Seniorin eväät

STEA Hanke 2020–2022, 2023

14.3.2023 Tuija Biskop, tj. KtaO

Keski- ja Etelä-Pohjanmaan Martat ry

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.

Päämäärä: Hyvä arki kuuluu kaikille.

Perustehtävä: Martat edistää kotien ja perheiden toimivaa ja kestävää arkea.

Arvot

Yhdessä tekemisen ilo

Kestävät valinnat

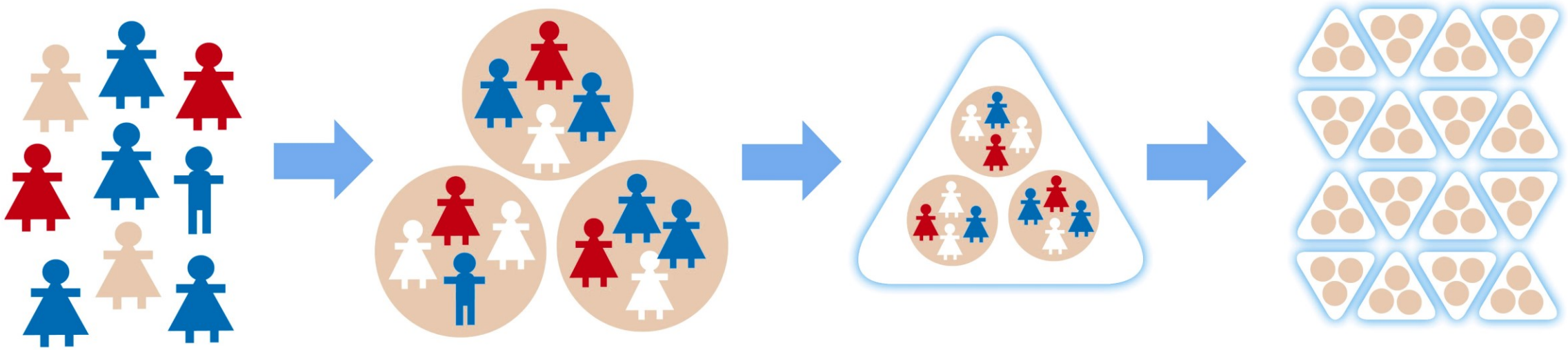
Avoimuus

Lupaukset

Martat tekevät arjen tekoja huomista varten

Martat kohtaavat ja mahdollistavat kohtaamisia

Martoille kaikki ovat yhdenvertaisia



Yli 38 000 jäsentä eli marttaa

toimii yli tuhannessa paikallisessa marttayhdis-tyksessä

jotka muodostavat alueelliset marttapiirit

jotka muodostavat valtakunnallisen keskusjärjestö Marttaliiton

ⓘ www.martat.fi/rakenne-ja-organisaatio

MARTAT KUULUU KAIKILLE

Ihmiset iästä, sukupuolesta, kansalaisuudesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, uskonnosta, vakaumuksesta tai muusta taustasta riippumatta ovat tervetulleita ja **toivottuja** mukaan marttoihin.

ⓘ www.martat.fi/liity-marttoihin

Kotitalousneuvonta

Ruokaan, ravitsemukseen, kodin talouteen ja kodinhoitoon sekä puutarhaan ja ympäristöön liittyvä neuvontamme tavoittaa vuosittain yli 100 000 suomalaista.

Neuvontamme on kaikille avointa ja sitä tarjotaan esimerkiksi kursseilla, luennoilla ja erilaisissa tapahtumissa.

www.martat.fi :n neuvonnalliset sisällöt tavoittavat vuosittain miljoonat suomalaiset.

Martat

KYSY MARTALTA

Kotitalousneuvontamme on avointa, maksutonta ja tavoitettavissa matalalla kynnyksellä. Olemme tarjonneet kotitalousneuvontaa puhelimitse vuodesta 1993 alkaen. Vuonna 2016 aloitimme myös chat-neuvonnan martat.fi:ssä.

ⓘ www.martat.fi/kysy-martalta-chat

KOHDENNETTU NEUVONTA

Yhteistyössä kumppaniemme ja rahoittajiemme kanssa tuemme erityistä tukea tarvitsevia ja vähennämme eriarvoisuutta.

Neuvontaa kohdennetaan lapsille ja lapsiperheille, nuorille, ikäihmisille, miehille, turvapaikanhakijoille, pakolaisille ja muille maahanmuuttajille, mielenterveys- ja päihdekuntoutujille sekä rikostaustaisille ja heidän läheisilleen.

ⓘ www.martat.fi/kohdennettu-neuvonta

Seniorin eväät: hankekuvaus

- Ikäihmisten toimintakykyä ylläpitävää ja hyvinvointia, sekä kotona asumista edistävää ruokaneuvontaa ja kotitalousneuvontaa ryhmätoimintana.
- Toiminta on tarkoitettu yli 65 –vuotiaille, erityisesti elämänmuutoksen juuri kokeneille.
- Toimintaa myös varsinaiseen kohderyhmään kuuluvien omaisille, läheisille ja heidän kanssaan työskenteleville.

Martat

Hankkeen toteutus ja toimintamuodot

- Seniorin eväät -hanketta on toteutettu Keski-Pohjanmaan lisäksi Etelä-Pohjanmaalla, Pohjanmaalla, Pohjois-Pohjanmaalla, Kainuussa ja Lapissa.
- Toimintamuotoina ryhmätoiminta (kurssit, kurssisarjat), luennot, esittelypisteet.

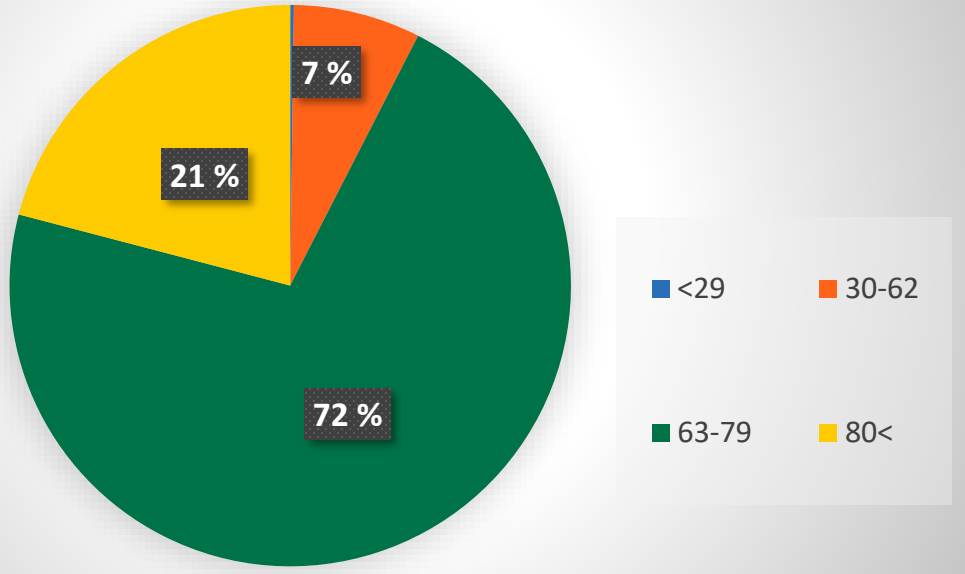
Martat

Seniorin eväät – hanke lukuina

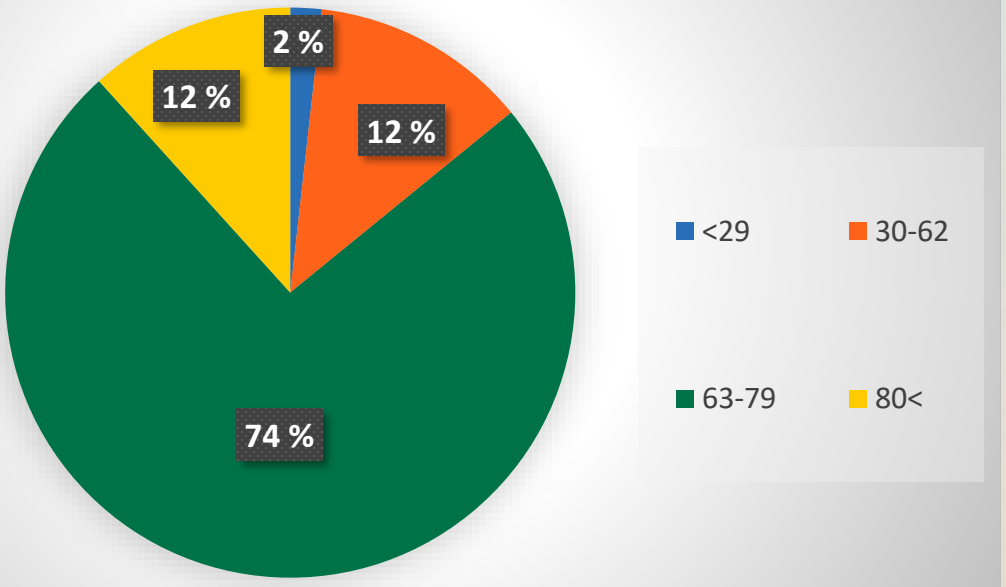
Tilaisuuksia yht. 479	Osallistumiskerto ja yht. 3343
Ryhmätoiminta 311	Osallistujia 2055
Luennot 31	Miehiä 479
Yksilöneuvonta 40	Naisia 1582
Muut + kassit 97	Vapaaehtoisia 80

Martat

Ikäjakauma miehet (479)



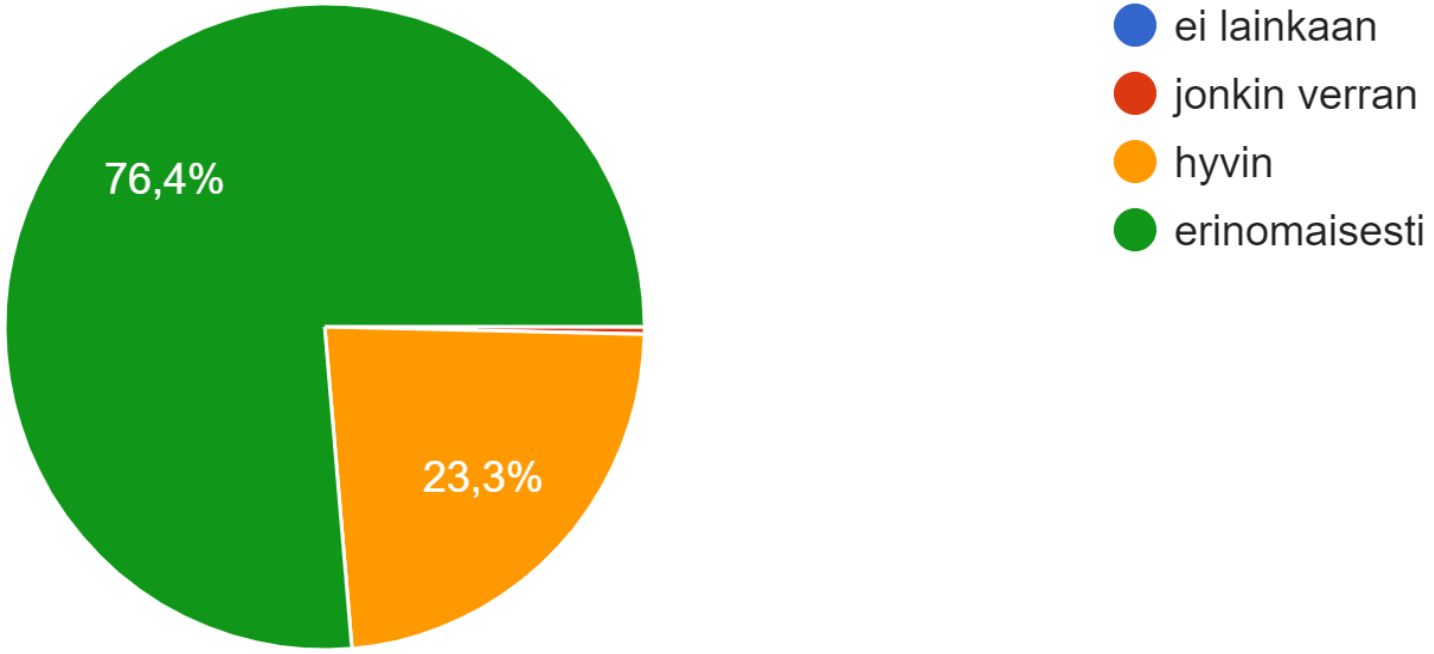
Ikäjakauma naiset (1582)



Osallistujien palaute

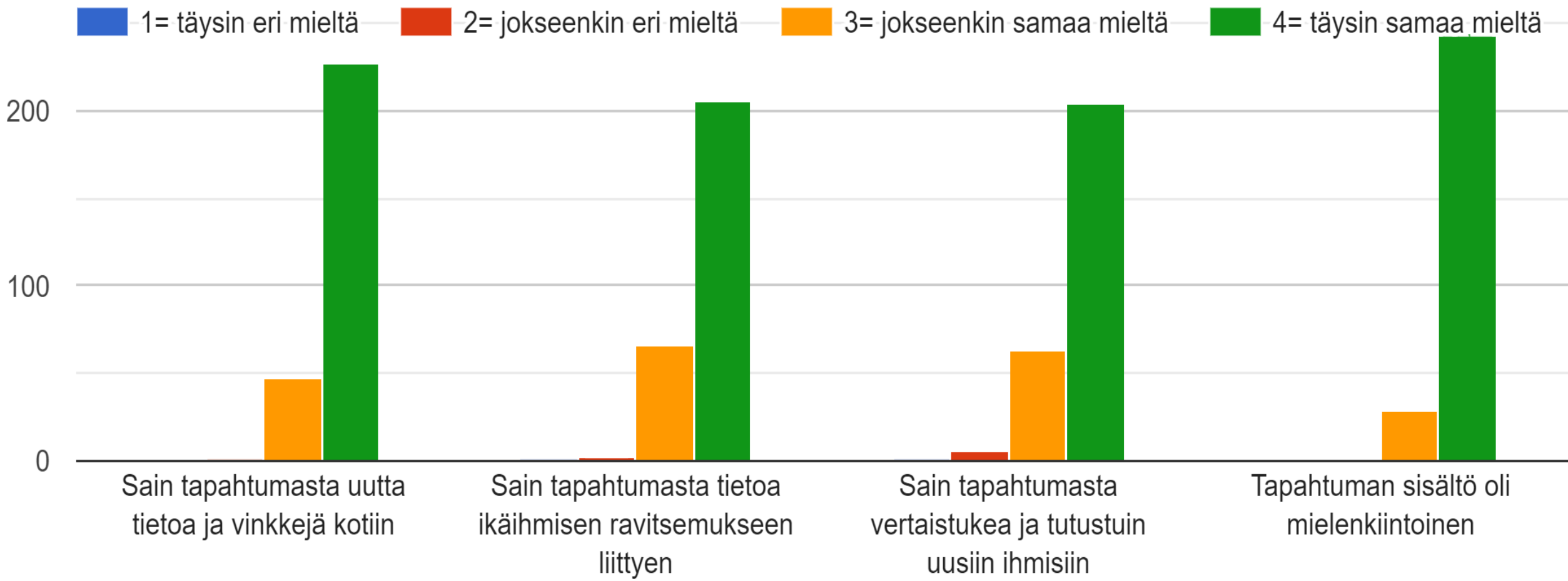
Koetko virkistyneesi?

275 vastausta



Martat

Arvioi seuraavia tapahtumaa koskevia väittämiä.



Miten koet hyötyneesi

”Saamalla uusia vinkkejä terveelliseen ruokavalioon.”

”Nautin.”

”Oli vaihtelua kun asuu yksin.”

”Sain uusia helpottavia ruuanlaittovinkkejä.”

”Sain tietoja ja taitoja. Olen soveltanut niitä kotona. Kiinnostuin uusista ruuista ja terveellisestä ravinnosta.”

”Sain uutta intoa ruoanlaittoon/ Ruoansuunnitteluun.”

”Oli mukava tavata uusia ihmisiä.”

”Olen innostunut kokeilemaan esim. nyhtökauraa ja monia uusia ruoka-aineita.”

Martat

”Madaltaa kynnystä käyttää ruoka-aineita oman tottumuksen ulkopuolelta. Myös proteiininlähteistä parempi ymmärrys.”

”Kymmeniin vuosiin en ole valmistanut ruoka koska vaimoni oli kotona. Hänen kuoltuaan olen rohkaistunut kokeilemaan vähän kerrallaan.”

”Intoa ruoanlaittoon ja tietoa ja makuelämyksiä uusista ruoka-aineista, esim. Härkis.”

”Olen pitkästä aikaa uskaltautunut tulla ryhmään mukaan.”

”Uskallan aloittaa ruuanlaittoa kotonakin kun muistisairaan puolisoni kyvyt taantuvat.”

Martat

Kiitos!