

Sotkamon Martat ry

Puheenjohtaja Marjatta Huotari

sotkamonmartat@gmail.com

GSM 044 200 839 5

Martat on kotitalousneuvontaa antava kansalaisjärjestö, joka edistää kotien ja perheiden toimivaa ja kestävää arkea. Arjen sujuminen antaa voimia toteuttaa niitä asioita, jotka ovat itselle elämässä tärkeitä.

Hyvä arki kuuluu kaikille



MARTTALIITON JÄRJESTÖTOIMINTA

**MARTAT TARJOAA YHTEISÖN, JOSSA VOI OPPIA UUSIA
TAITOJA JA VAIKUTTAÄ LÄHIYMPÄRISTÖÖN SEKÄ
YHTEISKUNTAAN.**

**VUONNA 2021 YLI 44 000 MARTTAA TOIMI YLI TUHANNESSA
MARTTAYHDISTYKSESSÄ YLI 250. PAIKKAKUNNALLA.**

**MARTAT MUUTTAVAT MAAILMAA TEKEMÄLLÄ PIENIÄ
ASIOITA ISOSTI.**



MARTTALIITON TOIMINTA LUKUINA 2021



JÄSENMAÄRÄ
2021

40 000

JÄRJESTÖÖN
LIITTYNEITÄ

2 531

JÄRJESTÖSTÄ
ERONNEITA

3 291

PIIREJÄ

14

MARTTA-
YHDISTYKSIÄ

1 023

TOIMINTA-
RYHMIÄ

57

UUSIA
TOIMINTARYHMIÄ

1



MARTAT.FI

KATSELUKERRAT

12 197 773

MARTTAKOULUN OHJEIDEN
KATSELUKERRAT

4 813 052

RESEPTIEN KATSELUKERRAT

4 673 675

SUOSITUIN MARTAT.FI:N SIVU-
MIESTEN VILLASUKAT

275 225

SUOSITUIN MARTAT.FI:N
RESEPTI: SIMA

178 322

SUOSITUIN MARTAT.FI:N
KODINHOITO-OHJE:
KAHVINKEITTIMEN PESU

133 637



SOSIAALINEN MEDIA

YLEISÖÄ SOSIAALISEN
MEDIAN ERI KANAVILLA

203 012

MARTATTV:N VIDEOIDEN
NÄYTTÖKERRAT

389 173

SUOSITUIN MARTATTV:N
VIDEO: LATTIACAIVON
PUHDISTUS

26 704

MARTAT-LEHDEN DIGI-
NÄKÖISLEHDILLÄ LUKU-
KERTOJA

30 718



MEDIAOSUMIA

PAINETUSSA MEDIASSA

5 447

DIGITAALISESSA MEDIASSA

15 729

MUITA LUKUJA

MARTAT-SOVELLUKSELLA
LATAAJIA

14 000

NEUVONTAKYSYMYKSIÄ
ASIAKASVIESTEINÄ
ERI KANAVILLA

6 078



KAINUUN MARTTAPIIRIN TOIMINTA

HYRYNSALMI Hyrynsalmen Martat ry

KAJAANI Kajaanin Martat ry

Kuluntalahden Martat ry

Paltaniemen Martat ry

Purolan Martat ry

Variskankaan Martat ry

KUHMO Kuhmon Hanka-Martat ry

Lentiiran Martat ry

PALTAMO Paltamon Martat ry

PUOLANKA Puolangan Martat ry

RISTIJÄRVI Ristijärven Martat ry

SOTKAMO Sotkamon Martat ry

SUOMUSSALMI Alajärven Martat ry

Suomussalmen Martat ry

Vuoden 2021 lopussa Kainuun Marttoihin kuului 707 jäsentä.



KOTITALOUS NEUVONTA KAINUUN MARTAT

Kotitalousneuvontaa ohjasi järjestön strategia ja sen kolme lupautta:

- * Martat tekevät arjen tekoja huomista varten
- * Martat kohtaavat ja mahdollistavat kohtaamisia
- * Martoille kaikki ovat yhdenvertaisia.

Neuvonnalla pyrittiin antamalla konkreettisia ja innostavia neuvoja ja esimerkkejä niin ruoanvalmistuksen, kodinhoidon kuin ympäristönkin alueelta. 76 tapahtumaa, joista kursseja oli 46. Loput olivat havaintoesityksiä, hygieniakoulutuksia ja -testejä, luentoja ja opintoretkiä. Kotitalousneuvonta on valtionavun alaista toimintaa



HANKETOIMINTA KAINUUN MARTAT

**Arki sujuvaksi
Lapsiperheiden arjen tukeminen
Seniorin eväät
Vilppu ystäväkahvilatoiminta
Makumatka Karjalaan -kurssi
Ässäkokkikurssit**

Kaino Kinnunen
toiminnanjohtaja, kotitalousasiantuntija
Kainuun Martat
kaino.kinnunen@martat.fi
044 7047 950



**Kuva Vilppu ystäväkahvilatoiminnasta Sotkamossa
Himmelin kodalla elokuussa 2021**



SOTKAMON MARTTAYHDISTYKSEN PERUSTAMINEN 1938

- Sotkamon Marttayhdistyksen perustava kokous pidettiin Sotkamon kirkonkylän Onnelan talossa syyskuun 22. päivänä 1938. Tilaisuudessa oli läsnä 10 henkilöä.
- Yhdistyksen ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin keskuksenhoitaja Hilda Heikkinen
- 1938 kirjattiin toimintaperiaatteeksi seuraavaa:
”Sotkamon Marttayhdistyksen tarkoituksena on levittää naisten keskuuteen valistusta, herättää toimintahalua sekä edistää tietoa ja taitoa etupäässä sellaisissa käytännön työn haaroissa, joita voidaan suorittaa kodeissa ja kotien kautta.”



SOTKAMON MARTTA YHDISTYKSEN TOIMINTAA

Sotkamon Martat ry jäsenmäärä vuoden 2022 alussa oli 69 henkilöä

- * Kainuun Marttapiirin ruokakurssit

- Nyt leivotaan ja
- Yllätysmuna – monenmoista kananmunasta
- Tehdään kestäväää hyvää arkiruokaa

- * Marttaliiton koulutukset – verkkokurssit jäsenistölle

- * Valokuvasuunnistusta, alpakkatilalla vierailu ja vaatekutsut

- * Sotkamon toimintakeskuksessa opastusta kangaspuiden kokoamiseen ja kudontaan kangaspuilla



- Villasukkien neulontaa Palvelukoti Himmelin Asiakkaille
- * Yleisötapähtuma Suovaaran Viertolassa valtakunnallisen sieniviikon teemalla 30.8. yhteistyössä Variskankaan Marttojen ja ProAgria Itä- Suomen kanssa
- * Sotkamon Marttojen ja Vuokatin Ladun yhteistyössä toteutunut sieniretki..
- * Varainhankintatoimintana mm. kahvitarjoiluja eri yrityksille, yhteisöille ja yksityisille henkilöille
- * Pullanleivonnin opastusta Sotkamo Seuran historiakerholaisille



* Seniorin eväät hankkeen ruokakurssit yli 65 vuotiaille senioreille Laakajärvellä, Suovaaralla ja Särkisen Majalla yhteistyössä Sotkamon Eläkeliiton ja Kainuun Marttapiirin kanssa.

Yhteensä kolme kolmen kokoontumiskerran tapahtumaa

* Vilppu hankkeen ystäväkahvilatoimintaa ikäihmisille Turinatuvalle yhteistyössä Sotkamon vammaisjärjestöjen ja Kainuun Marttapiirin kanssa.

Yhteensä 9 kokoontumiskertaa

Yhteensä Sotkamon Marttojen toimintaan osallistui vuonna 2021 1230 henkilöä (sisältää myös yhdistyksen hallinnollisen toiminnan)

Vapaaehtoistoimintaan osallistui 168 henkilöä

Vapaaehtoistunteja kertyi 578 h



Kysymme jäseniltä toiveita ja ideoita vuosittain ja pyrimme myös toteuttamaan saatua palautetta toiminnan suunnittelussa

Innostamme jäseniämme yhdessä oppimiseen sekä Martta-akatemian kursseille, webinaareihin ja marttaopintoihin

Viestimme toiminnastamme sähköpostilla, puhelinviestillä, sosiaalisessa mediassa ja verkkosivuilla

<https://www.martat.fi/marttayhdistykset/sotkamon-martat/>



MARTTOJEN VUODEN 2022 TEEMA ON KOHTAAMINEN JA YHDENVERTAINEN ARKI

- Marttatoiminnan ydin on kohtaamisissa, yhdessä tekemisessä ja yhdessä oppimisessa.
- Yhdistyksemme mahdollistavat toimijuuden, yhdessä tekemisen ja yhteisöllisyyden kaikille iästä, sukupuolesta ja muusta taustasta riippumatta.
- Haluamme, että yhdenvertainen kohtelu ja yhdenvertainen kohtaaminen ovat marttatoiminnan ytimessä. Kerromme, että marttailu kuuluu kaikille.



Puutarha - monimuotoinen, kestävä ja syötävä kotipiha, viljelylaatikon perustaminen-

- Teams koulutusta Kasvata ruokaa viljelylaatikossa
- * Viljelylaatikon perustaminen Ristijärven Marttojen kanssa Touko-kesäkuu
- * Suunnitelmissa myös yhteistyötä Toimintakeskuksen kanssa teemalla ”kestävä ja syötävä kotipiha”
- * Sadonkorjuujuhla syyskuussa

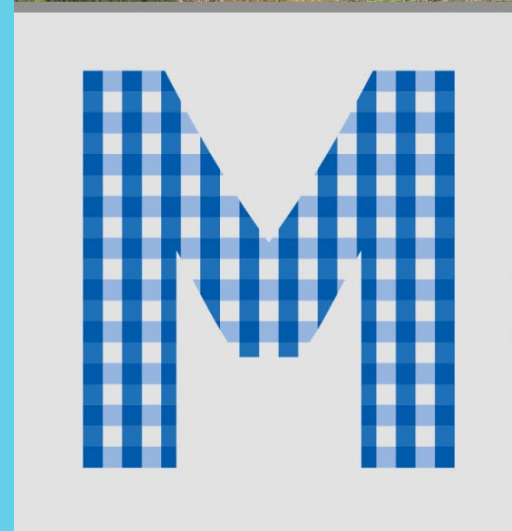


Hyvinvointi ja liikunta

- * Vallusretki Vuokatin Ladun kanssa toukokuussa
- * Hetki hemmottelua ja aikaa itselle marraskuussa

Luonnontuotteet – sieniretki

- * Sieniretki yhdessä Vuokatin Ladun kanssa -
syyskuu



Ruoka

- * Juustoleipämessut Ristijärvellä elokuussa
- * Sadonkorjuujuhlat syyskuussa
- * Ruokakurssit loka.- marras.- ja joulukuussa. -
Avaamme ruokakurssit kaikille avoimiksi kursseiksi

Kulttuuri

- * Retki Valamon luostariin ja Lingnell & Piispasen
likööritehtaalle Kuopioon kesäkuussa



SOTKAMON MARTTOJEN YHTEISTYÖKUMPPANIT 2021

**Kainuun Martat ry
Sotkamon kunta
Sotkamon Toimintakeskus
Turinatupa
Sotkamo-Seura ry
Sotkamon ev.lut. seurakunta**

**Pro Agria Itä-Suomi
Sotkamon Tilitoimisto
Sotkamon yrityspalvelut Oy
Vuokatin Latu ry
Variskankaan Martat ry
Sotkamon yrittäjänaiset ry**





HYVÄSTÄ ARJESTA PAREMPI MAAILMA!