

1/2018 JÄSENTIEDOTE MARTOILLE JA MARTTAYHDISTYKSILLE

1. Toiminnanjohtajan tervehdys
2. Ajankohtaista
3. Toimintakalenteri

1. Toiminnanjohtajan tervehdys

Toimintavuosi 2018 on lähtenyt käyntiin monien uusien hankkeiden merkeissä. Pienempiä uusia hankkeita ovat mm. kuuden piirin yhteinen Viiri-hanke, joka on suunnattu lähinnä työelämän ulkopuolella oleville alle 40-vuotiaille miehille, mutta mahdollisuuksien mukaan myös muille pitkäaikaistyöttömille. Kotoisa- hanke, joka on suunnattu vankilasta vapautuville ja heidän läheisilleen. Isoimpana hankkeena on uusi oma kolmivuotinen STEAn rahoittama hankeemme; Elämänlaatua eläkeikään 2018-2020. Hankkeen tavoitteena on vaikuttaa yli 55-vuotiaiden elämänlaatuun lisäämällä oman elämän hallintaa uudessa elämänvaiheessa, tuomalla virkistystä ja mahdollisuuksia vapaaehtoistoimintaan kunkin omien voimavarojen puitteissa. Hankkeessa pyritään lisäämään osallisuutta, henkistä ja fyysistä hyvinvointia, sekä elämönhallinnan taitoja eläkeiässä.

Kohderyhmä ovat Keski-Suomen yli 55-vuotiaat naiset ja miehet. Eläkeikäisillä pienentyvät tulot ja oman taidon varassa oleva ruokatalous heikentävät myös ravitsemusta. Tärkeäksi elämänlaatuun vaikuttavaksi tekijäksi nousee terveellisen ja taloudellisen ruuanvalmistuksen opetteleminen. Ravinnolla on huomattava vaikutus ikääntyneiden terveyteen ja toimintakykyyn. Sosiaalinen verkosto on monella nivoutunut työelämän ympärille ja yksinäisyys ja tekemisen puute voi olla monelle eläkeläiselle uusi ja outo tilanne. Elämänlaatua eläkeikään -hankkeessa eläkkeelle jäämistä pääsee suunnittelemaan ja pohtimaan porukassa esim. seminaareissa ja työpajoissa. Näitä tapahtumia ja tilaisuuksia järjestämme yhteistyössä Keski-Suomen alueen eläkeläisjärjestöjen kanssa.

1. Seminaarit: Vuosittain 2 avointa seminaaria aiheesta eläköityminen ja elämönhallinta.
2. Työpajat: Vuosittain järjestään n. 20 työpajaa neljästä eri aiheesta;
 - Mielen hyvinvointi (elämönhallinta, arvot, henkinen hyvinvointi jne.)
 - Kehon hyvinvointi (mm. ruokakursseja ja ravitsemustietoutta)
 - Talous (varautumien uuteen elämänvaiheeseen, taloudenpito, lakiasiat ja asuminen)
 - Osallisuus (vapaaehtoistyö, vaikuttaminen, vertaistuki ja digiosaaminen osana osallisuutta)
3. Kohtaamisia -koulutukset: Jalkautetaan Kohtaamisia ikäihmisten iloksi hankkeessa hyväksi havaittua matalankynnyksen vapaaehtoisuutta osaksi eri yhdistysten toimintaa.
4. Miniseminaarit ja työpajat maakunnassa: marttayhdistyksen yhdessä paikallisten järjestöjen kanssa järjestävät 5-10 tapahtumaa eri puolella maakuntaa.
5. Pienimuotoinen vapaaehtoistyö: Tarjotaan martoille mahdollisuus osallistua ikäihmisten arkeen ja auttamiseen (yhteensä piriin alueella n. 30 käyntikertaa/vuosi). Vaihtoehtoisesti martat voivat auttaa lapsiperheitä omien resurssiensa mukaan, perheen toiveita kunnioittaen.

Parhailtaan haemme hankkeeseen hanketyöntekijää, joten jos tiedossanne on reipas kototalousalan osaaja, niin vinkatkaapa hänelle vapaasta työpaikasta (hakuaika päättyy 23.1), ilmoitus löytyy mm. kotisivuiltamme (<https://www.martat.fi/ajankohtaista/keski-suomen-martat-hakee-hanketyontekijaa-kotitalousasiantuntijaa/>). Hankkeesta kuulette enemmän kevään myötä ja täyteen touhuun päästään varmasti loppukesästä.

Kati-Erika Timperi
toiminnanjohtaja



2. Ajankohtaista

Vuoden 2017 toiminta tilastoihin. Tilastointiin merkitään mm. hallituksen kokoukset, tapahtumat ja niiden osallistujamäärät ja vapaaehtoistunnit. Vuoden 2017 tilastointi tulee olla tehtynä 28.2.2018 mennessä. Mediamartat ja piirin toimistosihteerit tukevat tarpeen mukaan tilastointiasioissa. Toivomme kaikkien yhdistysten täyttävän tilastot, sillä vapaaehtoistyön määrä vaikuttaa myös piirin saamaan valtionapurahoitukseen ja ajan tasalla olevien yhteystietojen avulla viestintä on sujuvaa.

Kotitalousneuvonnan teemana vuonna 2018 on Kestävä arki, jota toteutetaan **Arkiruoka on järkiruokaa** – teemalla. Tästä järjestetään ketjukoulutus martoille 4.4.2018.

Keväällä martat toteuttavat tempauksen, jonka tavoitteena on kannustaa tekemään itse. Martat kutsuvat tekemään erilaisia **patalappuja** neuloen, virkaten, ommellen tai vaikkapa huovuttaen. Martat lehdessä 1/2018 (ilmestyy 22.1.) löytyy ohjeita patalappujen tekoon. Patalaput viedään torstaina 3.5.2018 eri paikkakunnilla puistoihin ja muihin julkisiin paikkoihin. Löytäjä saa ottaa patalapun mukaansa.

Vuoden 2018 nimikkokasvit ovat vadelma, kangashapero, nokkonen ja pavut, joista tulee aineistoa verkkosivuille.

Kansainvälisten marttojen vuosi 2018 on etiopialainen. Piireissä on saatavilla uusi **Etiopian kynnyksellä** -reseptivihko, jonka avulla pääsee maistelemaan tulisia makuja, leipomaan injera-lettuja ja perehtymään vammaisten naisten asemaan Etiopiassa.

Sykyä kohti mennään **Kupit ja Kapustat kiertoon** -tapahtuman merkeissä. Ajatuksena on, että opintonsa aloittavan nuoren keittiöstä puuttuu usein monta arkista ja tarpeellista tavaraa. Samaan aikaan monen keittiökaapit pursuavat toimivia ja hyväkuntoisia kodin pientavaroita, astioita ja ruoanvalmistusvälineitä. Martat haluavat saada nämä tarpeet kohtaamaan.

Kupit ja kapustat kiertoon antaa tavaroille uuden elämän, tukee kiertotaloutta ja tarjoaa ihmisille mahdollisuuden tehdä helposti hyviä tekoja.

Tapahtumista lisää ajan myötä.

Ns. **uusien jäsenten paketteja** on tarjolla piirin toimistossa. Kansioon laitetaan mm. yleistä ja ajankohtaista tietoa martoista, uusia esitteitä ja tuore marttalehti. Jos haluat uusille jäsenille tämän paketin, niin laita viestiä sähköpostitse (keski-suomen@martat.fi). Toimistolla voidaan pakata niitä valmiiksi haluamasi määrä ja voit noutaa ne sitten yhdessä sovitusti.

Uusien jäsenten aamiainen pidetään tiistaina 20.2. klo 9.30-10.30 Marttakeskuksessa. Muistuttakaa yhdistyksenne uusia jäseniä tästä. Ilmoittautuminen joko netin kautta tai sähköpostitse keski-suomen@martat.fi

<https://www.martat.fi/tapahtuma/20-2-uusien-jäsenten-tapaaminen-jyvaskyla/>

Marttaliiton järjestövaatteet. Järjestövaatteet ovat tilattavissa piirin kautta. Tilattavat tuotteet ja hinnat ovat seuraavat:

TUOTE	Hinta sis. alv 24%
Martta -järjestötunika	130 €
Martta -järjestöpusero	74 €
Miehen Martta -järjestöpaita	80 €
Martta -huiivi (pitkä)	17 €
Sissi -liivihame	70 €
Nitta -tunika	31 €



Järjestövaatteiden tilaus tulee toimittaa 5.3.2018 mennessä sähköpostitse keski-suomen@martat.fi Piiri kokoaa ja tekee yhteistilauksen toimittajalta. Järjestövaatteet toimitetaan piireille 31.5.2018. Liitteenä järjestövaatteiden kokotaulukko.

Myös Marttakangasta on saatavilla täältä toimistolta. Sen hinta on 17 € / m.

Välitystuotteiden poismyynti. Välitystuotteiden myynti on siirtynyt jokunen vuosi sitten Martanpuotiin eli nettimyyntiin. Tämän vuoksi piiri myy seuraavat tuotteet alennetuin hinnoin:

Tuote	Kpl jäljellä	Hinta € ennen	Hinta € nyt
Martta T-paita tummansin. koko: S	3	15	10
Martta T-Paita tummansin. koko: M	8	15	10
Martta vaal. sin. kahviservetit Martat logolla	50 pkt	3	2,5
Kädet täynnä toimintaa -historiikkikirja	paljon	25	15
Martta tummansin. ostoskassi	6	22	18

Voit varata tuotteita laittamalla sähköpostia keski-suomen@martat.fi tai soittamalla 050-438 7232 toimistoon (aukiolo ma-ti 9-16). Tuotteet tulee noutaa toimistosta. Maksu tapahtuu joko käteisellä tai tilisiirrolla.

Mediamartat. Mediamarttojen tehtävänä on jalkautua omaan piiriin kouluttamaan alueen yhdistyksiä ja tarjoamaan tukea martat.fi:hin liittyvissä asioissa. He auttavat ja aktivoivat oman alueensa nettivastaavia yhdistyssivujen luomisessa, hyödyntämisessä ja käytössä. He voivat myös opastaa tilastointiin ja jäsenrekisteriin liittyvissä asioissa.

Keski-Suomen piirin mediamartat ovat Maire Korhonen (maire.korhonen@gmail.com) ja Sanna Tawah (tawahsanna@yahoo.com).

Yhdistys tai yhdistykset yhdessä mediamarttojen kanssa voivat sopia oman koulutuksensa sisällöstä, ajankohdasta ja paikasta. Kuluista mainittakoon, että yhdistys / yhdistykset maksavat mediamartoille matkakulut. Piiriin tilat (opetuskeittiön ruokailutila, Katin huone tai yläkerta) ovat maksuttomasti mediamarttojen ja yhdistysten käytettävissä koulutuksia varten. Jos koulutus järjestetään muualla, niin yhdistys / yhdistykset varaavat tähän sopivat tilat.

Sivis -tunnit. Piiriltä ja sen yhdistyksiltä jäi käyttämättä Opintokeskus-Siviksen opetustunteja vuonna 2017. Käyttämättömiä tunteja oli 20 ja näin ollen vuoden 2018 tuntimäärää vähenee. Vähennys on 50% käyttämättömistä tunneista, eli 10 opetustuntia.

Kiitä vapaaehtoismerkillä. Yhdistys voi huomioida aktiivisia toimijoitaan vapaaehtoistoimijan merkillä. Sen voi hakea martalle, joka on toiminut aktiivisesti talkoissa, kahvitus- ja muonitustehtävissä tai kässä- tai vertaismarttana.

Merkki haetaan omasta marttapiiristä yhdistyksen hallituksen päätöksellä. Merkin myöntäminen edellyttää viiden vuoden jäsenyyttä ja kolmen vuoden aktiivista toimintaa. Merkin hinta on 18 euroa. Lisätietoja. <https://www.martat.fi/martat/marttajarjesto/jarjestomateriaalit-ja-info/jarjestoasut-ja-tunnukset/vapaaehtoistoimijan-merkki/>



Martat on Rock. Martat ovat silloin tällöin kyselleet mahdollisuutta tilata Martat on Rock – t-paitoja. Tiedoksi, että Pohjois-Karjalan martat välittävät niitä. T-paidat maksavat 25 € / paita + postituskulut. Martat / yhdistykset voivat tilata tuotteita suoraan Pohjois-Karjalan martoilta. Yhteystiedot: puh. 050 448 1125 tai sähköposti pohjois-karjala@martat.fi
<https://www.martat.fi/marttapiirit/pohjois-karjala/>

3. Toimintakalenteri

Keski-Suomen Martat ry:n toimintakalenteri kevät 2018

Piirin tapahtumat ja kurssit ovat kaikille avoimia, ellei kurssin kohdalla ole toisin mainittu.

Ilmoittautumiset suoraan netin kautta. <https://www.martat.fi/tapahtumat/> ja sieltä valitaan piiriksi Keski-Suomen martat.

Vaihtoehtoisesti voit ilmoittautua myös sähköpostitse: keski-suomen@martat.fi Laita viestiin yhteystietosi ja mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Ilmoittautuminen on sitova. Seitsemän (7) päivää ennen kurssia voi perua osallistumisensa veloituksetta ja sen jälkeen veloitamme 50 % kurssin hinnasta. Mikäli jättää peruttamatta kurssista veloitetaan koko hinta.

TAMMIKUU

31.1. klo 16-18 Pikkukokkikurssi 7-12 -vuotiaille, 6 €

HELMIKUU

7.2. klo 16-18.30 Ässäkokkikurssit 7-12 vuotiaille – maksuton

8.2. klo 16-18.30 Ässäkokkikurssit 7-12 vuotiaille – maksuton

20.2. klo 9.30-10.30 Uusien jäsenten aamiainen

21.2. klo 16-18 Pikkukokkikurssi 7-12-vuotiaille 6 €

22.2. klo 17.30 Korealainen keittiö 23 € / 28 € Korea sijoittuu kahden vahvan ruokakulttuurimaan, Kiinan ja Japanin väliin, sen erottaa kuitenkin naapurimaistaan etenkin runsas mausteiden käyttö. Korealaisen keittiön keskeinen osa on myös kiinankaalista valmistettu kimchi.

28.2. klo 10.30-13 Ässäkokkikurssit 7-12 vuotiaille – maksuton

MAALISKUU

1.3. klo 10.30-13 Ässäkokkikurssit 7-12 vuotiaille – maksuton

6.3. klo 17-18.30 Puheenjohtajien parlamentti



15.3. klo 17.30 Kotikeittiön kalaviikko 23 € / 28 € Kurssilla opetellaan kalan käsittelyä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta.

21.3. klo 16-18.30 Ässäkokkikurssit 7-12 vuotiaille – maksuton

28.3. klo 16-18 Pikkukokkikurssi 7-12 vuotiaille 6 €

HUHTIKUU

4.4. klo 17.30 Arkiruoka on järkiruokaa -ketjukoulutus martoille

11.4. klo 14-18 Avoimet ovet Marttakeskuksessa: Hyötykasvit ruukussa ja laatikossa, yrtit keittiössä ja kevätsiivous

12.4. klo 17.30 Gluteeniton leivonta 23 € / 28 € Gluteeniton leivonta kiinnostaa yhä useampia. Kurssilla tutustutaan gluteenittoman leivonnan raaka-aineisiin ja opitaan niksit miten pullat, leivät, piirakat ja kahvipöydän herkut onnistuvat.

18.4. klo 16-18.30 Ässäkokkikurssit 7-12 vuotiaille – maksuton

25.4. klo 16-18 Pikkukokkikurssi 7-12-vuotiaille 6 €

26.4. klo 17.30 Suolaiset ja makeat hyytelökakut 23 € / 28 € Kurssilla valmistetaan erilaisia suolaisia ja makeita hyytelökakkuja. Valmista yksi mieleisesi hyytelökakku kotiinvietäväksi. Oma vuoka mukaan.

TOUKOKUU

23.5. klo 16-18 Pikkukokkikurssi 7-12-vuotiaille 6 €

24.5. klo 17.30 Luonnonyrtyt 23 € / 28 € Luonnonkasvit ja -yrtyt täydentävät jokapäiväistä ruokavaliotamme. Niiden maku ja ravintopitoisuus ovat usein paremmat kuin viljeltyjen kasvien. Villisalaatti, vuohenputkipiirakka, nokkossipsit...

5.5 klo 12 Vuosikokous. Sepänkeskus, Reaktorisali (Kyllikinkatu 1, Jyväskylä)

KESÄKUU

6.6. klo 10.30-13 Ässäkokkikurssit 7-12 vuotiaille – maksuton

7.6. klo 10.30-13 Ässäkokkikurssit 7-12 vuotiaille – maksuton

