

MARTTAYHDISTYKSILLE, TOIMINTARYHMILLE JA LUOTTAMUSMARTOILLE

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

KOKOUKSET

1. Syyskokousterveiset
2. Marttayhdistyksiens vuosikokoukset ja ohjeet toimintaryhmille

JÄRJESTÖTOIMINTA

3. Taitoavainkoulutus 19.2.
4. Järjestö tutuksi -koulutukset, Kontiolahti 2.3., Juuka 16.3. ja Liperi 12.10.
5. Vertaismarttatoiminta tutuksi

JUHLAT/TAPAHTUMAT/RETKET

6. Teemakampanjan Hidastamalla hyvinvointiin tapahtumat
7. Kulttuuriretki Helsinkiin 19.- 20.2.

PUUTARHANEUVONTA

8. Kevään puutarhaneuvonta marttojen toimistolla Joensuussa
9. Puutarhakoulutukset, Liperi 7.4. ja Valtimo 6.4.
10. Puutarharetket

RAVITSEMUSNEUVONTA

11. Kevään kuukauden kotitalouskurssit marttojen toimistolla Joensuussa
12. Pikkukokkikerho-ohjaajien koulutusilta 22. 2.

MUUTA

13. Uusi hanketyöntekijä Kirsi Rissanen esittäytyy
14. Piirin uudet puhelinnumerot
15. Piirin toimisto on suljettu 23.12.2009-10.1.2010

**Liitteet:**

Marttayhdistyksiens vuosikokouksen esityslista/pöytäkirja, marttatoiminta 2010 -lomake ja täyttöohje, talousarvio 2011, luottamushenkilöluettelo 2011, kurssitarjotin ja tapahtumakalenteri 2011, kurssitilauslomake 2011, marttojen jäsenedut 2011 ja suostumus yhdistyksen yhteyshenkilön tietojen antamiseen.

## 1. SYYSKOKOUSTERVEISET

Pohjois-Karjalan Martat ry:n syyskokouksessa 27.11. tehtiin seuraavat henkilövalinnat.

Hallituksen erovuoroisista jäsenistä valittiin uudelleen Maija Ikonen Joensuusta ja Helena Puhakka-Tarvainen Joensuusta.

Piirin hallitukseen vuosiksi 2011–2012 valittiin uusina jäseninä Liisa Kontturi Ilomantsista ja Merja Kärkkäinen Juuasta.

Lisäksi hallituksessa jatkavat puheenjohtaja Tuula Kähkönen Liperistä, Päivikki Karvinen Rääkkylästä, Lea Kotilainen Valtimolta, Päivi Leinonen Kesälahdelta ja Merja Martikainen Kiteeltä. Ensimmäiseksi varajäseneksi siirtyy Marja Liimatta Kontiolahdelta ja toiseksi varajäseneksi valittiin Maija Pasanen Joensuusta.

Syyskokous vahvisti toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2011. Toimintateemanä on *Hidastamalla hyvinvointiin*. Teemaan liittyy valtakunnallinen teemakampanja, josta lisätietoja tiedotteen kohdassa 6.

Kokouksen puheenjohtajana toimi Kristiina Ikonen Ilomantsin Maukkulan marttayhdistyksestä. Kokoukseen osallistui 76 virallista edustajaa, 122 asianharrastajaa, 10 hallituksen jäsentä, 5 toimihenkilöä ja 5 kotiaputyöntekijää. Osallistujia oli yhteensä 218 henkilöä.

Syyskokouksen jälkeen pidetyssä syysjuhlassa jaettiin taitoavaimia yhteensä 23 kappaletta sekä arvottiin kolme lahjakorttia á 50 € piirin piirakkapajassa talkootöissä olleiden yhdistyksien kesken. Arpaonni suosi Lehmon, Vaivion ja Surppeenvaaran marttayhdistyksiä.

Syysjuhlaan osallistui noin 450 henkilöä.

## 2. MARTTAYHDISTYKSIEN VUOSIKOKOUKSET JA OHJEET TOIMINTARYHMILLE

Marttayhdistysten vuosikokoukset tulee pitää helmikuun loppuun mennessä.

Vuosikokousasialista/pöytäkirja, toimintatilasto ja luottamushenkilöluettelo ym. tarvittavat asiakirjat löytyvät sähköisesti sivulta

**[http://www.martat.fi/jasenille/toimi\\_yhdistyksessa/lomakkeita/](http://www.martat.fi/jasenille/toimi_yhdistyksessa/lomakkeita/)**

ja paperiversiot ovat entiseen tapaan tämän tiedotteen liitteenä.

Marttaliitto on muokannut marttatoiminta -tilastoa ja luottamushenkilöluetteloä.

Huomioitahan muutokset. **Älkää käyttäkö enää edellisen vuoden tilastointikaavaketta.**

Luottamushenkilöluetteloon on varattu tila, johon lisätään yhdistyksen valitsemat piirin kevät- ja syyskokousedustajat.

Mikäli yhdistyksen **yhteyshenkilön yhteystiedot** muuttuvat tai niitä ei vielä ole verkkosivuilla, niin täyttäkää liitteenä oleva kaavake: Suostumus yhdistyksen yhteyshenkilön tietojen antamiseen kahtena kappaleena. Toinen jää yhdistykselle ja toinen postitetaan kokouspapereiden mukana piiriin.

**Toimintaryhmä** tekee vuosittain suunnitelman toiminnastaan ja arvion toimintamenoistaan. Ne liitetään yhdistyksen toimintasuunnitelmaan ja talousarvioon. Vuoden lopussa

toimintaryhmä laatii yhteenvedon toiminnastaan ja varojen käytöstä ja ne liitetään yhdistyksen toimintakertomukseen ja tilinpäätökseen. Näiden suunnitelmien ja yhteenvedojen tekemisestä ja toimittamisesta yhdistyksille vastaa toimintaryhmän vastuullinen vetäjä.

**Palauttakaa vuosikokouksen asiakirjat piiriin 2.3. mennessä** (asiakirjat voi toimittaa myös sähköisesti)

1. vuosikokouksen pöytäkirja 2011
2. toimintakertomus 2010
3. marttatoiminta vuonna 2010 -lomake
4. toimintasuunnitelma 2011
5. yhdistyksen/toimintaryhmän luottamushenkilöluettelo 2011
6. kurssitilauslomake 2011
7. suostumus yhdistyksen yhteyshenkilön tietojen antamiseen

Lisätietoja tarvittaessa yhdistyksen vuosikokousasioihin Ilona Tossavaiselta p. 0400 179 095

**Piiristä tilattavat kurssit**, myös syksyllä toteutettavaksi aiotut, tulee tilata **2.3. mennessä**. Tehkää tilaus mieluiten kurssitilauslomakkeella. Ajankohdan ja aiheenkin ehtii sopia myöhemmin. Kun tiedämme maaliskuun alussa kaikki vuodelle 2011 tilatut kurssit, voimme järkevästi suunnitella pitkän matkan kursseja kaksi samalle päivälle, kahdelle eri neuvojalle. Näin takaamme myös, että jokainen kurssija toivonut yhdistys saa ainakin yhden kurssin. Myös alustavat ajatukset mahdollisesta kurssista on hyvä ilmoittaa kurssitilauslomakkeella. Toki syksylläkin voi kysyä kursseja, mutta ainakin ruokakurssin saaminen voi olla epävarmaa. Iloisiin tapaamisiin ruoka- ja puutarhakursseilla!

### 3. TAITOAVAINKOULUTUS 19.2.

Taitoavainvaatimukset ovat uudistuneet ja ajanmukaistuneet täydellisesti.

Taitoavainten tarkoituksena on edistää marttojen monipuolista kehittymistä, hyvinvointia ja yhdessä tekemistä. Suoritusaikana opittua voi hyödyntää myös muualla elämässä.

Taitoavainkoulutus järjestetään marttojen toimistolla lauantaina 19.2. klo 9.30–15. Virtaa ja iloa vertaisryhmästä tarjoilee Lea Lihavainen OK:lta ja uusista tehtävistä kertoo Tiina Anola-Pukkila. Ohjelmaan mahtuu myös pientä virkistystä.

Puutarhamartoille ykkösavaimen suoritus mahdollistaa harrastusmerkin saamisen ja kaikissa uusissa avaimissa on puutarhateema mukana. Koulutus on osallistujille ilmainen, ruokailun jokainen osallistuja/my maksaa itse. Ilmoittautumiset puhelimitse 010 838 5669 viimeistään 11.2. Nyt on mitä parhain mahdollisuus kuulla avainvaatimukset ja innostua aloittamaan!

Vanhoilla vaatimuksilla aloitetut avainsuoritukset jatketaan loppuun entisillä vaatimuksilla. Siirtymäaikaa on noin vuosi eli ensi vuoden syysjuhlaan mennessä tulee tehdä ”vanhat” avaimet loppuun. Tulevaisuudessa avaimia on mahdollisuus suorittaa myös verkossa, tiedotamme kun tämä mahdollisuus on käytettävissä.

#### 4. JÄRJESTÖ TUTUKSI –KOULUTUKSET

Piiri järjestää yhdessä OK-opintokeskuksen kanssa **Järjestö tutuksi -koulutukset** Kontiolahdessa 2.3., Juuassa 16.3. ja Liperissä 12.10.

Illat on tarkoitettu vuoden 2010–2011 aikana marttayhdistyksiin liittyneille jäsenille.

Piiri lähettää jokaiselle edellä mainittujen kuntien yhdistyksiin liittyneelle jäsenelle henkilökohtaisen kutsun iltaan.

#### 5. VERTAISMARTTATOIMINTA TUTUKSI

Piirissä on tällä hetkellä yhdistysten vapaaehtoisia tukihenkilöitä, vertaismarttoja, 11 henkilöä. Heidän tehtävänä on toimia yhteyshenkilönä yhdistysten ja piirin välillä. Mikäli haluatte järjestää esim. yhdessä muiden alueenne yhdistysten kanssa koulutusta, retkiä tai muita tapahtumia, niin ottakaa yhteyttä alueenne vertaismarttaan asian eteenpäin viemiseksi.

Vertaismarttoja ovat: Hilka Hakola Outokummusta, Maija-Liisa Jeskanen Ilomantsista, Päivikki Karvinen Rääkkylästä, Lea Kotilainen Valtimolta, Helena Lampen Lieksasta, Riitta Lehikoinen Juuasta, Eila Majoinen Tohmajärveltä, Pirjo Matikainen Kiihtelysvaarasta, Marja-Liisa Mäkisalo Polvijärveltä, Marja-Liisa Rönkkö Nurmeksesta ja Riitta Tiuhonen Liperistä. Yhteistiedot tarvittaessa piiristä.

Vertaismarttaverkosto ei kata koko toiminta-alueitamme. Mikäli haluaisitte alueellenne vertaismartan, niin ottakaa yhteyttä Ilona Tossavaiseen p. 0400 179095.

#### 6. TEEMAKAMPANJAN HIDASTAMALLA HYVINVOINTIIN TAPAHTUMAT

Hidastamalla hyvinvointiin -teemaa tehdään tunnetuksi valtakunnallisen teemakampanjan avulla. Esille nostetaan erityisesti kotitalous- ja puutarhaneuvonnan sisällöt ja yhdessä tekeminen. Teemakampanjan aloittaa Tilkkurekka -tapahtuma, Joensuun Kauppatorilla 16.2. klo 9-18 ja avoimet ovet samana päivänä piirin toimistolla. Tilkkurekassa opetellaan virkkaamaan tilkkuja. Tavoitteena on pitää yllä ja jatkaa käsityöperinteitä. Tuttu idea tarjoillaan nyt uudella asenteella, maailmanennätys-peiton aikaansaamiseksi yhdessä Novitan ja Tekstiiliopettajaliiton kanssa. Opastajina toimivat martat. Jos olet kiinnostunut toimimaan ”virkkausopena” rekassa, ota yhteyttä Ilona Tossavaiseen p. 0400 179095

Novita ohjeistaa tilkkujen tekemisen ja peiton kokoamisen sekä antaa koukut ja langat. Lapsille on opastusta helppoihin huovutustöihin. Rekassa on myös tilkkunäyttely, eikä vilasukkiakaan ole unohdettu.

Piirin tiloissa järjestetään samanaikaisesti avoimien ovien päivä. Ohjelmassa: neuvontaa, yhdessä tekemistä, hiljentämistä ja kahvittelua.

### **Biolanin puutarhakontti 11.5.**

Hyötypuutarhakiertue *Kasvata kotona* vierailee Joensuussa, Prisman pihassa ke 11.5. klo 10-18. Tapahtumassa puutarhamartat, piirin neuvoja, P-K:n puutarhayhdistys ja Biolan antavat neuvontaa hyötykasvien viljelystä parvekkeella, kasvusäikeissä ja ruukuissa. Biolan tuo paikalle puutarhakontin, jossa on mm. teksti **MARTTAILU – Kasvata kotona**.

### **Marttaristeily 14.-16.10.**

Marttaliitto järjestää 14.–16.10. martoille hidastamalla hyvinvointiin -risteilyn Viking Marielalla Helsinki-Tukholma-Helsinki (risteilyt jatkuvat vuonna 2012). Mukaan mahtuu 600 marttaa. Risteilyllä on luentoja, työpajoja ja hyvää ohjelmaa. Risteilystä tiedotetaan Martat-lehdessä 2/2011.

**Uusien jäsenten rekryointipäivä** on syysmarkkinapäivänä, pe 9.9. klo 11-14 Joensuun Kauppatorilla. Lisää tapahtumasta piirin tiedotteessa 1/2011 ja verkkosivuilla.

## **7. KULTTUURIRETKI HELSINKIIN 19.-20.2.**

Piiri järjestää kulttuuriretken Helsinkiin 19.- 20.2. oheisen aikataulun ja ohjelman mukaisesti

### **Lauantai 19.2.**

kello

- |       |  |
|-------|--|
| 7.00  | Lähtö Siltakadun matkailupysäkiltä Joensuusta  |
| 11.00 | Kahvitauko ja tutustuminen lähiruokatori <i>Heinolan Heilaan</i>   |
| 14.00 | Tutustuminen Marttakeskukseen, Lapinlahdenkatu 3   |
| 15.00 | Ruokailu Ravintola Martassa  |
| 17.00 | Majoittuminen Hotelli presidenttiin  |
| 19.00 | Teatteri- esitys Helsingin Kaupunginteatterissa: Arsenikkia ja vanhoja pitsejä<br>Ohjaus: Neil Hardwick.<br>Pääosissa: Esko Roine, Asko Sarkola, Jari Pehkonen, Mikko Kivinen<br>Lisätietoja: <a href="http://www.hkt.fi/">www.hkt.fi/</a> |

### **Sunnuntai 20.2.**

kello

- |       |   |
|-------|---|
| 10.00 | Mahdollisuus tutustua luonnonhistorialliseen museoon, Kiasmaan tai Ateneumiin oman kiinnostuksen mukaan |
| 12.00 | Lähtö Helsingistä   |
| 15.00 | Ruokailu Lemin Säräpirtissä Kippurasarvessa   |
| 20.00 | Paluu Joensuuhun  |

Hinta 195 €/martta, 225 €/ei jäsen sisältäen kuljetuksen, ruokailut, majoituksen, teatterin ja matkanvetäjän palvelut. Sitovat ilmoittautumiset 19.1. mennessä p. 010 838 5669.

## 8. KEVÄÄN PUUTARHANEUVONTA MARTTOJEN TOIMISTOLLA JOENSUUSSA

Piirin toimistolla järjestetään kevään aikana seuraavat puutarha- ja ympäristöneuvonnan kurssit, joissa paneudutaan puutarhan kasvuun eri aiheilla. Syksyllä kurssien aiheina on käsillä tekeminen.

### **Perennaryhmän suunnittelu -kurssisarja 23.2., 2.3. ja 14.3. klo 18.00–20.00,**

Kurssi on kolmen kerran kokonaisuus, jossa aiheina perennaryhmän suunnittelun perusteet, kivikko- ja suurperennat sekä puutarhan värit. Kursseilla on varattu aikaa oman perennaryhmän suunnitteluun. Hinta 22 €/martta ja 28 €/ei jäsen sisältäen kahvin, monisteet ja koulutuksen.

### **Kasvata siemenistä helpot kesäkukat -kurssi 23.3. klo 18.00–20.00**

Kurssilla opitaan taimikasvatuksen perusteita, saadaan vinkkejä helposti kasvatettavista kesäkukista sekä ideoita näiden kasvupaikkoihin. Lisäksi kylvämme kesäkukan siemeniä itämään. Hinta 9 €/martta ja 12 €/ei jäsen sisältäen kahvin, koulutuksen, 3-4 kesäkukan siemenet, mullat ja ruukut.

Kurssit järjestetään yhteistyössä OK-opintokeskuksen kanssa. Ilmoittautumiset viimeistään kaksi päivää ennen kurssia p. 010 838 5669.

### **Varta oma omenapuu -kurssi 13.4. klo 18.00**

Varttamiskurssilla opetellaan käytännönläheisesti **omenapuun käsivarttamistekniikkaa**. Kurssin hinta sisältää opetuksen, materiaalit yhden vartteen tekemistä varten, monisteet ja kahvin. Materiaaleja on varattu reilusti, joten kurssilaiset voivat tehdä halutessaan enemmänkin vartteita hintaan 5 €/kpl. Jaloversoina käytettävät lajikkeet on valittu erityisesti silmälläpitäen talvenkestävyyttä ja soveltuvuutta luonnonmukaiseen kotipuutarhaviljelyyn. Perusrunkona käytetään kotimaista ´antonovka´ siemenperusrunkoa.

Ota kurssille mukaan:

- varttamisveitsi. Myös mattoveitsi tai muunlainen lyhyt- ja suorateräinen veitsi käy. Veitsen tulee olla hyvin teroitettu.
- puutarhasakset.

Kurssin hinta 15 €/martta ja 20€/ei jäsen. Kurssi järjestetään yhteistyössä OK-opintokeskuksen kanssa. Ilmoittautumiset ja tiedustelut 6.4. mennessä Marttojen toimistolle, p. 010 838 5669.

### **Kasvata pistokkaasta syreeni -kurssi 29.6. klo 16.30**

Kurssilla tutustutaan Joensuun keskustan syreeneihin. Oppaana toimii Joensuun kaupunginpuutarhuri Ari Tolvanen. Samalla kerätään pistokkaita syreeneistä. Kävelyn jälkeen saadaan tietoa pistokaslisäyksestä kotioloissa.

Kurssin hinta 10 €/martta ja 12 €/ei jäsen, sisältäen kahvin ja pullan marttakahviossa, opetuksen, monisteet sekä opetuksen. Kokoontuminen klo 16.30 marttakahvioon.

Kurssi järjestetään yhteistyössä OK-opintokeskuksen kanssa. Ilmoittautuminen 23.6. mennessä puh. p. 010 838 5669.

## 9. PUUTARHAKOULUTUKSET, VALTIMO 6.4. ja LIPERI 7.4.

Piiri järjestää puutarhakoulutusta seuraavasti:

6.4 klo 18.00-20.30, Pielisen Osuuspankki, Valtimo, kerhohuone

7.4. klo 18.00-20.30, Penttilän auditorio, Liperi

### Ohjelma:

- Kahvi ja puutarhavisia
- Helpot kesäkukat, kasvatus ja uudet vinkit niiden laittoon
- Puutarhan monipuoliset köynnöskasvit
- Puutarhavisan ratkaisu ja palkintojen arvonta

Kouluttajina molemmissa tilaisuuksissa ovat piirin puutarhaneuvojat Maarit Sallinen-Uusoksa ja Yrjö Vähäkallio.

Hinta 8 €/henkilö sisältäen koulutuksen, kahvitarjoilun, monisteet ja arvonnat.

Ilmoittautumiset viimeistään kaksi päivää ennen tilaisuutta p. 010 838 5669.

Tilaisuudet järjestään yhteistyössä OK-Opintokeskuksen, Liperin sekä Valtimon marttojen kanssa.

## 10. PUUTARHARETKET

Tutustumisretket muiden alan harrastajien ja ammattilaisten pihoihin ja puutarhoihin ovat aina innostavia ja inspiroivia tilaisuuksia.

Piiri järjestää vuoden aikana seuraavat puutarharetket:

- 15.6. Iltapuutarharetki Joensuulaisiin yksityispuutarhoihin
- 20.-21.8. Puutarharetki lisalmeen
- elokuussa Iltapuutarharetki Pikkunupun luomupuutarhatilalle Liperiin (päivämäärä tarkentuu myöhemmin)

Ohjelmat aikatauluineen ja hintatietoineen esitellään tiedotteessa 1/2011.

## 11. KEVÄÄN KUUKAUDEN KOTITALOUSKURSSIT MARTTOJEN TOIMISTOLLA JOENSUUSSA

### Marttojen ruokakurssit

Marttojen keittiöllä järjestetään kuukauden viimeinen maanantai-ilta klo 17.30 ja tiistai-päivänä klo 9.30 ruokakursseja erilaisista ajankohtaisista aiheista. Tarkemmat ajankohdat ja aiheet löytyvät tapahtumakalenterista ja piirin verkkosivuilta. Lisätietoja kursseista ja ilmoittautumisesta toimistoon p. 010 838 5669.

### Miehet kauhan varteen - miesten kurssit alkavat tammikuussa!

Keskiviikon iltaryhmä ja torstain päiväryhmä kokoontuu kolmena peräkkäisenä viikkona. Jokaisella kerralla kokkaamme ateriakokonaisuuden ja leivomme kurssilaisten toiveitten mukaan hyvää ja helppoa kotiruokaa.

Ruokakurssien osallistumismaksu on 15 €/martta ja 18 €/ei jäsen, sisältäen koulutuksen, materiaalin ja runsaat maistiaiset. Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen kurssia, p. 010 838 5669.

## 12. PIKKUKOKKIKERHO-OHJAAJIEN KOULUTUSILTA 22.2

### **Voisiko yhdistyksenne järjestää pikkukokkikurssin tai pari?**

Pikkukokki-toiminnalla tuetaan varhaisnuorten (noin 7–12-vuotiaiden) elinoloja antamalla heille perustaitoja arkielämän askareissa turvallisessa ympäristössä, turvallisten aikuisten seurassa. Pikkukokki-toiminta vahvistaa erilaisten ja eri-ikäisten ihmisten yhdessä tekemistä, vuorovaikutusta ja sosiaalista vastuuta sekä omalta osaltaan vähentää lasten yksinoloa. Pikkukokki-toiminta kannustaa nuoria omatoimiseen tekemiseen turvallisesti.

Pikkukokkitoiminnalla voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten terveellisiin ruokailu- ja välipalattottumuksiin. Pikkukokkitoiminta tehostaa myös varhaisnuorille suunnattua kotitalousneuvontaa ja tuottaa marttayhdistyksille toimintaan sisältöä ja aineistoa. Toiminnan avulla voidaan myös tehostaa eri tahojen alueellista yhteistyötä.

**Pikkukokkiohjaajien koulutusilta pidetään 22.2. klo 17.30–20.30 marttatoimistolla pääsiäisen merkeissä Joensuussa.** Illan tavoitteena on, että koulutukseen osallistuvat organisoivat ja toteuttavat pikkukokkikursseja oman alueensa lapsille. Koulutukseen voivat osallistua sekä uudet että vanhat ohjaajat. Uudet ohjaajat saavat Pikkukokki keittiössä -kirjan ja ohjaajan oppaan.

Ilmoittautuminen viimeistään 15.2. p. 010 838 5669. Lisätietoja tulee verkkosivuille lähempänä tapahtumaa.

### **Yhteinen ohjaajien koulutus 24–25.9. marttakeskuksessa Helsingissä**

Pikkukokki-kerhoja pitäneille martoille järjestetään yhteiset koulutus- ja virkistytymispäivät marttakeskuksessa. Kuinka paljon mukaan mahtuu, siitä tiedämme myöhemmin.

## 13.UUSI HANKETYÖNTEKIJÄ KIRSI RISSANEN ESITTÄYTYY

Hei martat!

Olen Kirsi Rissanen ja aloitan hanketyöntekijänä **OIVA eli Onnellinen ikäihminen-vireä arki** -hankkeessa vuoden 2011 alusta. OIVA -hankkeen avulla pyritään luomaan marttajärjestölle toimintamalli, jossa tuetaan kotitalous- ja ravitsemusneuvonnan keinoin ikääntyneiden kotona selviämisen mahdollisuuksia. Joensuulaisille marttayhdistyksille järjestään hankkeeseen liittyvä marttakumppanuus-koulutuspäivä tammikuun lopulla. Yhdistyksille laitetaan kutsu ja ohjelma tammikuussa.

Olen koulutukseltani laillistettu ravitsemusterapeutti ja työskennellyt aikaisemmin mm. perusterveydenhuollon palveluksessa. Erikoisosaamiseni liittyvät läheisesti ruokaan ja ravitsemukseen, ja sitä kautta terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. OIVA -hankkeen lisäksi osaamistani on mahdollista hyödyntää myös muussa neuvontatyössä ja marttatoiminnas-

sa. Innokkaasti ja avoimin mielin odotan uuden työn alkamista, ottakaa rohkeasti yhteyttä!  
Hyvää joulua kaikille!

#### 14. PIIRIN UUDET PUHELINNUMEROT

Piirin puhelinnumerot ovat muuttuneet.

Ilona Tossavainen	toiminnanjohtaja	010 838 5673	0400 179 095
Maija Jyrkinen	taloussihteer	010 838 5669	
Tiina Anola-Pukkila	erikoisneuvoja	010 838 5668	
Jaana Korhonen	erikoisneuvoja	010 838 5670	
Yrjö Vähäkallio	puutarhaneuvoja	010 838 5672	
Maarit Sallinen-Uusoksa			
	erikoisneuvoja	010 838 5671	
Kirsi Rissanen	hankevastaava	010 838 5674	
Sirpa Saario	kotiapuvastaava	010 838 5659	040 771 5495

Hinta soitettaessa matkapuhelimesta 010-alkuiseen numeroon maksaa 16,9 snt/minuutti.

**Marttojen valtakunnallinen neuvontapuhelin** 0600 14882 ma-pe klo 12-15,  
hinta 1.70€/min + ppm

**Sähköpostit** etunimi.sukunimi(at)martat.fi, toimisto: pohjois-karjala(at)martat.fi

#### 15. PIIRIN TOIMISTO ON SULJETTU 23.12.2010- 9.1.2011

*Lumiset oksat  
vihreän puun  
kimmeltää valossa  
jouluisen kuun  
katsoen tähtien hopeista nauhaa  
toivotamme jouluusi lämpöä, rauhaa.*

*Levollista Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2011.*

*Piirin hallitus, toimihenkilöt ja Marttojen kotiapu*