

2/2019 JÄSENTIEDOTE MARTOILLE JA MARTTAYHDISTYKSILLE

- 1. Varapuheenjohtajan tervehdys**
- 2. Ajankohtaista**
- 3. Toimintakalenteri**

1. Varapuheenjohtajan tervehdys

Kiitos kaikille maailman suurimpaan marttailtaan osallistuneille! Saimme hyvin näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa ja paikallislehdissä. Toivottavasti näiden myötä saamme uusia jäseniä yhdistyksiimme. Juhlavuosi jatkuu teemalla *Hyvä arki kuuluu kaikille* sekä Sukat äidille -kampanjalla. Näiden lisäksi vuotta vietämme monipuolisten tapahtumien parissa.

Viikonloppuna olin piirin toiminnanjohtaja Kati-Erika Timperin kanssa Helsingissä Marttaliiton neuvottelupäivillä. Aiheena oli Marttajärjestön strategia, jossa pääpaino kohdistui vuodelle 2020. Esille tuli muun muassa, miten maailmanmuutos vaikuttaa Marttoihin ja miten Martat voi siihen vaikuttaa. Muutosilmiöitä, jotka vaikuttavat Marttojen strategiaan ovat, ilmastonmuutos, väestön ikääntyminen ja maahanmuuton lisääntyminen, teknologian kehitys ja digitalisaatio, kaupungistuminen ja väestön väheneminen kunnista.

Martat tekevät arjen tekoja huomista varten - martat kohtaavat ja mahdollistavat kohtaamisia, joissa kaikki ovat yhdenvertaisia.

Kevään odotusta on jo ilmassa, ja siemenpussien hypistely ja ostoinnostus kasvaa päivänvalon lisääntyessä. Aurinkoisia kevätpäiviä toivottelee

Maija Vesterinen
hallituksen varapuheenjohtaja

2. Ajankohtaista**Ti 19.3. klo 17-19 Puheenjohtajien parlamentti - Marttakeskus**

- Eija Heiniluoma Kypärämäen martoista kertoo marttojen tutustumismatkasta Strasbourgiin ja EU-parlamenttiin.
- Sivistunneista lyhyt tietoisku.
- Piirin ja juhlavuoden ajankohtaiset asiat
- Marttajärjestön uusi strategia.

Ilmoittautumiset to 14.3. mennessä: keski-suomen@martat.fi puh. 050 438 75 32

tai nettisivujen kautta <https://www.martat.fi/keski-suomi/tapahtuma/ti-19-3-2019-puheenjohtajien-parlamentti-marttakeskuksen-ylakerta/>

La 6.4. klo 10-11 Opintotoiminnan esittely - Marttakeskus

1 oppitunti/ Marttaopintojen info

- Taitoavain-, harrastusmerkki- ja osaajapassiopinnot sisältävät monipuolisesti opittavaa, tietoja ja taitoja – itselle ja marttayhdistyksen toimintaan.
- Opintoihin otetaan uusia suorittajia koko ajan ja opiskella voi yksin tai ryhmässä.



- Infossa saat ajankohtaista tietoa myös opintouudistuksesta -Martta-akatemiasta.

Koulutukseen ilmoittautuneita tulisi olla vähintään 10 hlö jotta se saadaan toteutettua!

Ilmoittautumiset to 28.3.2019 mennessä: keski-suomen@martat.fi puh. 050 438 75 32.

La 6.4. klo 11.30-14 Puutarhamartan ketjukoulutus - Marttakeskus

3 oppituntia/ Puutarhamarttojen 2019 ketjukoulutus

- Vuoden vihannesten, puna- kelta-, valko- ja raitajuurikkaan kasvatuksen niksit
- Maistuvat omenat omasta puusta
- Parikymmentä kestäväää perennaa kotipihan koristukseksi
- Tietoisku Vieraslajihankkeesta (VIEKAS)
- Koulutuksessa saa mukaan myös Puutarhamartan aineiston, jonka avulla vie tiedon helposti eteenpäin oman yhdistyksen martoille.

Ilmoittautumiset to 28.3.2019 mennessä: keski-suomen@martat.fi puh. 050 438 75 32.

Piirin historiikki nyt 10€!

120-juhlavuoden kunniaksi myymme Käden täynnä toimintaa-kirjaa 10€/kpl. Jos haluat ostaa kirjan, niin ota yhteys toimistoon keski-suomen@martat.fi puh. 050 438 75 32.

<https://www.martat.fi/keski-suomi/ajankohtaista/keski-suomen-marttayhdistysten-historiasta-kertova-kirja-nyt-10e/>

Vertaismartat yhdistysten apuna

Vertaismarttoja Keski-Suomen piirin alueella ovat Mirja Rouhiainen, Sirpa Mäkelä ja Irja Lamberg. He ovat viestin viejiä ja yhteyshenkilöitä piirin ja yhdistysten välillä. He neuvovat, opastavat ja ohjaavat sovitusti yhdistyksiä. He ideoivat yhdessä yhdistyksen kanssa, innostavat ja kannustavat eri toimintoihin sekä kertovat marttayhdistyksen toimintatavoista ja ovat yhteistyön rakentaja eri yhdistysten välillä. Jos toivotte vertaismarttaa omaan yhdistykseenne tai useamman yhdistyksen tapaamiseen, niin heidän yhteystietonsa saatte piiristä.

Jyväskylän Kädentaitomessut 6.-7.4.2019 Paviljongissa

Ryhmälipulla edullisesti, kokoa porukka. Ryhmälipun hinta on 8 €, kun ryhmässä on vähintään 10 henkilöä. Voit varata ryhmäliput liput puhelimitse 0500 66 09 48 ja noutaa ne messuille saapuessa messuinfosta. Ryhmänjohtaja ja linja-autonkuljettaja ovat oikeutettuja ilmaiseen sisäänpääsyyn. Lähde Messumatkalle Jyväskylään!

Apua yhdistyssivujen ylläpitoon

Mediamartta Maire Korhosen yhteystiedot ja kaikki ohjeet yhdistyssivujen päivitykseen löydät nyt nettisivuiltamme: <https://www.martat.fi/keski-suomi/apua-yhdistyssivuvastaaville/>

Järjestö roll-up

Järjestö roll-up on lainassa jollain yhdistyksellä ja tarvitsisimme sen takaisin. Voisitteko ilmoittaa meille, jos roll-up löytyy yhdistykseltänne. keski-suomen@martat.fi tai 050 438 7532



VILPPU-hanke

Vilppu-hanke on Marttaliiton koordinoima vapaaehtoistoiminnan hanke. Vilppu-hankkeessa toimintaa toteuttavat **vapaaehtoiset**. Piirin työntekijä tukee ja auttaa vapaaehtoisia sekä vastaa heidän kouluttamisesta.

Vapaaehtoiset ohjaavat toimintaa pareittain. Toimintamuotona on ryhmätoiminta, joka toteutetaan kuusi kertaa. Ryhmäkerta on kahden tunnin pituinen. Ryhmissä on 5-10 osallistujaa, joiden ikä on yli 65-vuotta. Ryhmiin voidaan ottaa yhdistyksen jäseniä tai jos tuttavapiiristä löytyy sopivia ehdokkaita. Ryhmien kokoamisessa auttaa kotitalousasiantuntija. Jälkimmäisen koulutuspäivän aikana voidaan yhdessä suunnitella ohjelmaa ryhmille, esimerkiksi ruoanvalmistusta/leivontaa yhdessä, museokäynti tai joku sopiva liikuntamuoto. Ryhmille on varattu pieni budjetti toiminnan toteuttamiseen.

Vapaaehtoisille järjestetään kaksi koulutuspäivää, jotka järjestetään **Marttakeskuksessa**. Ensimmäinen koulutuspäivä on lauantai 16.3.2019 klo 9.30 ja kouluttajana on hankkeen hankekoordinaattori Helsingistä. Koulutukseen kuuluu kaksi kahvitaukoa ja ruokailu (hanke kustantaa). Koulutuspäivässä on myös mukana piirin kotitalousasiantuntija Tuija Elomäki. Toinen koulutuspäivä on maanantaina 25.3.2019 klo 9.30. Silloin suunnitellaan tulevaa toimintaa yhdessä sekä voidaan vielä keskustella käytännön asioista. Koulutuspäivän vetäjänä on Tuija Elomäki.

Jotta saamme hankkeen toteutumaan, tarvitsemme teitä vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita mukaan toimintaan.

Ilmoittautuminen Vilpun vapaaehtoistoimintaan Vilpun päivänä 5.3.2019 mennessä. Lisätietoja saat Tuijalta **sähköisesti**: tuija.elomaki@martat.fi tai **puhelimitse** 050 512 0574

3. Toimintakalenteri

Keski-Suomen Martat ry:n toimintakalenteri kevät 2019

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

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

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.

Kurssit pidetään Marttakeskuksessa, Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä ellei toisin mainita.

Kevään 2019 kurssit ja tapahtumat netissä osoitteessa:

<https://www.martat.fi/keski-suomi/tapahtumat/>

MAALISKUU

to 7.3, to 14.3 ja to 21.3 klo 17-19.30 Miesliesikurssi 1



Tule mukaan Miesliesi-kurssille, tekemään hyvää ruokaa mukavassa porukassa. Kurssi tarkoitettu 8-12 vuotiaille pojille ja heidän isilleen tai miespuolisille läheisilleen. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa. Kurssi on maksuton. Ilmoittautuminen + allergiatiedot Tuijalle tuija.elomaki@martat.fi.

pe 8.3., Vilpun päivä, vapaaehtoisten rekrytointia, Marttakeskuksen yläkerta, lisätietoja tuija.elomaki@martat.fi

pe 8.3., pe 15.3. ja pe 22.3. klo 9-13 Elämänlaatua eläkeikään -hankkeen Kaikille avoin ruokakurssi, 15 €. Kurssilla valmistetaan helppoa, edullista ja maukasta arkiruokaa.

ke 13.3. klo 17.30-20.30 Ruokaa miesten makuun 24 € / 29 €

la 16.3. klo 9.00- Vilppu-hankkeen vapaaehtoiskoulutuspäivä, Marttakeskus

ti 19.3.2019 klo 17-19 Puheenjohtajien parlamentti, Marttakeskuksen yläkerta

ke 20.3. klo 16-18 Pikkukokkikurssi 7-12 -vuotiaille, 6 €

Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen.

to 21.3. klo 17-20 Elämänlaatua eläkeikään- hankkeen digityöpaja, asiantuntijana mediamartta Maire Korhonen

ma 25.3. klo 9- Vilppu-hankkeen vapaaehtoiskoulutuspäivä, Marttakeskus, kotitalous- ja suunnittelupäivä

ke 27.3. klo 17.30-20.30 Pääsiäisherku 24 € / 29 €

Kevään herkullisin ruokajuhla on pääsiäinen. Pitkinä pyhinä on aikaa ruoanvalmistukseen ja herkutteluun. Kurssilla valmistetaan ja nautitaan yhdessä pääsiäisen perinteisiä sekä uusia makuja.

to 28.3, to 4.4 ja to 11.4 klo 17-19.30 Miesliesikurssi 2

Tule mukaan Miesliesi-kurssille, tekemään hyvää ruokaa mukavassa porukassa. Kurssi tarkoitettu 8-12 vuotiaille pojille ja heidän isilleen tai miespuolisille läheisilleen. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa. Kurssi on maksuton. Ilmoittautuminen + allergiatiedot Tuijalle tuija.elomaki@martat.fi.

HUHTIKUU

ma 1.4, 8.4. ja 15.4. klo 11-12 Elämänlaatua eläkeikään-hankkeen Ikiliikkari, kokeillaan eri liikuntalajeja kahvakuula, tasapainojumppa ja jooga. Piippurannan klubi, Paperitehtaankatu 1, 40100 Jyväskylä.

ke 10.4. klo 9.30-12 Elämänlaatua eläkeikään -taloustyöpaja: Edunvalvontavaltuus. Asiantuntijana varatuomari Riitta Kivelä.

ke 24.4. klo 16-18 Pikkukokkikurssi 7-12 – vuotiaille, 6 €

Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen.

to 25.4. klo 17.30-20.30 Leivotaan yhdessä kevään herku, 24 € / 29 €

6 aikuinen + lapsi paria.

TOUKOKUU

to 9.5. klo 17.30-20.30 Leivonnaisia kevään juhlaan: Hyytelökakkuja & voileipäkakkuja. 24 € / 29 €



Kakkukurssilla valmistellaan makeita ja suolaisia kakkuja kevään ja kesän juhlia ajatellen. Kurssille voit ottaa mukaan oman irtopohjavuon, jossa kätevästi kuljetat hyytelökakkusi kotia hyytymään.

ke 22.5. klo 16-18 Pikkukokkikurssi 7-12 – vuotiaille, 6 €

Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen.

to 16.5 klo 10-15 Elämänlaatua eläkeikään -hankkeen Villiyrttikurssi.

Villiyrttien keräilyä, ravitsemusinfoa ja ruuanvalmistusta yhteistyössä Ruohonjuuren kanssa.

la 18.5.2019 klo 12.00 Vuosikokous, Sepänkeskus Reaktori-Sali

ke 22.5. klo 16-18 Pikkukokkikurssi 7-12 – vuotiaille, 6 €

Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen.

to 16.5 klo 10-15 Elämänlaatua eläkeikään -hankkeen Villiyrttikurssi, maksuton

Villiyrttien keräilyä, ravitsemusinfoa ja ruuanvalmistusta yhteistyössä Ruohonjuuren kanssa.

