

3/2018 JÄSENTIEDOTE MARTOILLE JA MARTTAYHDISTYKSILLE

1. Toiminnanjohtajan tervehdys
2. Vuosikokous
3. Ajankohtaista
3. Toimintakalenteri

1. Toiminnanjohtajan tervehdys

Kolme vuotta sitten tähän aikaan olin jo istuttanut terassin ruukkuihin narsissit ja kesän taimet olivat jo hyvällä alullaan. Tänä vuonna tuntuu siltä, että talvi on jäänyt jumiin. Varmuudella kevät kuitenkin tulee ja niinpä huhtikuussa uskallammekin Marttakeskuksen avoimien ovien päivänä 11.4. puhua kevätsiivouksesta ja yrttien kasvattamisesta. Kevättä odottelee myöskin patalapputempaus, jolloin voimme esimerkiksi 3.5. tai muuna sopivana ajankohtana ripustaa pannulappuja ohikulkijoiden iloksi ja marttatoiminnan esille tuomiseksi. Kannustan kaikkia mukaan tähän hauskaan ja helppoon tempaukseen. Kevätkauteemme mahtuu tietysti myös vuosikokous 5.5. ja monta pirteän keväistä ruokakurssia. Ensi syksyn suunnittelu on jo menossa ja ilolla otamme vastaan ideoita ja toiveita siitä millaisia kursseja ja tapahtumia martat maakuntaamme toivoisivat.

Aurinkoista kevättä

Toiminnanjohtaja
Kati-Erika Timperi

2. Vuosikokous

Kutsu piirin kokoukseen. Keski-Suomen Martat ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään Sepänkeskuksen Reaktorisalissa, (Kyllikinkatu 1, Jyväskylä) lauantaina 5.5.2018 klo 12. Kokous alkaa valtakirjojen tarkastuksella ja kahvilla klo 11.00. Sen jälkeen kuulemme ennen kokousta hankekoordinaattori Liisa Hämäläisen esittelyn Elämänlaatua Eläkeikään – hankkeesta. Kokouspaperit lähetetään valtakirjojen mukaan virallisille edustajille tai sen puuttuessa puheenjohtajille, joiden toivotaan toimittavan kokouspaperit virallisille edustajille. Valtakirjat mukaan, mikäli niitä ei ole jo aiemmin lähetetty toimistoon. Yhdistyksen paperisen allekirjoitetun valtakirjan voi toimittaa etukäteen piirin toimistoon tai skannatun valtakirjan sähköpostitse keski-suomen@martat.fi Samasta osoitteesta voi pyytää myös valtakirjapohjan, jos se uupuu. Otamme mielellämme vastaan myös arpajaispalkintoja.

Tervetuloa!
Hallitus

3. Ajankohtaista

Kotitalousneuvonnan teemana vuonna 2018 on Kestävä arki, jota toteutetaan **Arkiruoka on järkiruokaa** – teemalla. Tästä järjestetään ketjukoulutus martoille 4.4.2018. Ilmoittautuminen joko sähköpostitse keski-suomen@martat.fi tai netin kautta. Kts. Kurssit & Tapahtumat.



Avoimet ovet Marttakeskuksessa keskiviikkona 11.4. klo 14-18. Avoimien ovien päivässä on kolme teemaa. Ensinnäkin esillä ovat yrtit ja näistä valmistetaan kävijöille pieniä maistiaisia. Toiseksi ulkopuolinen asiantuntija näyttää ja opastaa hyötykasvien viljelyä ruukuissa ja laatikoissa. Kevään korvalla ajankohtaisena teemana on kevätsiivous, jonka vuoksi esillä on siivousvälineitä ja -aineita, ja martat antavat vinkkejä siivoukseen. Avoimissa ovissa on myös yhdistystoiminnan esittelyä, mihin Harjun martit ovat lupautuneet tulla kertomaan omasta toiminnastaan. Tietysti myös käsityömartat ovat käsitöineen mukana ja kertovat millaista heidän toimintansa on.

Tervetuloa yhdistyskoulutukseen torstaina 19.4. Kaipaako ideoita ja työkaluja marttayhdistyksen hallituksen toimintaan? Kaipaako innostusta yhdistystoimintaan? Marttaliitto järjestää yhdessä Keski-Suomen Marttojen kanssa koulutuksen yhdistyksen hallituksen jäsenille. Kouluttajana toimii Marttaliiton vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Ritva Ikonen.

Koulutus järjestetään Jyväskylässä piirin tiloissa (Yliopistonkatu 11) 19.4.2018 klo 17-20. Koulutus on osallistujille maksuton. Koulutuksessa on kahvitarjoilu.

Koulutuksen tavoitteena on innostaa ja vahvistaa marttatoimintaa sekä ideoita yhdessä. Koulutus tukee marttajärjestön strategian kasvun tavoitteita eli kiinnostavan ja mielekkään marttatoiminnan kasvua ja kehittymistä sekä jäsenmäärän kasvua ja jäsenten tyytyväisyyttä. Koulutus myös vahvistaa marttaidentiteettiä. Koulutus on tarkoitettu kaikille marttayhdistysten hallituksissa eri tehtävissä toimiville.

Ilmoittautuminen ma 16.4. mennessä sähköpostitse keski-suomen@martat.fi Ilmoittautuminen on sitova. Toivomme yhdestä yhdistyksestä enintään kahta osallistujaa.

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 löytyy ohjeita patalappujen tekoon. Patalaput viedään torstaina 3.5.2018 eri paikkakunnilla puistoihin ja muihin julkisiin paikkoihin. Löytäjä saa ottaa patalapun mukaansa. Piirin toimistolta on noudettavissa viestikortteja patalappuun liitettäväksi.

Katso myös #Martalta patalapputempaus -ryhmä

Tiistaina 27.3. klo 9-12 toimistolla ei ole päivystystä.

Marttojen käsityökerho kokoontuu keskiviikkoisin klo 14-17 Sepänkeskuksessa, Kyllikinkatu 1, Molekyylialissa. Käsityökerhoon ovat tervetulleita kaikki martat yhdistyksestä riippumatta. Kerhossa käsityöihmiset toimivat toinen toisilleen vertaisohjaajina. Kerhoon voi mennä käsityön kanssa tai ilman! Lisätietoja kerhon toiminnasta antaa Pirkko Järvinen, 040-702 5611, pirkko.suutela@gmail.com Käsitöistä kiinnostuneille vinkiksi myös marttojen Facebook -ryhmä: Kässämartat

Marttaliitto kouluttaa tulevana syksynä **sienimarttoja**, joilla on oma paikkansa ruokamarttojen, puutarhamarttojen ja muiden aktiivisten vapaaehtoisten marttojen joukossa.

Tavoitteena on saada:

- koulutettuja vapaaehtoisia sienineuvonnan tueksi
- ketjukoulutuksen avulla sieniosaamista marttayhdistyksiin
- sienimarttoja päiväkoteihin ja kouluihin toteuttamaan kotitalouskompassin sienineuvontaa

Sienimartan tehtävänä on:

- olla apuna sienineuvontatapahtumissa ja -retkillä
- osallistua valtakunnalliseen sienipäivään
- olla mukana juhlavuoden 2019 sieniviikon tapahtumissa

Keski-Suomen piirin sienimarttakoulutus järjestetään Joensuussa seuraavien piirien kanssa:

- 29.-30.9. Joensuu, Savo, Keski-Suomi, Pohjois-Karjala, Etelä-Karjala ja Kymenlaakso (23 marttaa)

Martat 

Marttaliitto kouluttaa kaikkiaan 55 sienimarttaa (2-6 marttaa/piiri). Keski-Suomesta koulutukseen otetaan 4 marttaa. Marttaliitto maksaa matkustus- ja majoituskorvaukset.

Jos sienimarttakoulutus kiinnostaa, niin laita sähköpostia Hanni Kuroselle (hanni.kuronen@martat.fi) 20.4.2018 mennessä. Koulutukseen valitaan martat ilmoittamisjärjestyksessä.

Ns. **uusien jäsenten paketteja** on tarjolla piirin toimistossa. Kansioon laitetaan mm. yleistä ja ajankohtaista tietoa martoista, uusia esitteitä ja viimeisin 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.

Viimeisenä, muttei vähäisempänä tiedoksi, että 7.-8.4. Jyväskylän Paviljongissa järjestetään **Kädentaitomessut**. <http://www.mediapromessut.fi/messut/kadentaitomessut/jyvaskylan-kadentaitomessut-7-8-4-2018>

Kts. liite.

4. Menossa olevat martoille suunnatut hankkeet

Elämänlaatua eläkeikään -hanke:

Kevään 2018 aikana on käynnistynyt uusi Elämänlaatua eläkeikään -hanke. Keski-Suomen Martat ry:n koordinoima ja STEA:n rahoittama hanke pyrkii parantamaan Keski-Suomessa asuvien, yli 55-vuotiaiden elämänlaatua uudessa elämäntilanteessa. Hanke pyrkii lisäämään osallisuutta, henkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä elämänhallinnan taitoja.

Uuteen elämäntilanteeseen perehdytään ja uusia taitoja opitaan seminaareissa ja työpajoissa. Seminaareissa ja työpajoissa käsitellään terveellistä ja taloudellista ravitsemusta, mielen ja kehon hyvinvointia, varautumista uuteen taloudelliseen elämäntilanteeseen sekä osallistutaan omien voimavarojen puitteissa vapaaehtoistoimintaan. Käytännössä toiminta koostuu ruokakursseista, liikunta- ja kulttuurielämyksistä, oman elämän pohdintaan tähtäävistä työpajoista sekä vapaaehtoistyöstä. Jyväskylään keskittyvää toimintaa täydentävät maakunnissa vapaaehtoisten järjestämät tapahtumat ja työpajat.

Elämänlaatua eläkeikään -hankkeen tulevia tapahtumia:

- *Aloitusseminaari:* keskiviikkona 25.4. klo 10-13.45, Minnansali, Vapaudenkatu 39-41, Jyväskylä; Ennakoilmoittautumiset 20.4. mennessä sähköpostitse: liisa.hamalainen@martat.fi

- *Miesten ruokakurssi:* Ruokakurssi, jossa opetellaan valmistamaan maukasta, helppoa ja edullista ruokaa miesten kesken. Kurssit järjestetään Marttakeskuksen opetuskeittiöllä Jyväskylässä Yliopistonkatu 11, seuraavina ajankohtina: ke 18.4. klo 9-13, ti 24.4. klo 9-13 & ke 2.5. klo 9-13. Kurssin hinta on 15 euroa / 3 kurssikertaa. Hinta sisältää kaikki kulut ja mukaan saa kattavat ohjeet. Ilmoittautumiset (pe 13.4. mennessä) ja tiedustelut sähköpostilla liisa.hamalainen@martat.fi tai puhelimitse 050-4658933.

Em. ovat kaikille avoimia.

Kohtaamisia-hanke:

Keski-Suomen Martat ry saa jatkaa Kohtaamisia-hanketta 30.6.2018 saakka. Kohtaamisia-hankkeessa on tällä hetkellä mukana 7 vapaaehtoista, mutta mikäli innokkaita vapaaehtoisia löytyy, pääsee toimintaan vielä mukaan.

Kohtaamisia-hankkeessa vapaaehtoiset Martat voivat olla avuksi ikäihmisille tai pikkulapsiperheille. Hankkeessa vapaaehtoinen Martta voi esimerkiksi lähteä ikäihmisen kanssa ulkoilemaan, käydä kaupassa tai lukea hänen kanssaan lehtiä. Pikkulapsiperheissä puolestaan Martta voi toimia



ruoanlaitto- tai siivousapuna ja yhdessä voidaan leipoa esimerkiksi pullaa. Vapaaehtoisille Martoille korvataan hankkeesta aiheutuvat matkakulut sekä muut kustannukset, joita voi syntyä esimerkiksi leivontatarvikkeiden hankinnasta.

Tällä hetkellä hankkeessa ei ole enää mukana yhteistyökumppaneita, jonka vuoksi vapaaehtoisilla tulee olla itsellään tiedossa perhe tai ikäihminen, jonka luona he vierailevat. Ennen toiminnan aloittamista, vapaaehtoistyöstä kiinnostuneen Martan tulee ottaa yhteyttä kotitalousasiantuntija Liisa Hämäläiseen, joka myöntää luvan toiminnan aloittamiseen sekä antaa tietoa hankkeen käytännön asioista ja vapaaehtoistoimintaan käytettävissä olevasta rahamäärästä. Liisaan voi ottaa yhteyttä sähköpostitse liisa.hamalainen@martat.fi tai puhelimitse 050-4658933.

5. 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.

HUHTIKUU

Ke 4.4. klo 17.30 Arkiruoka on järkiruokaa -ketjukoulutus martoille

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

To 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.

Ke 18.4. klo 9-18 Ruokakurssi miehille 1/3 – Taloudellinen ja terveellinen ruoka, 15 € koko kurssi

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

Ti 24.4. klo 9-13 Ruokakurssi miehille 2/3 – Puoli kiloa päivässä – lisää kasviksia ruoanvalmistukseen, 15 € koko kurssi

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



To 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

Ke 2.5. klo 9-13 Ruokakurssi miehille 3/3 – Kurssilaisten toiveiden mukainen kerta, 15 € koko kurssi

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

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

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

KESÄKUU

Ti 5.6. klo 10.30-13 Pikkukokkikurssit 7-12 vuotiaille 6 €

Ke 6.6. klo 10.30-13 Pikkukokkikurssit 7-12 vuotiaille 6 €

