

# Pohjois-Karjalan Martat ry

Tiedote 2/2011, 12.9.2011

## Marttayhdistyksille, toimintaryhmille ja luottamusmartoille

---

### KOKOUKSET

1. Pohjois-Karjalan Martat ry:n syyskokous 26.11.
2. Ehdokkaiden ennakoasettelu piirin puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten vaaliin

### JÄRJESTÖTOIMINTA

3. Tunnetko järjestösi – ilta uusille jäsenille, Liperi 12.10.
4. Järjestötoiminnan työpajat rahastonhoitajille ja taitoavaimista kiinnostuneille, Joensuu 11.10.
5. Taitoavainsuorittajille tiedoksi

### JUHLAT/TAPAHTUMAT/RETKET

6. Kulttuuri- ja ruokamatka Petroskoihin 18.-20.11.
7. Sisusta ja stailaa tapahtuma, Joensuu 10.11.
8. Valoa elämään - energiasäästöviikon tapahtuma, Joensuu 13.10.
9. Piirin syysjuhla, Joensuu 26.11.

### PUUTARHANEUVONTA

10. Kukkolan havaintopuutarhan syksyn neuvonta
11. Kotikompostointikurssit: Tuupovaara 19.9. ja Kontiolahti 21.9.
12. Puutarha valmistautuu talveen - luento- ja kurssisarja, Joensuu 26.9. ja 5.10.
13. Puutarhailta, Reijola 25.10.
14. Luonnosta koristeita -kurssi, Joensuu 9.11. ja 10.11.
15. Jouluinen kranssi meriheinästä -kurssi, Joensuu 21.11.
16. Pihasuunnitelmat ja -neuvontakäynnit

### RAVITSEMUSNEUVONTA

17. Kuukauden kotitalouskurssit, syksy 2011
18. Pikkukokeille, Joensuu 4.10. ja 11.10.
19. Oiva, onnellinen ikäihminen, vireä arki -kurssit 65+, Joensuu
20. Kotitalousneuvonnan työpajat: Tohmajärvi 14.11 ja Polvijärvi 17.11.
21. Painonhallintakurssi, Joensuu 19.9. alkaen

### ILMOITUSASIAT

22. Kotirumba rullamaan
23. Ikäihmisen terveystapa Joensuu 1.11.
24. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus vapaaehtoisille, Joensuu marraskuu 2011
25. Naisten valmiusliitto tiedottaa

### LIITTEET:

Kirje marttayhdistyksien hallituksille: Ehdokkaiden ennakoasettelu hallituksen puheenjohtajan ja -jäsenten vaaliin, kaavakkeet joilla esitykset tulee tehdä, sekä soveltamisohjeet.

## KOKOUKSET

### 1. POHJOIS-KARJALAN MARTAT RY:N SYYSKOKOUS

Aika **la 26.11.2011 kello 10.00-**  
 Paikka Itä-Suomen yliopiston Auditorio C2, Yliopistokatu 4, Joensuu  
 (Carelia-salin viereinen tila)

Ohjelma ja aikataulu:

**9.00 - Kahvi ja ilmoittautuminen, myös muut kuin viralliset edustajat**  
**10.00. - Syyskokous**, jossa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä hallituksen esittämät asiat.  
**11.30 -** Ruokailu (hinta 10 €, talkoolaisille maksuton)

Tässä välissä on hyvä mahdollisuus tutustua puutarha- ja ravitsemusneuvonnan neuvontapisteisiin, sekä tehdä ostoksia piirin puodista.

Neuvontapisteet:  
**Puutarhan värit**  
**Tanssii tähteiden kanssa**

**13.15 - Syysjuhla** Carelia-salissa (hinta 10 €, talkoolaisille maksuton)  
 Marttalaulu  
 Tervehdyssanat  
 Piirakkapajan kiitokset  
 Taitoavaimien jakaminen

**14.15. - Vaimoni on toista maata** - teatterieritys, Joensuun Kaupunginteatteri  
 (sis. väliajan)

16.00

#### Osallistuminen kokoukseen

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

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

Mikäli varsinainen edustaja ei voi osallistua kokoukseen, pyydämme toimittamaan kokouspaperit varaedustajalle.

Ruokailua varten **sitovat ilmoittautumiset** viimeistään **17.11.2011**

p. 010 838 5669. tai [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi).

Liput (myös talkoolaisien) tulee noutaa 17.11.2011 mennessä tai sopimuksen mukaan.

**Ilmoitathan myös erityisruokavaliot.**

## 2. EHDOKKAIDEN ENNAKKOASETTELU PIIRIN PUHEENJOHTAJAN JA HALLITUKSEN JÄSENTEN VAALIIN

Pohjois-Karjalan Martat ry:n syyskokouksessa valitaan puheenjohtaja ja jäsenet hallitukseen erovuoroisten tilalle. Hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja ja kahdeksan muuta jäsentä sekä kaksi varajäsentä.

Hallituksen puheenjohtajan, varsinaisten jäsenten ja varajäsenen vaalissa ovat **erovuorossa:**  
puheenjohtaja Tuula Kähkönen, Liperi, 2008 -

Lea Kotilainen, Valtimo 2006-  
Päivi Leinonen, Kesälahti 2010-

Päivikki Karvinen, Rääkkylä, 2006-  
Merja Martikainen, Kitee 2008-

varajäsen  
Marja Liimatta, Kontiolahti 2008-

### edelleen hallituksen kuuluvat:

Liisa Kontturi, Ilomantsi 2010-  
Helena Puhakka-Tarvainen, Joensuu, 2007-

Merja Kärkkäinen, Juuka, 2010-  
Maija Ikonen, Joensuu, 2007-

varajäsen:  
Maija Pasanen 2010

### Esitykset

Pyydämme toimittamaan liitteenä olevilla lomakkeilla esitykset ennakoasetteluksi Pohjois-Karjalan Martat ry:n hallituksen puheenjohtajan ja jäsenten vaaliin **piirin toimistoon 21.10. mennessä.**

Luettelo ehdokkaista toimitetaan syyskokousedustajille kokouspapereiden liitteenä.

## JÄRJESTÖTOIMINTA

### 3. TUNNETKO JÄRJESTÖSI - ILTA UUSILLE JÄSENILLE, LIPERI 12.10.

Piiri järjestää yhdessä Ok -opintokeskuksen kanssa *Tunnetko järjestösi* -koulutusillan Liperissä 12.10. klo 17.30 - 20.15. Paikka on Ystävänkammari, Käsämäntie 122. Ilta on tarkoitettu vuoden 2010 ja 2011 aikana Liperin ja Viinijärven marttayhdistyksiin liittyneille jäsenille. Uusille jäsenille lähetetään henkilökohtaisen kutsu.

### 4. JÄRJESTÖTOIMINNAN TYÖPAJAT RAHASTONHOITAJILLE JA TAITOAVAIMISTA KIINNOSTUNEILLE, JOENSUU 11.10.

Syksyinen opiskeluilta esityksineen ja työpajoineen ti 11.10. klo 17.00 –20.30. nykyisille tai tuleville rahastonhoitajille ja taitoavainten suorittamista suunnitteleville. Koulutukset ovat kätevästi samaan aikaan ja samassa paikassa, PKAMK:n Sirkkala -kampuksella, Sirkkalantie 12 A, Joensuu. Eli molempiin asioihin pääsette perehtymään kun tulette samasta yhdistyksestä useamman martan voimin.

Rahastohoitajien pajassa opiskellaan marttayhdistyksien kirjanpitoa ja taloushallintoa. Muistatthän ottaa mukaan viime kevätkokouksessa saamanne rahastonhoitajien koulutusaineiston. Kouluttajina: Ilona Tossavainen, vertaisrahastonhoitajat Tuula Aavamäki ja Merja Kärkkäinen.

Taitoavainpajassa tulevat tutuiksi kaikkien kolmen taitoavaimen vaatimukset oheismateriaaleineen ja HOPSin tekeminen. Lisäksi vilkaistaan mahdollisuutta opiskella avaimia Moodle-alustalla ja tehdään jotain kivaa omin käsin. Kouluttajina Tiina Anola-Pukkila ja Reetta Tossavainen.

Työpajailta on maksuton ja se järjestetään yhteistyössä Ok-opintokeskuksen kanssa.

Jos kiinnostuit, niin **ilmoittaudu viimeistään 4.10.** piiriin p. 010 838 5669 tai [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi)

## 5. TAITOAVAINSUORITTAJILLE TIEDOKSI

Ennen vuotta 2011 aloitetut avainsuoritukset voidaan suorittaa siirtymäajan aikana loppuun entisillä taitoavainvaatimuksilla. **Nyt siirtymäaika alkaa olla vähissä.** Syysjuhlaan mennessä pitää suorittaa ”vanhat” avaimet loppuun, ellei asiasta ole erikseen taitoavainvastaavan kanssa sovittu.

Taitoavainsuorituksia tarkastetaan tänä syksynä 26.10. ja varapäivänä on myös 11.11. Toimitattehan vastaukset mielellään koko ryhmän osalta viimeistään tarkastusta edeltävänä päivänä, kiitos. Suoritukset tarkastetaan viikon kuluessa em. päivistä.

Piiri järjestää vuosittain 1-2 uusille taitoavainsuorittajille tarkoitettua koulutusta. **Tämän vuoden toinen koulutus on 11.10.** Koulutuksiin voi tulla koko taitoavainryhmän voimin tai ainakin useampi martha ryhmästä.

Kevätkokouksessa kyselimme mihin suunnalle seuraavaa taitoavainkoulutusta tulisi maakunnassa suunnata, mutta kaikki kiinnostuneet olivat eri puolilta maakuntaa, joten kokoontunemme Joensuun lähistöllä myös ensi vuonna.

Lisätietoja taitoavaimista Tiina Anola-Pukkilalta, p. 010 838 5668.

**ps.** Taitoavaimista on juttua uusimmassa Martat -lehdessä 5/2011.

## JUHLAT/TAPAHTUMAT/RETKET

### 6. KULTTURI- JA OPINTOMATKA PERTOSKOIHIN 18.-20.11.

**pe 18.11. lähtö Joensuusta klo 7.00.**

Tutustuminen Ruskealan pappilaan, jossa venäläinen keittolounas. Matka jatkuu Murheenristin kautta Petroskoihin. Majoittuminen Pohjola-hotelliin. Illalla käydään katsomassa Kantele-ryhmän konsertti- ja tanssiesitys. Päivän päätteeksi nautitaan Zakuska illallinen Petropizza -ravintolassa.

**la 19.11. buffet aamiainen hotellissa.**

Klo 9.00 kaupunkikierrros ja tutustumiset Aleksanteri Nevskin katedraaliin ja saviruukutehtaaseen. Päivän aikana on mahdollisuus ostoksiin. Illanvietto paikallisen martha-ryhmän kanssa. Päivällinen Kavkas-ravintolassa.

**su 20.11. buffet aamiainen hotellissa ja huoneiden luovutus**

Klo 9.00 lähtö kotimatalle. Tutustuminen Kinnermäen karjalaiseen kylään, jossa nautitaan lounas. Paluu Joensuuhun. klo 20.00.

**Matkan hinta on 310 €/martta ja 340 €/ei jäsen**

(ei sisällä viisumia)+**ryhmäviisumi 63 €/henkilö.** Hinta sisältää ruokailut.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 30.9. mennessä p. 0108385669

Matkan tarkempi ohjelma löytyy osoitteesta

[http://www.martat.fi/jarjesto/alueellinen\\_toiminta/pohjois-karjala/ajankohtaista](http://www.martat.fi/jarjesto/alueellinen_toiminta/pohjois-karjala/ajankohtaista)

Tervetuloa tutustumaan Petroskoihin!

## 7. SISUSTA JA STAILAA -TAPAHTUMA, JOENSUU 10.11.

Tule avartamaan ajatuksia kodin ilmeen tuunaamiseksi ilman kalliita designtuotteita – ilmettä voi muuttaa pienin ja edullisin keinoin. Järjestämme *Sisusta ja stailaa* -illan 10.11. klo 16.30 alkaen yhdessä sisutussuunnittelijaopiskelijoiden kanssa PKAMK:n Sirkkala-kampuksella, Sirkkalantie 12 A, Joensuu. Illassa mukana myös **Teija Jerkku Marttaliitosta** aiheella *Kaaos kuriin – kaikki paikalleen*.

Lisätietoja illan sisällöstä ja hinnasta löytyy lokakuussa osoitteesta

[http://www.martat.fi/jarjesto/alueellinen\\_toiminta/pohjois-karjala/ajankohtaista](http://www.martat.fi/jarjesto/alueellinen_toiminta/pohjois-karjala/ajankohtaista)

**Ilmoittautumiset viimeistään 3.11.** p. 0108385669 tai [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi).

## 8. VALOA ELÄMÄÄN - ENERGIANSÄÄSTÄVIIKON TAPAHTUMA, JOENSUU 13.10.

Valtakunnallisen energiansäästöviikon *Valoa elämään* –tapahtuma järjestetään to 13.10. klo 10-16 Sokoksen kauppakäytävällä. Tilaisuuden järjestävät yhteistyössä Pohjois-Karjalan Martat ry, ProAgria Pohjois-Karjala ja Pohjois-Karjalan Sähkö.

### Neuvontaa seuraavista aiheista:

- Miten maatilayrittäjä voi energiankäyttöään suunnittelemalla ja tehostamalla pienentää merkittävästi tilan kuluja: Soile Tervakangas Pro-Agria
- Viihtyisän ja turvallisen pihavalaistuksen suunnittelu: Maarit Sallinen-Uusoksa, Pohjois-Karjalan Martat ry
- Ikääntyminen ja valontarve: Kirsi Rissanen, Pohjois-Karjalan Martat ry
- Ohjeita lamppujen valintaan ja ostamiseen, ja tietoa energiankulutuksesta: Tiina Tapanen, P-K:n Sähkö

## 9. PIIRIN SYYSJUHLA, JOENSUU 26.11.

### Piirin perinteinen syysjuhla la 26.11. klo 13.15 Carelia -salissa.

Juhlaan osallistujilla on mahdollisuus ruokailla Carelia -salin aulatilassa klo 11.30 alkaen, tutustua puutarhan värien yhdistelemiseen puutarhamarttojen opastamana ja paneutua tanssii tähteiden kanssa sanomaan ravitsemusneuvojen opastuksella, sekä tehdä ostoksia piirin puodista.

### Syysjuhlan ohjelmassa on

Muistamiset, piirakkapajan kiitokset ja taitoavaimien jakaminen

### Teatteriesitys

Vaimoni on toista maata, Joensuun Kaupunginteatteri.

Juhlan hinta 20 € (sis. ruokailun), 10 € (ilman ruokailua)

Piirin talkoolaisille ohjelma ruokailuineen on maksuton.

Ruokailua varten **sitovat ilmoittautumiset viimeistään 17.11.2011** p. 010 838 5669 tai [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi).

Ruoka- ja juhlaliput (myös talkoolaisten) tulee noutaa 17.11.2011 mennessä tai sopimuksen mukaan. **Ilmoitathan myös erityisruokavaliot.**

## PUUTARHANEUVONTA

### 10. KUKKOLAN HAVAINTOPUUTARHAN SYKSYN NEUVONTA

4.10. klo 16 Syystalkoot ja puutarhan kunnostus talveksi

### 11. KOTIKOMPOSTOINTIKURSSIT

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

19.9. klo 18 -20 Tuupovaara, Tuupovaaran seurakuntatalo

21.9. klo 18 -20 Kontiolahti, Kontiolahden seurakuntatalo

**Kurssit ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.**

### 12. PUUTARHA VALMISTAUTUU TALVEEN LUENTO- JA KURSSISARJA, JOENSUU 28.9. ja 5.10.

*Puutarha valmistautuu talveen*, kahden illan kurssisarja järjestetään ke 28.9. ja ke 5.10. klo 18.00-20.30 piirin toimistolla.

Kurssisarjassa tutustutaan loppusyksyn töihin puutarhassa. 28.9 keskitytään hyötykasvi-tarhaan ja koristekasveihin ja 5.10. pihan yleisiin syystöihin.

Aiheina ovat mm. työkalujen huolto, sipulikukat, kasvien talvisuojaukset, maanparan-nustoimenpiteet ja paljon muuta ajankohtaista.

Voit osallistua molempiin, tai vain toiseen iltaan. Kurssisarjan hinta on jäsenille 12€/kaksi iltaa, 7€/yksi ilta. Muille 15€/kaksi iltaa, 9€/yksi ilta. Hinta sisältää opetuksen, materiaalit ja kahvitarjoilun. Kurssisarja järjestetään yhteistyössä Ok-opintokeskuksen kanssa.

**Ilmoittautuminen viimeistään 21.9.** p. 010 838 5669 tai [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi).

### 13. PUUTARHAILTA, PYHÄSELKÄ 25.10.

Puutarhailta ti 25.10. klo 18, Reijolan seurakuntatalo.

#### **Aiheet:**

Kukkivat huonekasvit ja joulun ajan kukat

Vinkkejä luonnonmateriaalien käyttöön ja pienen ovikoristeen tekeminen

Hinta: 8 €/henkilö (sis. opetuksen, ohjauksen sekä kahvitarjoilun). Kurssi järjestetään yhteistyössä Ok-opintokeskuksen ja Pyhäselän marttojen kanssa.

Kouluttajina: Maarit Sallinen-Uusoksa ja Yrjö Vähäkallio

**Ilmoittautuminen viimeistään 23.10.** p. 010 838 5669 tai [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi).

### 14. LUONNOSTA KORISTEITA -KURSSIT, JOENSUU 9.11. JA 10.11.

*Luonnosta koristeita* -kurssit järjestetään ke 9.11. klo 18 - 20.30 ja to 10.11. klo 12.00 -14.30, Marttojen toimistolla.

Kurssilla tehdään ovi- ja pöytäkoristeita luonnonmateriaaleista, mm. jäkäläsydän muottiteknikalla, aurinkoinen risukranssi oveen ja ”risusipuli”.

Kurssilaisten tulee kerätä luonnonmateriaalit itse. Rautalankoja, rusettinauhoja ym. on ostettavissa kurssipaikalta.

Kurssin osallistumismaksu on 8 €/martta ja 10 €/ei jäsenet (sisältää ohjauksen ja kahvitarjoilun). Kurssit järjestetään yhteistyössä Ok-opintokeskuksen kanssa.

**Ilmoittautuminen viimeistään 7.11.** p. 010 838 5669 tai [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi).

## 15. JOULUINEN KRANSSI MERIHEINÄSTÄ -KURSSI, JOENSUU 21.11.

*Jouluinen kranssi meriheinästä* –kurssi pidetään ma 21.11. Marttojen toimistolla klo 18.00-20.00. Illan aikana sidomme meriheinästä kranssin, johon valmistamme myös jouluiset koristeet. Tarvikkeet kurssille on varattu valmiiksi paikan päälle.

Kurssin hinta on 8 €/martta ja 10 € ei jäsen (sisältää kahvitarjoilun ja ohjauksen). Lisäksi on tarvikemaksu 8 -14 € /kranssi (tarvikkeiden hinta tarkentuu myöhemmin).

**Ilmoittautuminen viimeistään 16.11.** p. 010 838 5669 tai [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi).

## 16. PIHASUUNNITELMAT JA -NEUVONTAKÄYNNIT

Syksy on hyvää aikaa miettiä seuraavaa kesää. Uusi piha tarvitsee suunnittelua ja kokonaisuuden hahmottelua, jolloin sen toteuttaminen on helpompaa. Myös vanha piha kaipaa uusia ideoita ja parannuksia sekä hoito-ohjeita. Tällöin neuvontakäynti voi olla paikallaan. Suunnitelmien hinnat ovat hieman nousemassa ensi vuoden puolella, joten toimi ajoissa ja tilaa suunnitelma syksyllä entisin hinnoin.

Tilaa ja kysy lisää:

Maarit Sallinen -Uusoksa, p. 010 8385671 tai Yrjö Vähäkallio, p. 010 8385672.

## RAVITSEMUSNEUVONTA

### 17. KUUKAUDEN KOTITALOUSKURSSIT, SYKSY 2011

Marttojen keittiöllä, Kauppakatu 23 b B 13, järjestetään syys-marraskuussa kuukauden viimeisenä maanantai-iltana klo 17.30 ja seuraavana tiistaina klo 9.30 ruuanlaittoaiheisiä kotitalouskursseja.

#### 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
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@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi).

### 18. PIKKUKOKEILLE

Maistuisiko smoothie tai toastit? Tykkäätkö leipomisesta tai kokkaamisesta? Haluatko kokeilla uusia reseptejä mukavassa porukassa? Jos vastasit KYLLÄ, tämä juttu sopii sinulle!

Lokakuussa järjestetään *kahden kerran kokkikerho*, joka on tarkoitettu 3-5 luokkalaisille pojille ja tytöille. Kerhokerroilla leivotaan ja kokataan kivoja välipaloja ja pikkupurtavaa.

**4.10. klo 15.00-17.00 Vauhtia välipalasta**

**11.10. klo 15.00-17.00 Hei me leivotaan**

Kerhot pidetään Marttojen keittiöllä Kauppakatu 23 b B 13, 80100 Joensuu.

Hinta on 5 €/kerta.

**Ilmoittautuminen viikkoa ennen p. 010 8385669** tai [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi)

## 19. OIVA, ONNELLINEN IKÄIHMINEN, VIRKEÄ ARKI -KURSSIT 65+

Kuinka paljon ikääntyvä tarvitsee energiaa ja proteiinia? Saanko suojaravintoaineita riittävästi?

### **Oivalluksia lautasella! –ruokakurssit marraskuussa:**

miehille 65+ keskiviikkoisin 2., 9., 16. ja 23.11.

Martoille 65+ maanantaisin 7., 14., 21. ja 28.11.

Kursseilla valmistetaan yhdessä maittavaa kotiruokaa ja käydään samalla läpi monipuolisen ruokavalion koostamista. Kurssin hinta 5 €/kerta.

Kurssilaisilla on mahdollisuus myös yksilölliseen ravitsemusohjaukseen.

Ilmoittautumiset p.010 838 5674 tai [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi)

## 20. KOTITALOUSNEUVONNAN TYÖPAJAT, TOHMAJÄRVI 14.11.POLVIJÄRVI 17.11.

Piiri järjestää kotitalousneuvonnan työpajat seuraavasti:

14.11	klo 17.30-20.30	Srk-talo, Tohmajärvi
17.11	klo 17.30-20.30	Koulukeskus B-talo, Polvijärvi

Työpajoissa rentoudutaan ja hidastellaan yhdessä valmistamalla ”hitaasti kypsävää” iltapalaa ja sitomalla yhdessä meriheinäkransseja, joita somistetaan rusetein ja luonnonmateriaalein. Lisäksi katetaan pöytä jouluisin ideoin.

Osallistumismaksu 18 €/martta ja 22 €/ ei jäsen. Osallistumismaksu kattaa ohjauksen, materiaalit 1 meriheinäkrassiin, iltapalan sekä ideat joulukattaukseen.

Osallistujien toivotaan tuovan mukanaan 6 kpl notkeaa ja pitkää pajunokkaa ja männynkäpyjä. Työpajojen vetäjinä piiristä ovat Jaana Korhonen ja Maarit Sallinen-Uusoska.

**Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen** p. 010 838 5669 tai [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi).

## 21. PAINONHALLINTAKURSSI, JOENSUU 19.9. ALKAEN

Haluaisitko pudottaa painoasi ja lisätä omaa hyvinvointiasi terveyttä edistävillä ruokavaliomuutoksilla?

**Painonhallintakurssi alkaa ma 19.9.2011** ja kokoontuu aina maanantaisin **klo 17.00–18.30** marttatoimiston tiloissa (yht. 10 kokoontumiskertaa).

Kurssi sisältää luentoja, keskusteluja ja kotitehtäviä mm. tasapainoisesta ravitsemuksesta, syömisenhallinnasta ja liikunnasta. Kurssiin sisältyy myös 1-2 ruoanvalmistuskertaa ja ohjattu liikuntatunti sekä kehonkoostumusmittaus. Asiantuntevalla opastuksella ja ryhmän tuella sinulla on mahdollisuus pitkäaikaisiin elintapamuutoksiin.

Kurssin hinta on 170 €.

**Pikaiset ilmoittautumiset:** p.010 838 5674

Tervetuloa mukaan!

**Uutta!**

## ILMOITUSASIAAT

### 22. KOTIRUMBA RULLAAMAAN

*Kotirumba rullaamaan* –hankkeessa tuetaan apua tarvitsevien lapsiperheiden selviytymistä arjessa. Hanketta rahoittaa Yhteisvastuukeräys 2010, johon myös Martat keräsivät ahkerasti rahaa. Nyt näillä varoilla järjestetään kotitalouskursseja ja tehdään kotikäyntejä.

Saimme Pohjois-Karjalaan 10 x neljän kerran kurssi- tai kotikäyntisarjaa. Niitä on järjestetty/järjestetään seuraavien seurakuntien kanssa yhdessä: Joensuu, Juuka, Kitee, Kontiolahti, Liperi, Nurmes, Polvijärvi, Pyhäselkä, Reijola ja Tuupovaara.

Ensi vuonna jatkamme vielä muutaman kurssisarjan verran.

### 23. IKÄIHMISTEN TERVEYSPÄIVÄ 1.11.

*Ikäihmisten terveyspäivä* - tapahtuma Joensuu Arenassa 1.11.2011 klo 11.00 – 15.00.

Tapahtuman teemana on ikääntyminen ja tasapaino. Ohjelmassa on mittauksia verenpaine, verensokeri, kolesteroli ym, testejä, tietoiskuja, terveysluentoja.

Mukana on eri järjestöjä ja yhdistyksiä, jotka esittelevät ikäihmisten arkeen, jaksamiseen sekä hyvinvointiin liittyviä toimintoja ja palveluja.

Järjestäjät: Pohjois-Karjalan Liikunta ry ja Suomen Seniorikodit.

### 24. ULKOILUYSTÄVÄKSI IÄKKÄÄLLE -KOULUTUS, JOENSUU 12.11 JA 19.11.

OIVA -hanke ja Martta-ystävät ovat mukana järjestämässä Ikäinstituutin *Ulkoiluystäväksi iäkkäälle* – koulutuksen 12. ja 19.11. yht. 8 oppituntia.

Koulutuspaikkana on kerhotalo Rupla, Sairaalakatu 27. Joensuu.

Koulutuksessa saa tietoa mm. vapaaehtoistoiminnan periaatteista sekä valmiuksia ulkoilussa avustamiseen. Koulutus on maksuton.

Tervetuloa mukaan Martta-ystävätoimintaan.

Seuraa lehdistä Marttojen järjestöpalstan ilmoittelua ja Pohjois-Karjalan marttojen www-sivuja.

### 25. NAISTEN VALMIUSLIITTO TIEDOTTAA

**Turvallisuutta arkeen – Kaiken varalle!**

**Seuraavat NASTA-harjoitukset**

Tämän syksyn **NASTA-harjoitus Ulappa järjestetään 14. -16.10. Kirkkonummella Upinniemessä**. Kursseilla on vielä muutamia paikkoja jäljellä. Ilmoittautumiset tapahtuvat suoraan Naisten Valmiusliiton sivujen kautta.

Vuoden 2012 harjoitukset sijoittuvat molemmat Pohjois-Karjalan lähialueille. Linna-harjoitus pidetään Kainuun prikaatissa Kajaanissa 16.-18.3.2012 ja Ilmatar-harjoitus Siilinjärvellä 3.-5.8.2012.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset Naisten Valmiusliiton nettisivuilta [www.naistenvalmiusliitto.fi](http://www.naistenvalmiusliitto.fi).

Ilmoittautumislomakkeita saa myös piirin toimistosta. Kaikissa harjoituksissa on mm. ajankohtainen *Turvallisesti sähköttä* –kurssi.

Mikäli lähtijöitä on, järjestetään Pohjois-Karjalasta kaikkiin harjoituksiin yhteiskuljetus. Kuljetuksiin ilmoittaudutaan Pauliina Sorsalle, [pauliina.sorsa@telemail.fi](mailto:pauliina.sorsa@telemail.fi). Marttaliitto myöntää osallistujille stipendejä, jotka kattavat osallistumismaksun.

### Valokuvanäyttely

NASTA -harjoituksia esittelevä kiertonäyttely on Joensuun pääkirjastossa 10.-23.10.2011.

Näyttelyn avajaiset järjestetään maanantaina 10.10. klo 15.00 Muikkusalissa. Tällöin voi tulla kuuntelemaan myös 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 [marjahelena.simola@gmail.com](mailto:marjahelena.simola@gmail.com) tai Pauliina Sorsalta, [pauliina.sorsa@telemail.fi](mailto:pauliina.sorsa@telemail.fi)

**Tervetuloa kursseille, koulutuksiin ja muihin tapahtumiin!**

Hallitus, toimihenkilöt ja marttojen kotiapu

# MARTTAILU

*Sitä on nyt liikkeellä*

Tiesithän että, tämä tiedote löytyy myös osoitteesta [www.martat.fi/pohjois-karjala](http://www.martat.fi/pohjois-karjala) Siellä on paljon ajankohtaista tietoa toiminnasta. Käy kurkkaamassa!