

13.11.2019

9 / 2019 JÄSENKIRJE

MARTOILLE JA MARTTAYHDISTYKSILLE

1. Toiminnanjohtajan tervehdys
2. Ajankohtaista
3. Toimintakalenteri

1. TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYS

Syksy on taas edennyt siihen vaiheeseen, että ensi vuotta suunnitellaan jo kiivaasti niin yhdistyksissä kuin piirissäkin. Piirin henkilöstö ja hallitus sai strategiapäivään vieraaksi Marttaliitosta Teija Jerkun ja Reijo Petrellin. Tapaamisessa syntyi hyvää keskustelua ja monta kehittämisajatusta mm. toiminnan tehostamiseen ja osa näistä on hyvinkin jo työn alla.

Syksyyn on mahtunut myös juhlia ja niinpä muistuttaisin yhdistyksiä siitä, että mielellään piirin ja hallituksen väki tulee käymään, jos kutsun saamme ja toki meitä saa muulloinkin pyytää käymään esim. marttailloissa.

Joulun aika lähestyy ja yksi jos toinenkin on huokaillut jo nyt kiireitään, olivat ne sitten marttojen kokouksia, kahvituksia, lastenlasten hoitovuoroja, eläkeläisyhdistyksen rientoja tai työpäivän palavereja.

Niinpä olisi välillä hyvä kiinnittää huomio siihen, miten asioista ajattelee. Kannattaa kokeilla tietoisesti vähentää kielteistä ajattelua ja ylläpitää rakentavia ajatuksia. Katso asioita eri näkökulmista mustavalkoisuuden sijaan. Vastoinikäymisetkään eivät tunnu niin vaikeilta, kun ajattelet oppivasi niistä. Kiireessä itselle tärkeät asiat pääsevät helposti unohtumaan. Kokeilepa tehdä listaa asioista, joiden olet huomannut lataavan akkujasi. Stressaavassa tilanteessa on helppo palata tuohon listaan ja välillä voi olla hyvillä mielin tekemättä yhtään mitään.

On hyvä myös muistaa, että marttailu ja yhdistystoiminta on harrastus. Eli jos kaikki ei mene suunnitellusti, ei kenenkään henki yleensä ole vaarassa. Turhaa stressiä ei kannata harrastuksesta ottaa. Monissa meissä stressi näkyy usein levottomuutena. Keskittyminen vaikeutuu, pinna on kireällä ja tunteet pinnalla. Joillekin stressi aiheuttaa myös fyysisiä oireita, kuten unettomuutta. Jos huomaat, että stressitasot nousevat turhan korkealle, on aika ottaa tilanne takaisin haltuun, neuloa vaikka sukka tai juoda ystävän kanssa kahvit, mitään järkevää ei sillä aikaa mene elämässä ohi.

Stressitöntä syksyä ja oikein mukavaa joulunaikaan valmistautumista!

Kati-Erika Timperi



2. AJANKOHTAISTA

Näille syksyn viimeisille kursseille mahtuu vielä muutama osallistuja:

Karjalaisia piirakoita to
28.11., Uusia ideoita
joulupöytään ti 3.12. ja
Leivotaan yhdessä
suolaista ja makeaa ke
11.12.

Tervetuloa
ruoanlaittoon
Marttakeskuksen
opetuskeittiölle!

**Marttamekkoja
lainattavissa piiristä.**

Marttamekkoja on 7 kpl
piirin varastossa.

Mekkoja löytyy eri
kokoja.

Jos haluat lainata
mekkoa, niin voit ottaa
yhteyttä Katjaan puh.
050 438 7532 tai [keski-
suomen@martat.fi](mailto:keski-suomen@martat.fi).

Luentoja marttayhdistyksille

Voitte tilata yhdistyksellenne luennon piirin kotitalousasiantuntijoilta. Esimerkkejä luentoaiheista:

- Kotivara
- Syö hyvää ravitsemus- ja liikuntasuositukset ikäihmisille.
- Lapsiperheen arjen tukeminen, sormiruokailu tutuksi.
- Satokausiajattelu ruoanvalmistuksessa (voi järjestää touko-syyskuun aikana). Luentojen hinta yhdistyksille 80€ (ruokakurssin yhteydessä 30€/25min tai 60€ / 1h). Luentojen lisätiedot ja tilaukset suoraan kotitalousasiantuntijoilta. Hanni hanni.kuronen@martat.fi, Tuija tuija.elomaki@martat.fi ja Silja silja.heinikangas@martat.fi.

Toiminnansuunnitteluilloista

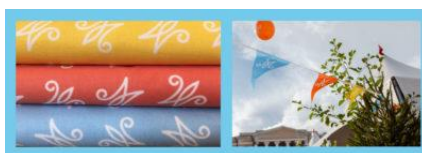
Olette saaneet yhdistyskirjeen, jossa kerrottiin toiminnansuunnitteluilloista. Marttaliiton ajatuksena on ollut, että vertaismartat toteuttavat 1-3 toiminnansuunnitteluita vuodessa. Vertaismarttakoulutukseen emme kuitenkaan saaneet uusia koulutettavia, joten katsomme tilannetta alkuvuodesta yhdessä vertaismarttojen kanssa. Odotamme Marttaliitolta materiaalia kevään aikana ensi vuoden koulutuksiin. Tiedotamme asiasta yhdistyksille, kun saamme piiriin lisätietoa. Alkuvuodesta pidämme myös puheenjohtajien parlamentin, jossa käsitellään toiminnansuunnittelua.

Pöytäliinan ja viirinauhan ennakkotilaus Marttaliitosta

Yhdistykset voivat nyt ennakkotilata pöytäliinoja ja viirinauhoja, jotka saivat suuren suosion Marttatorilla 14.9.2019. Liinan materiaali on 100 % puuvilla. Pöytäliina on 3 m pitkä ja 150 cm leveä. Pöytäliinan päitä ei ole huoliteltu. Viirinauha on 5 m pitkä. Yhden pöytäliinan hinta on 69 € ja viirinauhan hinta on 59 €. Hintoihin lisätään toimitus- ja postikulut. Liitto tilaa tuotteita vain, jos ennakkotilauksia tulee riittävästi 30.11.2019 mennessä! Tilausten arvioitu toimitusaika on joulukuun puolessa välissä. **Ennakkotilaukset ovat sitovia.** Lasku lähetetään toimituksen yhteydessä.

Tilaukset liiton verkkosivuilta osoitteesta:

<https://www.martat.fi/martat/yhdistyskanava/yleistietoa-yhdistyksille/poytaliina-ja-viiri-ennakkotilaus/>



Martat

4. 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. Alle 10€ kurssihinnoista emme palauta kurssimaksua. Mikäli jättää peruttamatta kurssista veloitetaan koko hinta. Kurssit pidetään Marttakeskuksessa, Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä ellei toisin mainita.

MARRASKUU

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.

