

MARTTAYHDISTYKSILLE, TOIMINTARYHMILLE JA LUOTTAMUSMARTOILLE

KOKOUKSET

1. Pohjois-Karjalan Martat ry:n kevätkokous 27.4.

JÄRJESTÖTOIMINTA

2. Järjestö tutuksi –koulutukset, Joensuu ja Kontiolahti 2.3, Juuka 16.3. ja Kiihtelysvaara 23.3. 3.
3. Rahastonhoitajien koulutuspäivä 2.4. Helsinki
4. Uusien jäsenien rekrytointipäivä, Joensuu 9.9.

JUHLAT/TAPAHTUMAT/RETKET

5. Kasvata kotona - teemakampanjatapahtuma, Joensuu 11.5.
6. Iltapuutarharetki Utran siirtolapuutarhaan 14.6.
7. Retki Pikkunupun luomutilalle 24.8.
8. Puutarharetki lisalmeen 20.-21.8.
9. Marttojen saippuaoppera 31.8.

PUUTARHANEUVONTA

10. Hyötykasvimaan perustaminen –kurssi 14. ja 15. 3
11. Kukkolan näytepuutarhan kesäkauden avausluento 11.4.
12. Kotikompostointikurssit
13. Puutarhakoulutus, Liperi 5.4. ja Valtimo 6.4.
14. Varta oma omenapuu -kurssi 13.4.
15. Syreenin pistokas-lisäys, Joensuu 29.6.
16. Puutarhamarttojen koulutuspäivä, Kenkävero 13.8.

RAVITSEMUSNEUVONTA

17. Pikkukokki-ohjaajien koulutus, Helsinki 24.-25.9.
18. Pikkukokki-ohjaajien koulutus, Joensuu 27.8.
19. Kuukauden kotitalouskurssit, syksy 2011
20. Valtakunnallinen sienipäivä 27.8.

MARTTAKAHVIO, PIIRAKKAPAJA

21. Talkoisiin piirakkapajaan ja kahvioon
22. Piirakka- ja pullakoulut
23. Puutarhaneuvojan kahvitunti, Joensuu 6.-10.6.
24. Sienien tunnistuspalvelu, Joensuu 22.-26.8.

ILMOITUSASIAT

25. Ravitsemusterapiatpalvelut
26. Kiteen martat tiedottavat
27. Naisten valmiusliitto tiedottaa
28. Taito Pohjois-Karjala ry tiedottaa

KOKOUKSET

1. POHJOIS-KARJALAN MARTAT RY:N KEVÄTKOKOUS 27.4.

Aika Ke 27.4.2009 kello 17.00-
Paikka Peltola-sali, Peltolankatu 4, C-rakennus, Joensuu

Ohjelma ja aikataulu:

klo

17.00 -18.00

Kahvi, ilmoittautuminen

18.00 -18.15

Naisten pankki
Marketta Holopainen

18.15 -18.30

Uudet taitoavaimet
Tiina Anola-Pukkila

18.30 -18.45

Naisten valmiusliitto
Marja Simola

18.45 -19.00

Marttalauluja
Kiteen ja Kesälahden Marttakuoro

klo19.00-

Kevätkokous

Kevätkokous, jossa käsitellään sääntömääräiset sekä hallituksen esittämät asiat.

Osallistuminen kokoukseen

Kokoukseen osallistuvat marttayhdistyksien valitsemat vuoden 2011 viralliset edustajat tai heidän varaedustajansa.

Läsnäolo-oikeus ilman äänioikeutta on piirin hallituksen jäsenillä, kunniajäsenillä, toimihenkilöillä, kotiaputyöntekijöillä ja kaikilla asiasta kiinnostuneilla marttajäsenillä.

Kutsu

Kokoukseen lähetetään kutsu yhdistyksien valitsemille vuoden 2011 varsinaisille kokousedustajille. Mikäli et pääse kokoukseen, laitathan kutsun varaedustajallesi.

Tervetuloa!

Pohjois-Karjalan Martat ry:n hallitus

HUOM!

Syyskokouksen ajankohta on muuttunut. Uusi päivä on 26.11.
Paikka on Itä-Suomen yliopiston Joensuun kampuksen Carelia-sali.

JÄRJESTÖTOIMINTA

2. JÄRJESTÖ TUTUKSI -KOULUTUKSET

Piiri järjestää yhdessä OK-opintokeskuksen kanssa Järjestö tutuksi -koulutukset seuraavasti: Joensuu ja Kontiolahti 2.3, Juuka 16.3. ja Kiihtelysvaara 23.3.

Illat on tarkoitettu vuoden 2010 aikana marttayhdistyksiin liittyneille uusille jäsenille.

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

3. RAHASTONHOITAJIEN KOULUTUSPÄIVÄ 2.4. HELSINKI

Marttaliitto järjestää yhdessä OK -opintokeskuksen kanssa rahastonhoitajien koulutuspäivän 2.4. Marttakeskuksessa, Lapinlahdenkatu 3 A, Helsinki

Päivä on tarkoitettu vertaisrahastonhoitajille. Koulutuksen tavoitteena on saada valmiuksia toimia rahastonhoitajien vertaisohjaajana/ketjukouluttajana piirin alueella.

Pohjois-Karjalan piiristä mahtuu mukaan koulutukseen 5 marttaa.

Osallistuminen on maksuton. Marttaliitto maksaa matkakulut yleisten kuluneuvojen mukaan, myös oman auton käytöstä. Päivistä ei saa päivärahoja

Ohjelma

9.30 - 10.00	Aamukahvi, Marttakeskus 6 krs.
10.00-10.20	Hankkeen kuvaus <i>Marjahelena Salonen</i>
10.20-11.00	Vertaisohjaaminen <i>Riitta Tervasmäki, OK-opintokeskus</i>
11.00-11.10	Tauko
11.10-12.30	Rahastonhoitajana, mahdollisuus vai velvollisuus <i>Heli Virtanen</i>
12.30-13.15	Ruokailu
13.15-13.30	Rahastonhoitaja työpajassa <i>Marjahelena Salonen</i>
13.30-14.00	Työpaja Case
14.00-14.20	Ohjeita toteutukseen
14.20-	Kahvi

Jos kiinnostuit, niin ilmoittaudu 15.3. mennessä piiriin: [ilona.tossavainen\(at\)martat.fi](mailto:ilona.tossavainen(at)martat.fi)

4. UUSIEN JÄSENIEN REKRYTOINTIPÄIVÄ

Piiri järjestää marttatoiminnan esittely ja uusien jäsenien rekrytointitapahtuman pe 9.9. klo 11 -14 Joensuun Kauppatorilla. Ohjelma tarkentuu kesän aikana.

JUHLAT/TAPAHTUMAT/RETKET

5. KASVATA KOTONA- TEEMAKAMPANJATAPAHTUMA 11.5.

Hyötypuutarhakiertue Kasvata kotona toteutetaan yhteistyössä Biolanin ja Kotipuutarha-lehden kanssa. Kiertue vierailee Joensuussa, Prisman pihassa ke 11.5. klo 12 -18. Tapahtumassa on mukana piirin puutarhaneuvoja yhdessä puutarhamarttojen kanssa. Pohjois-Karjalan puutarhayhdistys ja Biolan antavat neuvontaa hyötykasvien viljelystä parvekkeella, kasvusäkeissä ja ruukuissa. Biolan tuo paikalle puutarhakontin, jossa on mm. teksti **MARTTAILU – Kasvata kotona**. Tapahtuma on osa valtakunnallista teemakampanjaa.

Tervetuloa yksin tai yhdessä mukaan!

6. ILTAPUUTARHARETKI UTRAN SIIRTOLAPUUTARHAAN 14.6.

Retkellä tutustutaan Utran siirtolapuutarhayhdistykseen ja sen viehättäviin puutarhapihoihin sekä vuoden 2009 pihakilpailun 3. sijan saaneeseen paritalopihaan. Kokooneminen Siirtolapuutarhan saunatuovassa joenrannassa klo 17. Siirtolapuutarha on Kiviniementiellä Utrassa, (hevostalli Satulantallista 100 m parkkipaikalle). Jokainen kulkee omin kyydein retkikohteisiin.

Retken hinta on 6 €/martat ja 8 €/ei jäsenet (sis. tutustumisen kohteisiin, kahvitarjoilun ja puutarhaneuvojan palvelut). Ilmoittautuminen 10.6. mennessä p. 010 838 5669.

7. RETKI PIKKUNUPUN LUOMUTILALLE 24.8.

Pikkunuppu on hollantilaissyntyisen Pjotr Houtbeckersin isännöimä luomuvihannestila Liperin Vaiviossa. Pääsemme tutustumaan tilaan ja sen viljelyksiin 24.8. klo 17 alkaen. Retkelle ei ole yhteiskuljetusta. Pikkunupun osoite on Vaiviontie 10, Vaivio (Liperi).

Retken hinta on 5 €/martat ja 7 €/ei jäsenet (sis. tutustumisen tilaan, kahvitarjoilun, puutarhaneuvojan palvelut). Ilmoittautuminen 22.8. mennessä puh. 010 838 5669.

8. PUUTARHARETKI IISALMEEN 20.-21.8.

Piiri järjestää puutarharetken Iisalmeen 20.-21.8. seuraavan alustavan ohjelman mukaisesti:

Lauantai 20.8.

- Lähtö Joensuusta klo 7.00
- Käynti **Mööpeliverstaassa**
- Tutustuminen **Tuula Jokisen pihaan**. Piha on n. 2 ha kokoinen, mistä hoidettua alaa on noin 0,5 ha. jossa on mm. pölkkypuutarha, hiekka-alue
- Ruokailu Iisalmen **Kahvila Kulttuurikapustassa**. Ruokailun jälkeen on mahdollisuus tutustua **750 Arabian kahvikuppia esittelevään näyttelyyn**
- Vierailu **Helmi Pihlaisen** viehättävässä **yksityispihassa**, joka sijaitsee vanhan kirkon vieressä.
- **Opastettu Tutustuminen Juhani Ahon museoon** (Pikku Pappila)
- Majoittuminen **Runnin kylpylään**

Sunnuntai 21.8.

- Lähtö kylpylästä 8.30

- Tutustuminen **lisalmen puutarhakylään**, joka on uudenaikainen siirtola-puutarhakylä persoonallisine mökkeineen.
- lisalmen ortodoksinen **seurakuntakeskus, Evakkokeskus**. Tutustuminen oppaan johdolla
- **Yksityispuutarhakohde**
- **Ruokailu Väärnin pappilassa**, joka on Juhani Ahon syntymäkoti. Ruokailun jälkeen Minna-emäntä kertoo tarinoita Väärnistä.
- Paluu Joensuuhun

Retken hinta 180 €/martat ja 200€/ei jäsenet, (sis. matkanvetäjän palvelut, bussikuljetuksen, majoituksen, ohjelmassa mainitut ruokailut, opastukset ja sisäänpääsy).

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 30.6. mennessä puh. 010 838 5669.

Ilmoittautuneille postitetaan retkikirje, jossa on tarkennettu ohjelma ja aikataulu.

9. MARTTOJEN SAIPPUAOOPPERA 31.8.

Kesäiltana, metsän keskellä, järven rannalla, kokeilemme luontoäidin kauneusvinkkejä sekä isoäidin siivousniksejä soodalla ja etikalla

Aika ke 31.8 klo 16 -20

Paikka Kukkolansaaren kalamaja Kalmonkatiska, os. Kuhasalo, Joensuu

Kouluttajat Christiana Harle, Solan Voima, Jaana Korhonen ja Tiina Anola-Pukkila Pohjois-Karjalan Martat

Ohjelmassa

Saippuan tarina. Jokainen muotoilee oman narusaippuan.

Metsän antimia- eväsruokaa Martan tapaan.

Kauneutta ja puhtautta kotikonstein. Teemme luontoäidin kasvonaamiot ja kauneusvoiteen mehiläisvahasta. Jokainen saa pienen purkin voidetta mukaansa.

Turpeen hoitavat ominaisuudet. "Brain-tester" eli kosmetiikka kyselykisa

Soodan, etikan, suolan ja sokerin käyttö kodinhoidossa.

Tilaisuuden jälkeen on avoinna "parkkipaikka kauppa" eli mahdollisuus ostaa tuotteita: turvetta, saippuota ym.

Varustus: Säänmukainen vaatetus ja mukaan kasvopyyhe, pesuvati sekä pakastusrasia.

Huom! Kävelymatka parkkipaikalta kalamajalle on noin 1 km.

Kurssin hinta 28 €/marta ja 35 €/ei jäsen. Osallistujat saavat kemikaaliohje-kirjan ja muuta mukavaa.

Ilmoittautumiset 22.8 mennessä Marttojen toimistolle, p. 010 838 5669.

Tilaisuus järjestetään yhdessä Ok-opintokeskuksen kanssa.

PUUTARHANEUVONTA

10. HYÖTYKASVIMAAN PERUSTAMINEN -KURSSI 14. JA 15.3. KLO 18 -20.30

Kahden illan kurssisarjalla perehdytään hyötykasvimaan suunnitteluun ja perustamiseen. Mitä kaikkea tulee ottaa huomioon, jotta kotipihan kasvimaasta tulee mahdollisimman tuottoisa ja helppohoitoinen.

Kurssi järjestetään P-K:n marttojen toimistolla. Kurssin hinta on 10 €/Martta ja 15 €/ei jäsen. Kurssi järjestetään yhteistyössä OK -opintokeskuksen kanssa. Tiedustelut ja ilmoittautumiset 11.3. mennessä p. 010 838 5669.

11. KUKKOLAN NÄYTEPUUTARHAN KESÄKAUDEN AVAUSLUENTO 11.4. KLO 18

Hyötykasvivyhdistys ry:n toiminnanjohtaja Anu Ranta luennoi aiheesta ”Mahdollisuuksien koti-puutarha” . Lisäksi esitellään kesän neuvontaillat ja tilaisuudet.

Koulutuspaikka on Niskalan auditorio, Niskakatu 17, Joensuu. Tilaisuus on avoin kaikille ja maksuton.

Muut Kukkolan näytepuutarhan kesän neuvontaillat ja aiheet löytyvät osoitteesta: www.martat.fi/pohjois-karjala. Kevään puutarhatapahtuman la 21.5. klo 10-14 ohjelma tulee tarkentumaan kevään aikana. Mukana tapahtumassa ovat mm. Maatiainen ry ja 4H- piiri. Ohjelmassa on mm. puutarhaneuvontaa, taimenvaihtoa sekä myös muuta toimintaa Kukkolan pihapiirissä. Tervetuloa tutustumaan neuvontailtoihin ja tapahtumiin!

12. KOTIKOMPOSTOINTIKURSSIT

Piiri järjestää kotikompostointikursseja yhteistyössä Joensuun Seudun Jätehuolto Oy:n kanssa. Kursseilla käsitellään kompostoinnin periaatteita.

2.5. klo 18 -20 Liperi, Liperin OP:n kerhotila

4.5. klo 17 -19 Joensuu, Kontiosuon jätteenkäsittelyasema

5.5. klo 13 -17 Joensuu, Kontiosuon jätteenkäsittelyasema

19.9. klo 18 -20 Tuupovaara, Tuupovaaran seurakuntatalo

21.9. klo 18 -20 Kontiolahti, Kontiolahden seurakuntatalo (ei ilmoittautumista)

Kurssit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Tervetuloa!

13. PUUTARHAKOULUTUS LIPERI 5.4. JA VALTIMO 6.4.

Piiri järjestää puutarhakoulutusta seuraavasti:

6.4 klo 18 -20.30 Pielisen Osuuspankin kerhuhuone, Valtimo

7.4. klo 18 -20.30 Penttilän auditorio, Liperi

Ohjelma:

- Kahvi ja puutarhavisia
- Helpot kesäkukat, kasvatus ja uudet vinkit niiden laittoon
- Puutarhan monipuoliset köynnöskasvit
- Puutarhavisian 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 sekä Liperin ja Valtimon marttojen kanssa.

14. VARTA OMA OMENAPUU -KURSSI 13.4. KLO 18 -20.30

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.

15. SYREENIN PISTOKASLISÄYS, JOENSUU 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.

16. PUUTARHAMARTTOJEN KOULUTUSPÄIVÄ, KENKÄVERO 13.8.

Päivän ohjelmassa on mm. tutustuminen Kenkäveron puutarhaan ja Mikkeliin sekä erilaisia työpajoja ja näytöksiä. Lisäksi ruokailemme Mikkeliin. Päivän tarkempi aikataulu, ohjelma ja hinta tarkentuvat kevään aikana, seuraa ilmoittelua ja ajankohtaista -palsta marttojen nettisivuilta. Mukaan mahtuu puutarhamarttojen lisäksi myös muut puutarhasta kiinnostuneet retkeläiset.

RAVITSEMUSNEUVONTA

17. PIKKUKOKKI-OHJAAJIEN KOULUTUS, HELSINKI 24.-25.9.

Marttaliitto järjestää koulutusta pikkukokki-ohjaajille. Lisätietoja ja ohjelma lähetetään ohjaajille kun se on valmis.

18. PIKKUKOKKI-OHJAAJIEN KOULUTUS, JOENSUU 27.8.

Pikkukokkitoimintaa on jo monessa yhdistyksessä ympäri Pohjois-Karjalaa. Olisiko teidän yhdistyksenne kiinnostunut aloittamaan pikkukokkikerhojen pitämisen? Mikäli olette, niin ottakaa yhteyttä Jaana Korhoseen 010-838 5670 [jaana.korhonen\(at\)martat.fi](mailto:jaana.korhonen(at)martat.fi). Mietitään yhdessä kerhon vetämiseen liittyviä käytännön asioita. Minulta saa myös materiaalia kerhokerroille.

Syksyn pikkukokkikerho-ohjaajakoulutuksessa **lauantaina 27.8.** saadaan käytännön ideoita kerhokerroille. Ohjelma ja paikka ei ole vielä varmistunut, mutta puuhailemme luontoon liittyvien asioiden parissa ja siksi päivä on muutettu lauantaiksi. Merkitkää päivämäärä ylös. Lisätietoja nettisivuilta.

19. KUUKAUDEN KOTITALOUSKURSSIT, SYKSY 2011

Marttojen keittiöllä, Kauppakatu 23 b B 13, järjestetään syys-marraskuussa kuukauden viimeisenä maanantai-iltana klo 17.30 ja muutamana tiistaina klo 9.30 ruokakursseja. Syksyn aiheet ovat:

26.9. klo 17.30-20.30 Salaatit ja lämpimät kasvislisäkkeet

31.10. klo 17.30-20.30 Hyvää ja edullista kotiruokaa

28.11. klo 17.30-20.30 Martan joulumakkarat

29.11. klo 9.30-12.30 Martan joulumakkarat

12.12. klo 17.30-20.30 Karjalanpiirakat jouluksi

13.12. klo 9.30-12.30 Karjalanpiirakat jouluksi

Kurssikerran hinta on 15 €/martat ja 18€/ei jäsenet. Kurssit järjestetään yhteistyössä Ok-opintokeskuksen kanssa. Kursseille mahtuu 14 ensin ilmoittautunutta. Lisätietoja ja ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen kurssia puh 010 838 5669 tai pohjois-karjala(at)martat.fi.

20. VALTAKUNNALLINEN SIENIPÄIVÄ 27.8.

Valtakunnallisena sienipäivänä järjestetään sienineuvontaa Joensuussa Marttakahvion alueella lauantaina 27.8. klo 10–14. Esillä on erityisesti vuoden sieni kangashapero ja muut hyvät ruokasienet sekä tavallisimpia myrkkysieniä. Sienimartat ovat olleet mallikkaasti neuvontapuna jo vuosia ja toivomme sienimarttoja edelleen keräämään näytesieniä ja avuksi neuvontaan vilkkaaseen sienipäivään. Ilmoittautumiset p.010 838 5668.

MARTTAKAHVIO, PIIRAKKAPAJA JA TORINEUVONTA

21. TALKOISIIN PIIRAKKAPAJAAN JA KAHVIOON

Piirakkapajan talkoopäivät ovat jo nyt varattavissa. Ottakaa yhteyttä niin sovitaan yhdistyksellenne oma talkooaika! Kaikki halukkaat mahtuvat mukaan. Toivomme talkoisiin kerralla 5 henkilöä/yhdistys/kerta. Kuljettajalle maksetaan matkakorvausta 0.30 €/km.

Talkoisiin voi ilmoittautua myös kahvio-apulaiseksi kirpputorisunnuntaihin ja ”aurinkoisiin” heinä-elokuun päiviin.

Kysy lisää tai ilmoittaudu reserviin puhelimitse p. 010 838 5670 tai sähköpostilla jaana.korhonen(at)martat.fi

Iloista kesänodotusta!

22. PIIRAKKA- JA PULLAKOULUT

Marttakahvio välittää perinnetietoa tuhansille ihmisille kesän aikana. Maakunnan martat leipovat havaintoesityksenä karjalaisia perinneleivonnaisia piirakkapajassa arkipäivisin klo 7–11 ja lauantaisin klo 8–12. Piirakantekoa opetetaan lapsille tiistaisin ja torstaisin klo 13–14 järjestetävässä piirakkakoulussa. Tilauksesta piirakkakoulua järjestetään myös muille ryhmille esim. polttariporukoille, kesävieraille, kansainvälisille ryhmille jne. Keskiviikkoisin pidämme lapsille pullakoulua klo 13–14.15. Jos haluat tuoda kesävieraasi tutustumaan piirakanteon saloihin, ota yhteyttä Jaana Korhoseen tai Mattakahvioon p.010 838 5670.

23. PUUTARHANEUVOJAN KAHVITUNTI 6.-10.6.

Marttakahviossa järjestetään puutarhaneuvojan kahvitunti 6.-10.6. klo 11-13. Puutarhaneuvoja on tällöin paikalla vastailemassa ajankohtaisiin kotipuutarha-aiheisiin kysymyksiin.

24. SIENIEN TUNNISTUSPALVELU 22.-26.8.

Mattakahviossa järjestetään sienien tunnistuspalvelua 22.-26.8. klo 14-16 yhteistyössä Pohjois-Karjalan Sieniseurana kanssa. Sienineuvojat tunnistavat erityisesti ruokasieniä. Myös muita näytesieniä otetaan tutkittavaksi, koska viikossa on mukana sieniseurana asiantuntijoita. Sieni- viikon lopuksi on valtakunnallinen sienipäivä 27.8. Sieniseuralaisia on eri puolilla maakuntaa ja sienineuvontapisteitä saattaa olla samalla viikolla muuallakin maakunnassa, seuratkaa tiedotusvälineitä.

ILMOITUSASIAT

25. RAVITSEMUSTERAPIA PALVELUT

Saanko ruokavaliostani tarpeeksi kuitua, vitamiineja, pehmeitä rasvoja? Vai mietityttääkö joku muu asia omassa tai ikääntyneen läheisesi ruokavaliossa, ravitsemuksessa ja muutosten tekemisessä?

Voit soittaa ja kysyä piirin ravitsemusterapeutilta perjantaisin klo 9-13 tai sopia vastaanottoajan, p. 010 838 5674, Kirsi Rissanen, ravitsemusterapeutti, OIVA-hanke.

Tiedoksi, että OIVA-hankkeeseen liittyen järjestämme marraskuussa 2011 *Oivalluksia lautasella!*- ruokakurssin 65 + martoille (naiset, miehet, pariskunnat). Kurssipäivät ovat: 7.11, 14.11, 21.11 ja 28.11. Tervetuloa! Ilmoittautumiset p. 010 838 5674/Kirsi Rissanen

26. KITEEN MARTAT TIEDOTTAVAT

Kantosyrjän Martat järjestävät Martan päivän tapahtuman kaikille Kiteen martoille Rantapirtillä ti 26.7.11 klo 18.00 alkaen.

27. NAISTEN VALMIUSLIITTO TIEDOTTAA

Turvallisuutta arkeen – Kaiken varalle!

Kaikki martat kuuluvat Marttaliiton kautta Naisten Valmiusliiton. Pohjois-Karjalassa toiminta on kuitenkin ollut viime vuodet lepäämässä, mutta nyt sitä yritetään herätellä henkiin.

Tämän kevään valtakunnallinen harjoitus Wilma järjestetään Lappeenrannassa 15.-17.4. Kurssiaiheina ovat mm. Ikääntymisen haasteet turvallisuudelle (mm. kotiturvallisuus), Selviytyminen sähköttä, Katuturvallisuus ja Tietoturvallisuus. Majoitus on 2 -3 hengen huoneissa. Mikäli lähtijöitä on, järjestetään Pohjois-Karjalasta yhteiskuljetus halukkaille. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Naisten Valmiusliiton nettisivuilta www.naistenvalmiusliitto.fi. Marttaliitto myöntää osallistujille stipendejä, jotka kattavat osallistumismaksun.

Syksyn harjoitus Ulappa pidetään Upinniemessä 14.-16.10.

NASTA-harjoituksia esittelevä kiertonäyttely on Joensuun pääkirjastossa lokakuun puolivälissä. Samassa yhteydessä järjestetään arjen turvallisuuteen liittyviä tietoiskuja.

Jos olet kiinnostunut koulutuksista tai Naisten Valmiusliiton toiminnasta yleensä, löydät lisätietoja liiton verkkosivuilta. Yhteiskuljetuksista ja toiminnasta yleensä voit kysyä myös Marja Simolalta p. 0500 851 535 tai sähköpostilla marjahelena.simola@gmail.com

28. TAITO POHJOIS-KARJALA TIEDOTTAA

Taitobussi-hanke

Taitobussi on Taito Pohjois-Karjala ry:n kiertävä käsityöneuvontapalvelu –hanke. Taitobussin palveluita ovat mm. kädentaitokurssit eri-ikäisille, iltapäiväkerhot koululaisille tai kudontakurssi kyläläisille. Kurssitoiminta saadaan alkuun, kun koossa on mukavan kokoinen ryhmä innokkaita harrastajia. Kursseja voidaan pitää jo esim. viidelle osallistujalle. Kurssipaikaksi sopii kyläta- lo, koulu, paikallinen kahvila tai muu paikka, josta löytyy työskentelyyn sopivat tilat. Työväli- neet ja materiaalit tulevat Taitobussin kyydissä. Lisätietoja ja yhteystiedot hanketyöntekijöille löytyvät liitteenä olevasta esitteestä.

Kansallispukunäyttely

Taito Pohjois-Karjala ry järjestää ensi kesänä kansallispukunäyttelyn Joensuussa Taitokortte- lin piha-aitoissa. Onko sinulla kansallispuku, jonka haluaisit lainata näyttelyyn n. kolmeksi kuukaudeksi? Ota yhteyttä toiminnanjohtaja Petra Karjalaiseen puh. 040 595 0093 tai petra.karjalainen@taitopohjoiskarjala.fi.

Mukavia marttailuja, paljon isoäidin neliöitä. Auringon paistetta!

Hallitus, toimihenkilöt ja marttojen kotiapu.

MARTTAILU
Sitä on nyt liikkeellä

