

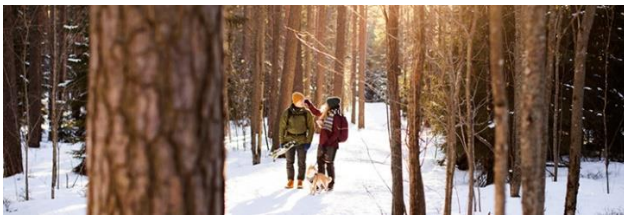
## Kaakkois-Suomen piirin Marttaposti 1/2024

22.1.2024

Tämä on Kaakkois-Suomen Marttojen ensimmäinen uutiskirje.

### Sisältö:

1. Tervehdys
2. Martan teehetki
3. Martat neuvoo -tapahtumat
4. Kaikkea kalasta -kurssit
5. Marjasta on moneksi -ketjukoulutukset
6. Kaakkois-Suomen Martat vinkkaa -Facebook-livet
7. Kaakkois-Suomen Marttojen kurssikalenterit 2024
8. Kaakkois-Suomen Marttojen toimipisteet
9. Muut asiat



### 1. Tervehdys

#### **Ihanaa ja valoisa juhluvuotta meille kaikille upeille Kaakkois-Suomen Marttoille!**

Tänä vuonna on monta syytä juhlaan. Marttajärjestö täyttää mahtavat 125 vuotta ja Kaakkois-Suomen Marttoina olemme kahden hienon piirimme yhdistyttyä jäsenistöltämme maan kolmanneksi suurin ja yhdistysmäärältämme suurin piiri. Voimme olla ylpeitä uudesta vahvasta piiristämme. Iso kiitos yhdistymisen käytännön työstä kuuluu toiminnanjohtaja Tuija Valjakalle ja hallinto- ja talousjohtaja Anne Saarikolle. He tekivät suurimman osan yhdistymisen vaatimasta työmäärästä. Työtä riittää vielä hetkeksi.

Nyt on hyvä aika tehdä ja täydentää kevään toimintakalentereita. Juhlavuoden teemana on metsä. Metsä tuo meille hyvinvointia monin tavoin. Martat.fi -yhdistyskanava-sivulta voit löytää hyviä vinkkejä ja ohjeita juhluvuoden ja yhdistystoiminnan toteuttamiseen. Yksi isoimpia on varmasti Maailman suurin marttailta 21.5, jota yhdistykset voivat toteuttaa yksin tai yhdessä toisten yhdistysten kanssa. Metsäteemalla tietenkin.

Ja vinkiksi kesäretkien suunnitteluun: tutustukaa uuteen isoon piiriimme. Kouvolan Kauppatorilta löytyy Marttakahvio ja Lappeenrannan Satamatorilta Marttojen vohvelikioski. Niistä on hyvä suunnata alueen muihin kohteisiin.

Tehdään pitkin vuotta mieltä rauhoittavia tutkimusmatkoja metsään median ja somen viemän ajan vastapainoksi. Yhdessä toimimalla tuomme koko Kaakkois-Suomeen lisää positiivista energiaa.

Terveisin puheenjohtajat Johanna (nyksä) ja Päivi (eksä) 😊 tai miten meitä nyt kutsutaankaan...

**Johanna Ikävalko ja Päivi Kukkola**



## 2. Martan teehetki -tapahtumat

Marttaliitto on kutsunut kaikki marttayhdistykset ja piirit mukaan yhteiseen kampanjaan järjestämään tammi-helmikuussa 2024 juhluvuoden käynnistäviä jäsenhankintatapahtumia, Martan teehetkiä. Tavoitteena on innostaa uusia jäseniä mukaan Marttoihin ja kertoa, mitä ne martat oikein tekee?

Kaakkois-Suomen Martat ry järjestää **to 1.2.2024 klo 16-18** Martan teehetki -tapahtumat Lappeenrannan pääkirjastolla sekä Kauppakeskus Veturissa Kouvolassa.

Tapahtumissa saat tietoa Martoista ja pääset tutustumaan Teen ihmeelliseen maailmaan. Luvassa maistiaisia.

### Lue lisää:

[Lappeenrannan tapahtumasta täältä](#)

[Kouvolan tapahtumasta täältä](#)

## Martat neuvoo

### 3. Martat neuvoo -tapahtumat

Martat neuvoo -tapahtumia järjestetään piirin alueen kirjastoissa vaihtuvien neuvontateemoin.

Piirin kotitalousasiantuntijat ovat tavattavissa neuvontapisteillä.

Tervetuloa hakemaan vinkit sinulle sopivaan aikaan!

#### Lappeenrannan pääkirjasto:

ti 6.2. klo 15-17 Kahvinkeittimen peruspuhdistus

ti 5.3. klo 15-17 Retkievää

#### Imatran pääkirjasto:

ke 7.2. klo 15-17 Kahvinkeittimen peruspuhdistus

ke 6.3. klo 15-17 Retkievää

#### Kouvolan pääkirjasto:

ma 12.2. klo 17-19 Yllätyksiä ystävälle

ma 26.2. klo 17-19 Kuumottavat keitot

#### Kuusankosken kirjasto:

ti 13.2. klo 17-19 Yllätyksiä ystävälle

ti 12.3. klo 17-19 Papuja pöytään

#### Myllykosken kirjasto:

ti 27.2. klo 17-19 Kuumottavat keitot

ti 26.3. klo 17-19 Herkkuja pääsiäiseksi

[Lue lisää](#)



#### 4. Kaikkea kalasta -kurssit

Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään. Sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykehyllityä: kotimainen järvikalasäilyke onkin erinomainen lisä myös kotivaraan!

Kurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita. Lisäksi opit arvioimaan kalan ympäristövaikutuksia ja tekemään kestäviä valintoja kotikeittiössä.

**ke 21.2.2024 klo 17:30-20:30 Kouvola**

[Lue lisää ja ilmoittaudu tästä](#)

**ke 28.2. klo 17:30-20:30 Hamina**

[Lue lisää ja ilmoittaudu tästä](#)



#### 5. Marjasta on moneksi -ketjukoulutukset

**Kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan!**

Piirin alueella järjestetään martoille neljä ketjukoulutusta. Koulutusten tavoitteena on, että osallistujia tunnistaa keskeisimmät suomalaiset metsä- ja puutarhamarjat, tuntee niiden käyttömahdollisuudet ja kasvattaa osaamistaan niiden terveysvaikutuksista.

Kutsumme mukaan 1-2 marttaa per yhdistys. Koulutukseen osallistuneet martat saavat ohjeet ja materiaalia toteuttaa marjateemaisen marttaillan.

**Tulevat ketjukoulutukset:**

**ti 12.3. klo 17:30-20:30 Kouvola**

[Lisätietoja ja ilmoittautumiset tästä](#)

**ke 13.3. klo 17:30-20:30 Hamina**

[Lisätietoja ja ilmoittautumiset tästä](#)

**ke 13.3. klo 16:30-19:30 Lappeenranta**

[Lisätietoja ja ilmoittautumiset tästä](#)

**to 14.3. klo 16:30-19:30 Imatra**

[Lisätietoja ja ilmoittautumiset tästä](#)



## 6. Kaakkois-Suomen Martat vinkkaa -Facebook-livet

**ti 20.2. klo 11:00 Kahvikutsut**

**to 14.3. klo 11:00 Kahvinkeitin huolto**

Pääset seuraamaan livejä Kaakkois-Suomen Martat vinkkaa -sivuilla. Voit katsoa liven joko suorana tai jälkikäteen videotallenteelta.

**Tervetuloa linjoille!**



## 7. Kaakkois-Suomen Marttojen kurssikalenterit 2024

### **Kaakkois-Suomen Marttojen ketjukoulutukset**

Keväälle on luvassa useampi ketjukoulutus mielenkiintoisin teemoin. Tästä tiedostosta löytyy koulutusten teemat, paikat ja päivät. Ketjukoulutukset ovat maksuttomia.

### **Kurssit Marttayhdistyksille 2024**

Tästä tiedostosta löytyy kurssit, joita marttayhdistykset voivat tilata piiristä. Kurssien sisältöä on avattu, sieltä löytyy myös hinnat.

### **Kaakkois-Suomen marttojen kaikille avoimet kurssit kevät 2024**

Tästä tiedostosta löytyy luettelo avoimista kursseista. Kursseille ovat kaikki tervetulleita!

[Löydät ylläolevat tiedostot täältä.](#)

[Lisätietoa kursseista sekä ilmoittautumiset kursseille täältä](#)



## 8. Kaakkois-Suomen Marttojen toimipisteet

Piirillä on kaksi toimipistettä alueellaan.

Palvelemme maanantaisin klo 10-15 tai erikseen sovittuna ajankohtana.

### **Lappeenrannan Marttakeskus**

Valtakatu 45, 53100 Lappeenranta, p. 050 448 3112

### **Kouvolan Marttakulma**

Torikatu 6, 45100 Kouvola, p. 050 501 9784

[Piirin nettisivut löydät täältä](#)



## 9. Muut asiat

### 1. Imatran Teatteri tiedottaa

[Pääset lukemaan Imatran Teatterin uutisia täältä](#)

**2. Kaksi paikkaa vapautunut Marttojen 125 -vuotisjuhlamatkalle** Tampereelle 20.-21.4.2024. Lisätietoja saat matkanjohtaja Anna-Liisa Pekkaselta: [annaliisa.pekkanen@gmail.com](mailto:annaliisa.pekkanen@gmail.com) tai puh. 0400 754 205



Pikalinkit jäsenelle

- Lataa [Martat-sovelluksesta](#) sähköinen jäsenkortti.
- Etsi marttapiirien tulevia tapahtumia [tapahtumakalenterista](#)
- Katso [voimassaolevat jäsenedut](#)



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[X](#)



[LinkedIn](#)

[martat.fi/kaakkoissuomi](https://martat.fi/kaakkoissuomi)

***Viesti on luotu automaattisesti, joten etään vastaa tähän viestiin.***

*Copyright © Kaakkois-Suomen Martat.*