

27.8.2019

7 / 2019 JÄSENKIRJE

MARTOILLE JA MARTTAYHDISTYKSILLE

1. Toiminnanjohtajan ja kotitalousasiantuntijan tervehdys
2. Ajankohtaista
3. Toimintakalenteri



1. TOIMINNANJOHTAJAN JA KOTITALOUSASIAANTUNTIJAN TERVEHDYS

Näin on taas marttojen toimintasyksy lähtenyt käyntiin. Piriin henkilöstössä on kesän aikana tapahtunut muutoksia, kun pitkäaikainen kotitalousasiantuntijamme Eeva Manninen päätti työsuhteensa elokuun alussa ja 20. päivä elokuuta saimme joukkomme Silja Heinikankaan. Erityisesti Siljalta on nyt varattavissa ruokakursseja ja luentoja, mikäli yhdistyksenne ohjelmaan vielä kaipaatte mukavaa tekemistä syyskaudelle. Ruokakurssin hintahan meillä Keski-Suomessa on edelleen edullinen yhdistyksille, eli 100 euroa kurssi ja lisäksi raaka-ainekustannukset. Luennot maksavat 80 euroa.

Muistuttelisin myös kaikille avoimesta Hygieniapassitentistä, joka järjestetään 13.11. ja tietysti myös kaikille muille avoimille kursseille martat ovat tervetulleita. Syyskuun aikana tapaamme toivottavasti 3.9. Puheenjohtajien parlamentissa, Marttakeskuksen Avoimissa ovissa 11.9., Marttatorilla Helsingissä 14.9. tai Uusien jäsenien aamussa 17.9. Marttakeskuksessa. Alla olevasta kalenterista voi vilkuilla myös muita syksyn tapahtumia nettisivujemme ja Martta-lehden lisäksi.

Toiminnanjohtaja, Kati-Erika Timperi

Olen Silja Heinikangas ja aloitin kotitalousasiantuntijana Keski-Suomen Martat ry:ssä elokuun 2019 lopulla, joten Marttailu on minulle melko uutta vielä.

Koulutukseltani olen matkailu -ja ravitsemusalan opettaja, koulunkäynninohjaaja ja restonomi. Olen työskennellyt ravintola-alalla eri ravintoloissa lähes 20 vuotta ja niistä 8 vuotta esimiestehtävissä. Opetus -ja ohjaustehtäviä olen tehnyt muutaman vuoden maahanmuuttajaopiskelijoiden parissa. Olen kotoisin Petäjävedeltä, nykyisin asun perheeni kanssa Jyväskylässä Mustalammella. Harrastuksiini kuuluu käsityöt ja askartelu, koiranäyttelyt, liikunta eri muodoissa, sekä syksyisin sienestys ja marjastus. Pidän luonnossa liikkumisesta risupartojeni kanssa, jotka ovat kääpiösnautseri siskokset Alma ja Wilma sekä suursnautseri Helga.

Keski-Suomen Martat ry:ssä vedän Pikkukokkikursseja, erilaisia yrityskursseja ja muita valtionavulla toteutettavia avoimia kursseja, sekä Arki sujuvaksi- ja Kesti-hanketta ja Lapsiperheiden tukeminen-haketta.

Nähdään syksyn kursseilla ja maakunnassa eri hankkeiden merkeissä.

Aurinkoisin syysterveisin Silja Heinikangas

Martat

2. AJANKOHTAISTA

*Keski-Suomen marttojen
ja Jyväskylän
sieniseuran yhteinen
sieninäyttely
Kirkkopuistossa la 31.8.
klo 11-15.*

*Piirin järjestämät
sieniretket ke 4.9. ja to
12.9. klo 17.30-19.30*

Jyväskylän sieniseuran hyötysienikurssi

Jyväskylän Sieniseura järjestää hyötysienikurssin 20-21.9. 2019 yhteistyössä Jyväskylän Ladun kanssa! Kurssilla opetellaan sienestyksen perustaidot, perehdytään yleisimpiin ruoka- ja myrkkysieniin, sekä tutustutaan sienten muuhun talouskäyttöön, kuten sienillä värjäämiseen. Kurssille ovat tervetulleita kaikki sienistä ja sienestyksestä kiinnostuneet! Kurssi on ilmainen seurojen jäsenille ja maksaa 12 € ei-jäsenille (opiskelijoille 6 €). Otathan tasarahan mukaan.

Kurssi alkaa luennolla perjantaina 20.9.2019 klo 18-21. Lauantaina 21.9 jalkaudumme maastoon sieniretkelle, jolla tunnistamme sieniä yhdessä. Kokoonnumme Ladun Majan parkkipaikalle klo 10, josta siirrymme kimpakyydein sieniapajille. Palaamme takaisin Majalle n. klo 13 ja jatkamme lajintunnistusta sekä kertaamme jo opittua kokoamalla sieninäyttelyn. Majalla on tarjolla kevyttä lounasta, sekä kahvia ja mehua.

Iltaa on mahdollista jatkaa saunomisen merkeissä, joten otathan lisäevästä, uimapuvun ja pyyhkeen mukaan! Ilmoittaudu kurssille viimeistään 18.9.2019: sähköposti aurora.prattala@gmail.com tai numeroon 040 7594623.

*Viikko 37 on
marttailuviikko.
Marttakeskuksessa
vietetään silloin
avoimien ovien päivää
ke 11.9. klo 14-17.*

*Paikan päällä
sienineuvontaa ja
kierrätyskäsitöitä
kässäsmarttojen kanssa.*

*Lisäksi yli 65-vuotiaille
suunnattu
ystäväkahvila.*

Marttakeskuksen avoimet ovet ke 11.9. klo 14-17

Yhdistysten tapahtumakalenterit avoimiin oviin

Voitte lähettää yhdistyksenne tapahtumakalenterin meille keski-suomen@martat.fi. Tulostamme kalenterit kävijöille nähtäväksi ja mukaan otettavaksi ja toki toivotamme myös yhdistyksenne edustajat tervetulleiksi esittelemään toimintaamme.

Ystäväkahvila, avoimien ovien yhteydessä

Kaipaanko pientä piristystä arkeen? Tervetuloa Ystäväkahvilaan! Ikääntyville suunnattu Ystäväkahvila (K65, eli yli 65-vuotiaille) avautuu yhden päivän ajaksi 11.9.2019, klo 14.00-18.00. Tarjolla pientä purtavaa sekä mahdollisuus tavata uusia ystäviä. Tule mukaan – Nähdään Ystäväkahvilassa!

Vapaaehtoiseksi Ystäväkahvilaan?

Haluaisitko sinä vähentää ikääntyvien yksinäisyyttä? Tule vapaaehtoiseksi Ystäväkahvilaan tai muuhun toimintaan! Toimiaksesi vapaaehtoisena sinun ei tarvitse olla Marttojen jäsen. Ilmoittautua voit sähköpostitse: tuija.elomaki@martat.fi



*Vilppu- vapaaehtoiset
ohjaavat toimintaa
pareittain. Ryhmiin
voidaan ottaa
yhdistyksen jäseniä tai
jos tuttavapiiristä löytyy
sopivia ehdokkaita.
Ryhmiä kokoamisessa
auttaa
kotitalousasiantuntija.
Jälkimmäisen
koulutuspäivän aikana
voidaan yhdessä
suunnitella ohjelmaa
ryhmille, esimerkiksi
ruoanvalmistusta/leivon-
taa yhdessä,
museokäynti tai joku
sopiva liikuntamuoto.
Ryhmille on varattu
pieni budjetti toiminnan
toteuttamiseen.*

*Kananmunaa
monipuolisempaa
ruoka-ainetta ei
olekaan. Munasta teet
terveellisen pika-aterian
tai loihdit upeita
jälkiruokia.*

*Yllätysmunamateriaali
tarjoaa esimerkkejä
munan lukemattomista
käyttämahdollisuuksista*

Helena Kokkonen
Martat-lehden
toimituspäällikkö

Tule ryhmänohjaajaksi, Vilppu-toimintaan.

Etsimme vapaaehtoisia martoja ohjaamaan ikääntyvien ja lapsiperheiden voimauttavaa ryhmätoimintaa. **VILPPU-hanke** on Marttaliiton koordinoima vapaaehtoistoiminnan hanke, jossa tuetaan ikääntyvien kotona asumista ja lapsiperheiden arjenhallintaa sekä vähennetään yksinäisyyttä ja eriarvoistumista. Hanke tarjoaa mielekkäitä vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia martoille ja muille vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneille. Vilppu-hankkeessa toimintaa toteuttavat **vapaaehtoiset**. Piirin työntekijä tukee ja auttaa vapaaehtoisia sekä vastaa heidän kouluttamisesta. Vilppu toiminnasta vastaa Tuija Elomäki 050 465 8933 tuija.elomaki@martat.fi

Piirin toimistolla muutoksia

Toimistosihteeri Katja Visser on töissä maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin. Eli ei enää torstaisin. Parhaiten Katjan tavoittaa toimiston aukioloaikoina ma ja ti klo 9-16. Puh. 050 438 7532 ja sähköposti keski-suomen@martat.fi.

Kotitalousasiantuntijoiden puhelinnumerot ovat nyt seuraavanlaiset: Tuija Elomäki 050 465 8933 ja Silja Heinikangas 050 512 0574. Hanni Kuronen 050 512 0073.

Puheenjohtajien parlamentti ti 3.9. klo 17-19

Puheenjohtajien parlamentti on tarkoitettu yhdistysten puheenjohtajille ja varapuheenjohtajille, mutta toki esim. sihteerikin saa osallistua tilaisuuteen. Illan aikana on mahdollisuus tutustua muiden yhdistysten puheenjohtajistoon, vaihtaa kuulumisia sekä kuulla piirin ajankohtaisista asioista, kuten Vilppu-hankkeesta.

Ilmoittautuminen ja allergiat netissä: <https://www.martat.fi/keski-suomi/tapahtumat/> , puhelimitse 050 438 7532 (ma & ti klo 9-16) tai sähköpostilla keski-suomen@martat.fi

Yllätysmunamateriaali

Kevään martoille tarkoitetussa ketjukoulutuksessa käytettyä yllätysmunamateriaalia saa hakea toimistolta yhdistyksen tilaisuuksia varten.



3. KESKI-SUOMEN MARTAT RY:N TOIMINTAKALENTERI KEVÄT 2019

ELOKUU

la 31.8. klo 11-15 Sieninäyttely Kävelykadulla, yhdessä Jyvässeudun Sieniseuran kanssa

SYYSKUU

ti 3.9. klo 17-19 Puheenjohtajien parlamentti, ajankohtaiset asiat.

ti 3.9. klo 17.30-20.30 Sieniruokakurssi, 24€ / 29€, syksyn sienisadosta valmistetaan maukkaita ruokia ja leivonnaisia.

ke 4.9. klo 17.30 Sieniretki 20 € / 24 €, Jyvässeudun lähimaastossa. Lähtö Marttakeskuksen pihasta. Maastovarustus ja sienikori ja -veitsi mukaan.

ke 11.9. klo 14-17 Avoimet ovet Marttakeskuksessa. Sienineuvontaa ja Ystäväkahvila.

to 12.9. klo 17.30 Sieniretki 20 € / 24 €, Jyvässeudun lähimaastossa. Lähtö Marttakeskuksen pihasta. Maastovarustus ja sienikori ja -veitsi mukaan.

pe 13.9., 20.9. ja 27.9. klo 10-13 Elämänlaatua eläkeikään -hankkeen kaikille avoin ruokakurssi, 15 €. Kurssilla valmistetaan helppoa, edullista ja maukasta arkiruokaa.

ti 17.9. klo 9-10 Uusien jäsenten aamiainen, Saat tietoa Marttajärjestöstä ja pääset tutustumaan muihin marttoihin.

ti 17.9. klo 17.30-19.15 kässä-ilta. Marttakeskuksen yläkerta, Ilta on tarkoitettu martoista kiinnostuneille ja martoille. Paikan päällä opastusta ja välineet. Oman käsityön voi myös ottaa mukaan.

ke 18.9. klo 17.30 Kasvisruokia 24€ / 29€. Tällä kurssilla valmistamme helppoja ja nopeita kasvisruokia.

ke 25.9. klo 16-18 Pikkukokit 8 €, 7-12 vuotiaille: Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen.

LOKAKUU

ti 1.10. klo 17.30-19.15 kässä-ilta. Marttakeskuksen yläkerta, Ilta on tarkoitettu martoista kiinnostuneille ja martoille. Paikan päällä opastusta ja välineet. Oman käsityön voi myös ottaa mukaan.

ke 2.10. klo 16-18 Pikkukokit 8 €, 7-12 vuotiaille: Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen.

pe 4.10., 11.10. ja 18.10. klo 10-13 Elämänlaatua eläkeikään -hankkeen kaikille avoin, miesväelle tarkoitettu ruokakurssi, 15 €. Kurssilla valmistetaan helppoa, edullista ja maukasta arkiruokaa.



ma 21.10 klo 10.15-14.00, Elämänlaatua eläkeikään Seminaari, Minnansali kaupunginkirjasto, maksuton. Tilaa ensimmäiselle 150 ilmoittautuneelle, tilaisuudessa kahvitarjoilu.

ti 22.10. klo 15-17.00 Kamerun luento, Liisa Lehtovuori Saarijärven Martoista kertoo kokemuksistaan tutustumismatkastaan Kameruniin Marttojen kehitysyhteistyön merkeissä, maistiaisia. Maksuton.

to 24.10. klo 17.30 Intialainen keittiö 24€ / 29€, kurssilla mukana Sheela Narasimharao. Intialaisessa keittiössä mausteet tuoksuvat huumaavasti! Tuoreus, raikkaus ja monien eri makujen kirjo ovat intialaisen ruoan perusasioita.

ti 29.10. klo 17.30-19.15 kässä-ilta. Marttakeskuksen yläkerta, Ilta on tarkoitettu martoista kiinnostuneille ja martoille. Paikan päällä opastusta ja välineet. Oman käsityön voi myös ottaa mukaan.

MARRASKUU

ma 11.11., 18.11. ja 25.11. klo 11-12, Liikuntapaja ikiliikkari, maksuton. Piippurannan klubi, Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä. Kurssilla kokeillaan eri liikuntalajeja. Tilaa 10 ensimmäiselle ilmoittautujalle.

ti 12.11. klo 17.30-19.15 kässä-ilta. Marttakeskuksen yläkerta, Ilta on tarkoitettu martoista kiinnostuneille ja martoille. Paikan päällä opastusta ja välineet. Oman käsityön voi myös ottaa mukaan.

ke 13.11. klo 16-18 Pikkukokit 8 €, 7-12 vuotiaille: Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen.

ke 13.11. klo 16-19 Hygieniapassikoulutus ja tentti. Kaikille avoin. 40€

to 21.11. klo 17.30 Brunssikurssi 24€ / 29€, Brunssi on hyvä syy kokoontua yhteen valmistamaan rento ja stressitön ruokailuhetki.

ti 26.11. klo 17.30-19.15 kässä-ilta. Marttakeskuksen yläkerta, Ilta on tarkoitettu martoista kiinnostuneille ja martoille. Paikan päällä opastusta ja välineet. Oman käsityön voi myös ottaa mukaan.

ke 27.11. klo 16-18 Pikkukokit 8 €, 7-12 vuotiaille: Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen.

JOULUKUU

ti 3.12. klo 17.30-20.30 Uusia ideoita joulupöytään, 24€ / 29€,

ke 4.12. klo 16-18 Pikkukokit 8 €, 7-12 vuotiaille: Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen.

ke 11.12. klo 17 Leivotaan yhdessä kurssi, 24€ / 29€, Aikuinen-lapsi pareissa leivotaan suolaista ja makeaa.

Piirin tapahtumat ja kurssit ovat kaikille avoimia, ellei kurssin kohdalla ole toisin mainittu. Ilmoittautumiset suoraan netin kautta:
<https://www.martat.fi/keski-suomi/tapahtumat/>

Ilmoittautuminen on sitova. Seitsemän (7) päivää ennen kurssia voi perua osallistumisensa veloitusetta ja sen jälkeen veloitamme 50 % kurssin hinnasta. Mikäli jättää peruttamatta kurssista veloitetaan koko hinta. Kurssit pidetään Marttakeskuksessa, Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä ellei toisin mainita.

