdistyksen toimintaedellytykset turvataan siten, että toimintakulut eivät ylitä tuottojen määrää.

Tavoitteet

- Yhdistyksen menot eivät ylitä tuloja.

Toimenpiteet

- Yhdistykselle laaditaan tasapainoinen talousarvio, jonka toteutuminen varmistetaan hyvällä talouden hoidolla. Tavoitteisiin päästään esim. Leipämyyjäisten järjestämisellä sekä perinteisen Juhannuspelin puffetin pitämisellä. Lisäksi osallistumme muuhun pienimuotoiseen varainhankintaan jos saamme talkooväkeä riittävästipaikalle.

Mittarit

Yhdistys mittaa toimintaansa. Vuoden 2026 mittarit ovat:

- Jäsenmäärä ja sen muutos. Tavoitetaso: Jäsenmäärä kasvaa tai pysyy samana.
- Jäsenpito. Tavoitetaso: Yhdistykseen liittyy enemmän jäseniä kuin eroaa.
- Jäsenten ikä. Tavoitetaso: Liittyneet ovat nuorempia kuin yhdistyksen jäsenet keskimäärin. Työikäisten jäsenten määrä kasvaa.
- Vapaaehtoistoiminnan tunnit. Tavoitetaso: Vapaaehtoistoiminnan tuntien määrä kasvaa tai pysyy ennallaan.

Tapahtumakalenteri 2026

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

Marttaliitto, piirit ja yhdistykset osallistuvat vuoden aikana myös muihin tapahtumiin, teemaviik-
koihin ja messuille.