KESKI-SUOMEN MARTAT RY

JÄSENTIEDOTE

1. Toiminnanjohtajan terveiset

Elämme poikkeuksellisia aikoja niin maailmanlaajuisesti kuin marttatoiminnassakin Koronaviruksen vuoksi. Yhdistysten toiminta on pitkälti tauolla ja niin on kurssien osalta meillä piirissäkin. Hankkeiden raportoinnit, maksatukset ja talous-raportoinnit ministeriöille työllistävät vielä toistaiseksi, kuten myös uusien hankkeiden haku, tilaisuuksien peruminen ja uusien aikojen sopiminen. Hallituksemme oli vaikeiden päätösten edessä ja tänään 1.4. alkoi tähän tietoon noin kaksi kuukautta kestävä lomautus Hanni Kurosella ja Tuija Elomäellä ja muiden osalta tilanteen kehittymistä seurataan. Piirin vuosikokous siirrettiin toukokuulta elokuulle (aika ja paikka selviää myöhemmin), joten nykyinen hallitus jatkaa toimintaansa siihen saakka.

Somen kautta piirin kuulumisia voi kuitenkin seurata ja ainakin Facebook-päivityksiä pyrimme tekemään muutaman kerran viikossa ja laittamaan sinne ajankohtaisia asioita ja puuhaa päivien iloksi. Toimistomme palvelee puhelimitse ja sähköpostitse maanantaisin ja tiistaisin klo 9-16.

Martat

1. Toiminnanjohtajan terveiset
2. Ajankohtaista
3. Tapahtumakalenteri syksylle 2020

Syksyn toimintaa päivitetään vähitellen www.martat.fi/keski-suomi sivuille ja https://www.martat.fi/aikaa-olla-kotona/ sivuja kannattaa myös käydä katselemassa, sillä sieltä löytyy monenlaisia vinkkejä kotoiluun. Muutama yhdistys Keski-Suomessakin on pitänyt sähköisiä tapaamisia eri välinein ja sekin on hieno esimerkki siitä, että martat ovat aina ajassa kiinni. Tsemppiä meille kaikille, pysytään terveinä ja kyllä me yhdessä tästä selviämme ja saamme kenties uusiakin toimintatapoja marttailuun.

Aurinkoista kevättä ja Iloista Pääsiäisen aikaa tilanteesta huolimatta!

Ystävällisin terveisin

Kati-Erika Timperi
toiminnanjohtaja

Keski-Suomen Martat ry
Yliopistonkatu 11, 40100 JYVÄSKYLÄ
p. 050 512 3492 | www.martat.fi/keski-suomi

2. Ajankohtaista

Koronavirus puhututtaa – huolehdi käsihygieniasta, yski oikein, huolehdi kotivarasta

Kiinassa käynnistyi alkuvuonna uuden koronaviruksen aiheuttama COVID-19 –tartuntatautiepidemia, jonka Maailman terveysjärjestö WHO ilmoitti 11.3. olevan pandemia eli maailmanlaajuinen epidemia. Suomeen on julistettu epidemian vuoksi poikkeusolot. Paras tapa suojautua koronavirukselta ja miltä tahansa hengitystieinfektiolta on noudattaa hyvää käsi- ja yskimishygieniaa. Sairastumisen varalle on hyvä hankkia kotiin riittävästi elintarvikkeita, sillä sairaana ei ehkä pääse ruokakauppaan. Seuraa ja noudata viranomaisten ohjeistuksia.

Jos epäilet koronavirusinfektiota, tee arvio www.omaolo.fi -sivuilla ja toimi ohjeiden mukaan. Jos tarvitset puhelinneuvontaa, soita aina ensin omalle terveysasemallesi tai sen ollessa suljettuna päivystysavun numeroon 116 117. Pohdi, mitä tietoa levität. Kuka sitä jakaa, miksi ja onko se tuorein tieto?

Nopea ohje varautumiseen

1. Pese kädet huolellisesti saippualla usein.
2. Yski ja aivasta oikein.
3. Älä koskettele kasvojasi.
4. Pidä hansikkaat kädessä julkisissa tiloissa ja kulkuneuvoissa.
5. Älä kättele.
6. Huolehdi kotivara kuntoon

Käsihygienia ja kotisiivousohjeet

Tärkeintä sairastumisen ennaltaehkäisyä on pestä kädet usein lämpimällä vedellä ja saippualla mm. kotiin tullessa, ruokaa tehdessä, ruokailun yhteydessä, vessassa käydessä ja yskimisen, aivastamisen ja niistämisen jälkeen. Yski ja niistä aina kertakäyttöliinaan, jonka heität pois tai hihaan. Vältä kasvojen koskettamista käsillä.

Jos kotona ollaan terveenä, riittää normaali, huolellinen ylläpitosiivous. Imuroidaan, pyyhitään pinnat, pestään vessat ja lopuksi 60-asteessa siivousvälineet.

Jos kotona on sairastunut, kannattaa olla huolellisempi ja pyyhkiä usein kosketeltavia pintoja (esim. ovenkahvat, käsinojat, pöytäpinnat, valokatkaisijat, vesihanat) heikosti emäksisellä puhdistusaineella. Vessa on hyvä pestä usein. Sairaudesta riippuen, joskus voi olla tarpeen käyttää myös desinfioimisainetta. Suojaa kädet siivouskäsineillä ja pese ja kuivaa ne lopuksi tai käytä kertakäyttökäsineitä. Pese siivouksen päätyttyä siivousvälineet 60-asteessa tai tarvittaessa käytä kertakäyttösiivouslinoja. Pyyhi siivouspyyhkeellä ja puhdistusaineella välineet ja imuri, joita et voi pestä koneessa. Pese ja rasvaa kädet siivouksen jälkeen huolella. Kaikilla kannattaa olla omat käsipyyhkeet ja kun joku sairastaa, ne kannattaa vaihtaa päivittäin. Lakanat ja tyynyliinat on hyvä myös vaihtaa silloin ainakin kerran viikossa. Pese pyyhkeet, vuodevaatteet ja siivousliinat 60-asteessa.

3. Tapahtumakalenteri syksylle 2020

Piirin tapahtumat ja kurssit ovat kaikille avoimia, ellei kurssin kohdalla ole toisin mainittu. Ilmoittautumiset suoraan netin kautta. Kirjoita linkki 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 kurssin, veloitetaan koko hinta. Kurssit pidetään Marttakeskuksessa, Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä ellei toisin mainita.

ELOKUU

la 29.8. klo 11-15 Sieninäyttely kävelykadulla, yhdessä Jyvässeudun Sieniseuran kanssa.

Elo/Syyskuussa Vuosikokous, paikka vielä avoin

SYYSKUU

to 3.9. klo 17.30-20 Sieniretki 20€ / 24€, Jyvässeudun lähimaastossa. Lähtö Marttakeskuksen pihasta kimppakyydeillä. Maastovarustus ja sienikori ja -veitsi mukaan.

ke 2.9. klo 16-18 Pikkukokit -ruokakurssi 10 €, 7-12 vuotiaille: Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen.

to 10.9. klo 17.30-20 Sieniretki 20€ / 24€, Jyvässeudun lähimaastossa. Lähtö Marttakeskuksen pihasta. Maastovarustus ja sienikori ja -veitsi mukaan.

to 10.9. klo 16.30-19.30 Suolaiset ja makeat piirakat -kurssi 24€ / 29€. Helposti valmistuvat suolaiset ja makeat piirakat sopivat niin illanistujaisiin, juhlapöytään kuin arkeenkin. Sesongin marjat ja hedelmät kruunaavat piirakat mahtavilla mauilla unohtamatta täyteläistä suklaata. Suolaisten piirakoiden täytteinä käytämme sesongin raaka-aineita eri valmistustapoja hyödyntäen.

to 17.9. klo 16.30-19.30 Kasvisruokakurssi 24€ / 29€. Terveellistä ja ilmastoystävällistä ruokaa kauden kasviksista.

ti 22.9. klo 17-19 Energiajärkeä ketjukoulutus Martoille, maksuton.

to 24.9. klo 16.30-19.30 Kasvisruokakurssi 24€ / 29€. Terveellistä ja ilmastoystävällistä ruokaa kauden kasviksista. Kurssin sisältö sama kuin to 17.9.2020.

ke 30.9. klo 16.30-19.30 Brunssi -ruokakurssi 24€ / 29€. Brunssi on hyvä syy kokoontua yhteen valmistamaan rento ja stressitön ruokailuhetki.

LOKAKUU

ma 5.10. klo 13-17 Avoimet ovet Marttakeskuksessa. Energianeuvontaa, Vilppu-luontokahvila K-65.

ke 7.10. klo 16.30-19.30 Sushi -ruokakurssi 24€ / 29€. Kurssilla perehdymme sushin valmistuksen perusteisiin sekä valmistukseen tarvittavien tarvikkeiden läpikäynnin. Valmistamme yleisimpiä sushilajeja kasviksista ja kalasta, kuten maki- ja nigiri susheja.

ma 19.10. klo 17-20 Hygieniapassikertaus ja -tentti 40€
Kertaus hyvästä hygieniasta elintarvikehuoneistossa 2 tuntia ja tentti.

ke 21.10. klo 17-19 Pakkausmerkinnät ketjukoulutus Martoille, maksuton.

ke 21.10. klo 16-18 Pikkukokit -ruokakurssi 10 €,
7-12 vuotiaille: Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoan-valmistamisesta siivoukseen.

ke 28.10. klo 16.30-19.30 Teen kiehtova maailma -kurssi 24€ / 29€. Kurssilla tutustutaan teen kiehtovaan maail-maan pienten suolaisten ja makeisten leivonnaisten kera.

MARRASKUU

ti 3.11. klo 17-19 Kotivara ketjukoulutus Martoille, maksuton.

ke 2.11. klo 16-18 Pikkukokit -ruokakurssi 10 €,
7-12 vuotiaille: Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoan-valmistamisesta siivoukseen.

JOULUKUU

ke 2.12. klo 16-18 Pikkukokit -ruokakurssi 10 €,
7-12 vuotiaille: Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoan-valmistamisesta siivoukseen.

to 3.12. klo 16.30-19.30 Vietnam -ruokakurssi 24€ / 29€. Vietnamin ruokakulttuuri on runsas ja monipuolinen. Sen keittiö on yhdistelmä itämaisia raaka-aineita ja useiden eri keittiöiden vaikutteita. Tuoreet raaka-aineet, runsas yrt-tien käyttö ja maukkaat kastikkeet antavat ruoille valloit-tavan tuoksun ja maun.

ke 9.12. klo 16.30-19.30 Leivotaan yhdessä -kurssi, 24€ / 29€, Joululeivontaa aikuinen-lapsi pareina. Leivomme suolaista ja makeaa.

Oletko sinä etsimämme henkilö?

Etsimme syksyä silmällä pitäen vapaaehtois-toimintaan joukostamme liikunnanohjaajaa. olisi hyvä jos sinulla olisi koulutusta esim. liikunnanohjaaja, fysioterapeutti ym.

tila ja välineet löytyy meiltä mutta ohjaaja puuttuu :)

ota yhteyttä jos sinusta tuntuu että olisit vapaaehtoisemme!

keski-suomen@martat.fi