

8.10.2019

8 / 2019 JÄSENKIRJE

MARTOILLE JA MARTTAYHDISTYKSILLE

1. Puheenjohtajan tervehdys
2. Ajankohtaista
3. Toimintakalenteri

1. PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Värikästä syksyä, martat ja martit!

Syksyn puuhut alkavat olla kohta takana, marjat ja hedelmät säilötyt ja puutarhat ja mökit laitettu odottelemaan uutta kevättä. Syksyn uudet harrastukset ja marttaillat samoin ovat jo käynnistyneet, toivottavasti olemme saaneet myös uusia marttoja! Omaan syksyyni liittyy pari haastetta, jotka molemmat ovat antaneet paljon ajattelemisen aihetta. Mursin sorminiveleni elokuun puolivälissä ja se piti leikata. Nyt olen ollut yksikätinen kohta kolme viikkoa ja huomannut asioita, miksi esteettömyys on niin tärkeää. Näitä asioitahan ei tule ajatelleeksi ennen omaa tai läheisen kokemusta. Toinen iso haaste on ollut kotikuntani vesikriisi.

Puhdas vesi on meille itsestäänselvyys, sitä tulee sisälle ja ulos, sitä voi käyttää huoletta. Mutta jos sitä pitää säännöstellä, meillä jopa puolittaa veden käyttö, niin mistä sitä voi säästää? Marttojen ohjeiden mukaan pestään vain täysii pesukoneita, peseytyessä ei juokseteta turhaan vettä, hyödynnetään sadevettä kasvien kasteluun jne. Nyt kun tätä tekee ihan käytännössä, niin tulee ajatelleeksi niitä miljoonia ihmisiä, joille puhdas vesi ei todellakaan ole itsestäänselvyys. Ehkäpä mekin voisimme joskus pohtia omaa veden käyttöä siinä missä energiankin? Martat ovat olleet edelläkävijöitä näissäkin asioissa. Meille tuli myös kehoitus käyttää kertakäyttöastioita, siihen en kyllä suostu, mieluummin kannan tiskiveden, vaikka Jämsän vedestä!

En ole erityisen innokas matkustelija, mutta nyt kävin nopean viikonloppukierroksen Varsinais-Suomessa. Hotelliaamiaisella on näköjään vain valkoista viljaa, kasviksia aika niukasti, hedelmiä kyllä jonkin verran, mutta kuorittuina! Lisäksi aamiaisella oli ihan turhaa rasvaa pekonissa, nakeissa ja lihapullissa, sen sijaan ilahduin vegaanipöydästä. Ja yksikätisenä olin leipäpöydässä kantapalojen varassa, kun mannermaiseen tapaan leivät leikataan itse. Kävipä mielessä hygienia.

Tästä tervehdyksestä tuli nyt vähän saarnaava, mutta haluan haastaa teidät kaikki miettimään omaa suhtautumistanne veteen, energiaan ja esteettömyyteen. Ja tietysti nauttia syksystä ja elämästä, etsiä ehkä joku uusi kiinnostuksen kohde, tavata toisianne marttailloissa ja piirin tapahtumissa!

Ihanaa talven odotusta!

Minna-Maria Lahtinen

puheenjohtaja



*Tule Ryhmäohjaajaksi
Vilppu-toimintaan!*

**Vilppu- toiminnan
infotilaisuus** kaikille
toiminnasta
kiinnostuneille ja
lisätietoja kaipaaville.

ti 22.10. klo 10-11
Marttakeskus

*Tule kuuntelemaan
puheenvuoroja
eläkeikäisille
ajankohtaisista
sisällöistä ja
kahvittelemaan
kivassa seurassa!*

**Elämänlaatua
eläkeikään-seminaari**

**Ma 21.10 klo 10.15-
14.00**

Jyväskylän
Kaupunginkirjasto
Minnansali

2. AJANKOHTAISTA

Vilppu vapaaehtoisten hyödyntäminen yhdistyksen toiminnassa

Voitte hyödyntää Vilppu-vapaaehtoisia yhdistyksen toiminnassa, koska Vilppu-ryhmiä (5-8 hlö per ryhmä) voidaan muodostaa myös oman yhdistyksen jäsenistä (+65 vuotiaista). Vilppu-toimintaan on varattu budjetti hankkeen kautta. Kaipaamme kovasti vapaaehtoisia Vilppu-toimintaan! **Ohjaajille järjestetään 2 koulutuspäivää Marttakeskuksessa:** ma 11.11., klo 9.00-16.00 ja pe 22.11., klo 9.00-13.00. Koulutuspäiviin ilmoittautuminen viimeistään ma 4.11. tuija.elomäki@martat.fi

Haluatko lähteä mukaan Elämänlaatua eläkeikään -hankkeen vapaaehtoistoimintaan olemaan avuksi ikäihmisille tai lapsiperheille?

Vapaaehtoistoiminnan ideana on lähestyä vanhuksia ja lapsiperheitä käytännönläheisesti, kuten tarjoamalla juttuseuraa ikäihmisille tai vaikka leipomalla yhdessä lapsiperheessä sämpylöitä. Autettava ikäihminen tai perhe voi olla myös joko naapuri tai tuttava.

Hankkeessa toimiville vapaaehtoisille järjestetään vertaistapaamisia, matkakulut korvataan ja rahaa on käytettävissä pienissä määrin esim. leivontatarvikkeiden hankkimiseen. Hankekoordinaattori on käytettävissä tukena ja apuna. Vapaaehtoistoimintaan mukaan lähteviltä odotetaan avointa mieltä ja sitoutumista toimintaan. Tuija Elomäki tuija.elomaki@martat.fi puh. 050 4658933

Luustoliiton Bones on the Road-kiertue

Luustoliitolla on hieno Bones on the Road-kiertue, joka jalkautuu Jyväskylän Paviljonkiin pe 18.10. klo 12-18. Maksuttoman tapahtuman ohjelmassa on mm. luennot klo 13 Osteoporoosin hyvä hoito, klo 15 Osteoporoosi ja klo 17 Luustoterveys. Paikalla paljon asiantuntijoita. Mahdollisuus myös maksulliseen luustomittaukseen, 25 euroa. Tapahtuman nettisivut: <https://www.lyyti.fi/p/LUUSTOKIERTUE2019>

Marttatori kertomuksia ja valokuvia jakoon

Marttatorilta on kaivattu kertomuksia ja valokuvia. Jos haluat kirjoittaa ja kertoa millaista 120-juhlavuoden marttatorilla oli, niin lähetä kertomuksesi 31.10.2019 mennessä sähköpostiosoitteeseen keski-suomen@martat.fi. Jos haluat kirjoittaa käsin, niin lähetä kirje osoitteeseen Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä. Kertomukset ja valokuvat julkaistaan piirin nettisivuilla ajankohtaista-osiossa marraskuun aikana.

Hygieniapassikoulutukseen mahtuu vielä osallistujia

Kaikille avoin hygieniapassikoulutus ke 13.11.2019 klo 16-19 Marttakeskuksen 2krs. Kouluttajana Hanni Kuronen. Ilmoittautua ja maksaa voit piirin nettisivuilla: <https://www.martat.fi/keski-suomi/tapahtuma/hygieniapassikoulutus-ja-tentti-kaikille-avoin/>



3. KESKI-SUOMEN MARTAT RY:N TOIMINTAKALENTERI SYKSY 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.

LOKAKUU

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.

ma 28.10. klo 16-19 Gluteeniton leivonta 24€ / 29€ Leivotaan suolaisia ja makeita gluteenittomia.

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.

to 28.11. klo 17.30 - 20.30 Karjalaisia piirakoita 15€. Kurssilla leivotaan sultsina, vatruska, karjalan- ja sulhaspiirakoita.

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

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

