



ELOKUU 2020 | TIEDOTE 05

KESKI-SUOMEN MARTAT RY

JÄSENTIEDOTE



1. Toiminnanjohtajan terveiset

Kesä on edennyt jo syksyä kohti ja tämän vuoden marjasadot ovat olleet ennätykselliset. Lakkaa on ollut paljon ja mustikkaa vieläkin enemmän, samoin näyttää olevan vadelmien ja sienten laita. Olisikohan tämä korvausta ankeasta keväästä? Syksyn toimintaa aloitellaan piirissä lasten Ässäkokkikursseilla ja vähitellen käynnistyvät myös nuorisoryhmät ja siitä sitten muut vuorollaan. Toivotaan, että syksyn saamme toteuttaa suunnitellusti.

Vuosikokouksemme on poikkeuksellisesti syyskuussa ja jälleen Keski- Suomen piirin hallituksesta osa on taas erovuorossa, puheenjohtaja mukaan lukien. Yhteensä viidestä erovuoroisesta neljä on lupautunut uudestaan ehdolle ja uusia ehdokkaitakin tarvitaan. Erityisesti talousihmiselle, hankeosaajalle ja järjestöihmiselle olisi tarvetta, jotta piirimme hallinto olisi mahdollisimman hyvissä käsissä.

Pohdiskelkaahan yhdistyksissä, josko teiltä löytyisi sopivia ehdokkaita ja liitteenä olevalla ehdokaslomakkeella voitte toimittaa ehdokkaanne tiedot piiriin 17.8. mennessä.

Ystävällisin terveisin

Kati-Erika Timperi
toiminnanjohtaja

2. Vuosikokous

Kutsu piirin kokoukseen. Keski-Suomen Martat ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään Sepänkeskuksen Reaktorisalissa, (Kyläkinkatu 1, Jyväskylä) lauantaina 5.9.2020 klo 12.00

Kokous alkaa valtakirjojen tarkastuksella ja kahvilla klo 10.45 ja klo 11.20 piirin toiminnanjohtaja Kati-Erika Timperi kertoo ajankohtaisista asioista ja kokous alkaa klo 12.00.

Kokouspaperit lähetetään valtakirjojen mukaan virallisille edustajille tai niiden puuttuessa puheenjohtajille, joiden toivotaan toimittavan kokouspaperit virallisille edustajille. Valtakirjat mukaan, mikäli niitä ei ole jo aiemmin lähetetty toimistoon.

Kokoukseen ovat erityisen tervetulleita myös yhdistysten puheenjohtajat ja sihteerit kuulemaan ajankohtaisista asioista, sillä varsinaista puheenjohtajien parlamenttia ei tänä syksynä erikseen järjestetä.

Toivomme **ilmoittautumisia** osallistumisestanne 1.9. mennessä sähköpostitse keski-suomen@martat.fi tai puhelimitse ma-ti klo 9-15 numeroon 050 438 7532, jotta pystymme järjestelmään tilan riittävän väljästi turvallisuuksi maksimoiden ja osaamme varautua kahvitukseen sopivalla määrällä.

Yhdistyksen paperisen allekirjoitetun valtakirjan voi toimittaa etukäteen piirin toimistoon tai skannatun valtakirjan sähköpostitse keski-suomen@martat.fi Samasta osoitteesta voi pyytää myös valtakirjapohjan, jos se uupuu.

Otamme mielellämme vastaan myös arpajaispalkintoja. Tervetuloa!
Hallitus



2. Ajankohtaista



TIETOISKU

Edunvalvonnasta, testamentista ja hoitotahdosta

Säynätsalon seurakuntakodilla 8.9.2020.

**Kahvitarjoilu klo 17.30 ja luento klo 18.00 alkaen.
Asiantuntija Riitta Kivelä. Tilaisuus on maksuton.**

**Järjestely Elämänlaatua eläkeikään hankkeen tuella
Säynätsalon Martat ja Keljonkankaan Martat**

TERVETULOA!

Puutarha-aiheisia julkaisuja

Olemme löytäneet yhteistyökumppaniksemme Marja Kuparin. Hän postittaa meille aika ajoin puutarha-aiheisia julkaisuja. Pääkirjoitus löytyy aina Keski-Suomen Marttojen AJANKOHTAISTA -kohdasta. Kannattaa käydä tutustu-massa!

Jos haluat lukea lisää Marja Kuparista, tietoa löytyy <https://www.kotivihrea.fi/>

Elämänlaatua eläkeikään

– seminaari

Maanantai 19.10.2020 klo 10.00-14.00

Jyväskylän kaupunginkirjasto, Minnansali (Vapaudenkatu 39-41, 40100 Jyväskylä)



Seminaarin ohjelma:

- 10.00 Tervetuloa & Elämänlaatua eläkeikään -hankkeen esittely
Tuija Elomäki, hankekoordinaattori, Keski-Suomen Martat ry
- 10.15 Senioreiden liikunta Jyväskylän kaupungin liikuntapalveluissa
Lotta Lepoaho, Senioriliikunnan vastaava liikunnanohjaaja,
Jyväskylän kaupunki
- 11.30 Kahvitarjoilu
- 12.00 Vanhene viisaasti – uutta tietoa ikääntymiseen
Jaakko Valvanne, Geriatrian emeritusprofessori, Tampereen yliopisto
- 13.45 Loppusanat ja kysymykset
- 14.00 Tilaisuus päättyy

Lämpimästi tervetuloa!

Tilaisuus on osallistujille maksuton. Tilaa on ensimmäiselle 150 ilmoittautuneelle.
Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot mahdollisista erityisruokavalioista ma 12.10.2020 mennessä netin kautta: <https://www.martat.fi/keski-suomi/tapahtuma/seminaari/?post-id=143989>

Ilmoittautumiseen liittyvät kyselyt: ma ja ti klo 9.00-16.00
puh. 050 438 7532 tai keski-suomen@martat.fi

Elämänlaatua
ELÄKEIKÄÄN



Martat



4. Toimintakalenteri syksyille 2020

ELOKUU

ma 3.8. klo 10-13 Ässäkokit. Kurssi on tarkoitettu 7-12 vuotiaille lapsille. Ilmoittautuminen auki.

ti 4.8. klo 10-13 Ässäkokit Toivakka. Kurssi on tarkoitettu 7-12 vuotiaille lapsille. Ilmoittautuminen vihavainen.sirpa@gmail.com.

ke 5.8. klo 10-13 Ässäkokit Haapamäki. Kurssi on tarkoitettu 7-12 vuotiaille lapsille. Ilmoittautuminen minna.pessinen@gmail.com.

to 6.8. klo 10-13 Ässäkokit. Kurssi on tarkoitettu 7-12 vuotiaille lapsille. Ilmoittautuminen auki.

ma 10.8. klo 10-13 Ässäkokit. Kurssi on tarkoitettu 7-12 vuotiaille lapsille. Ilmoittautuminen auki.

ti 11.8. klo 17-20 Hygieniapassikoulutus ja tentti 40€. Ilmoittautuminen auki.

la 29.8. klo 11-15 Sieninäyttely kävelykadulla järjestetään yhteistyössä Jyvässeudun Sieniseuran kanssa.

SYYSKUU

ke 2.9. klo 16-18 Pikkukokit -ruokakurssi 10€. Kurssi on tarkoitettu 7-12 vuotiaille lapsille. Ilmoittautuminen avautuu 5.8.2020 klo 10

to 3.9. klo 17.30-20 Sieniretki 20€/24€. Kurssi järjestetään Jyvässeudun lähimaastossa. Ilmoittautuminen avautuu 5.8.2020 klo 10

la 5.9. klo 12 Keski-Suomen Martat ry:n vuosikokous, Sepänkeskus Reaktori-sali

to 10.9. klo 16.30-19.30 Suolaiset ja makeat piirakat -kurssi 24€/29€. Ilmoittautuminen avautuu 12.8.2020 klo 10

to 10.9. klo 17.30-20 Sieniretki 20€/24€. Kurssi järjestetään Jyvässeudun lähimaastossa. Ilmoittautuminen avautuu 12.8.2020 klo 10

pe 11.9. Elämänlaatua eläkeikään - Kaikille avoin ruokakurssi 1/3 klo 10-13, 15€ (kaikki 3krt yhteensä). Kurssi koostuu kolmesta eri kerrasta. Ilmoittautuminen avautuu 12.8.2020 klo 10

ti 15.9.2020 klo 13-15 Elämänlaatua eläkeikään - Kulttuurikävely kirkkopuiston ympäristössä. Kävely on maksuton. Ilmoittautuminen avautuu 11.8.2020 klo 10

to 17.9. klo 16.30-19.30 Kasvisruokakurssi 24€/29€. Terveellistä ja ilmastoystävällistä ruokaa kauden kasviksista. Ilmoittautuminen avautuu 12.8.2020 klo 10

pe 18.9. Elämänlaatua eläkeikään - Kaikille avoin ruokakurssi 10-13, 2/3. Kolmen kerran kurssisarjasta toinen osa.

ti 22.9. klo 11-12.30 Elämänlaatua eläkeikään - Kehon hyvinvointipaja 1/2, maksuton. Kurssi pidetään kahtena eri kertana, toinen 7.10. klo 11-12.30. Ilmoittautuminen avautuu 3.8.2020 klo 10

ti 22.9. klo 17-19 Energiajärkeä ketjukoulutus Martoille. Tapahduma on tarkoitettu Martoille. Ilmoittautuminen avautuu 19.8.2020 klo 10

ke 23.9. Elämänlaatua eläkeikään - Mielen hyvinvointipaja klo 16.30-18.30 1/2, maksuton. Toinen kerta 30.9. Ilmoittautuminen avautuu 19.8.2020 klo 10.

to 24.9. klo 16.30-19.30 Kasvisruokakurssi 24€/29€. Terveellistä ja ilmastoystävällistä ruokaa kauden kasviksista. Ilmoittautuminen avautuu 26.8.2020 klo 10

pe 25.9. Elämänlaatua eläkeikään - Kaikille avoin ruokakurssi 10-13, 3/3. Kolmen kurssin sarjan viimeinen kurssikerta.

ke 30.9. Elämänlaatua eläkeikään - Hyvinvointipaja klo 16.30-18.30 2/2, maksuton. Ilmoittautuminen avautuu 19.8.2020 klo 10.

ke 30.9. klo 16.30-19.30 Brunssi -ruokakurssi 24€/29€. Ilmoittautuminen avautuu 26.8.2020 klo 10

LOKAKUU

ma 5.10. klo 13-17 Avoimet ovet Marttakeskuksessa.

ti 7.10. klo 11-12.30 Elämänlaatua eläkeikään - Kehon hyvinvointipaja 2/2, maksuton. Kurssi pidetään kahtena eri kertana, aiempi 22.9. klo 11-12.30.

ke 7.10. klo 16.30-19.30 Sushi -ruokakurssi 24€/29€. Ilmoittautuminen avautuu 2.9.2020 klo 10

Ke 14.10. Intialaisen ruuanteon kurssi 24€/29€. Ilmoittautuminen avautuu 9.9.2020 klo 10

ma 19.10.2020 Elämänlaatua eläkeikään - Seminaari klo 10.00-14.00, Kaupunginkirjasto, Minnansali. Ilmoittautuminen aukeaa 3.8.2020 klo 10

ma 19.10. klo 17-20 Hygieniapassikertaus ja -tentti 40€. Ilmoittautuminen avautuu 2.9.2020 klo 10

ti 20.10. klo 10-12 Elämänlaatua eläkeikään - Digityöpaja, maksuton. Ilmoittautuminen avautuu 14.9.2020 klo 10

ke 21.10. klo 16-18 Pikkukokit -ruokakurssi 10€. Ilmoittautuminen avautuu 23.9.2020 klo 10

ke 21.10. klo 17-19 Pakkausmerkinnät ketjukoulutus Martoille, maksuton. Ilmoittautuminen avautuu 23.9.2020 klo 10

to 22.10. Elämänlaatua eläkeikään - Miesväen ruokakurssi klo 10.00-13.00 1/3 15,00€, Marttakeskus opetuskeittiö. Ilmoittautuminen avataan 16.9.2020 klo 10

ti 27.10. klo 10-12 Elämänlaatua eläkeikään - Taluspaja, maksuton. Ilmoittautuminen avautuu 21.9.2020 klo 10

ke 28.10. klo 16.30-19.30 Teen kiehtova maailma -kurssi 24€/29€. Ilmoittautuminen avautuu 30.9.2020 klo 10

to 29.10. Elämänlaatua eläkeikään - Miesväen ruokakurssi 2/3 klo 10.00-13.00, Marttakeskus opetuskeittiö 2/2

MARRASKUU

ti 3.11. klo 17-19 Kotivara ketjukoulutus Martoille, maksuton. Ilmoittautuminen avautuu 29.9.2020 klo 10

ke 4.11. klo 16-18 Pikkukokit -ruokakurssi 10€. Ilmoittautuminen avautuu 30.9.2020 klo 10

to 5.11.2020 Elämänlaatua eläkeikään - Miesväen ruokakurssi 3/3 klo 10.00-13.00, Marttakeskus opetuskeittiö.

JOULUKUU

ke 2.12. klo 16-18 Pikkukokit -ruokakurssi 10€. Kurssi on tarkoitettu 7-12 vuotiaille lapsille. Ilmoittautuminen avautuu 28.10.2020 klo 10

to 3.12.2020 Elämänlaatua eläkeikään - Kaikille avoin jouluruokakurssi klo 10 -13 10€, Marttakeskus opetuskeittiö. Ruokakursilla valmistetaan perinteisiä ja uusia jouluherkkuja. Ilmoittautuminen avautuu 28.10.2020 klo 10

to 3.12. klo 16.30-19.30 Vietnam -ruokakurssi 24€/29€. Vietnamin ruokakulttuuri on runsas ja monipuolinen. Ilmoittautuminen avautuu 28.10.2020 klo 10

ke 9.12. klo 16.30-19.30 Leivotaan yhdessä, 24€/29€. Joululeivontaa aikuinen-lapsi pareina. Leivomme suolaista ja makeaa. Ilmoittautuminen avautuu 28.10.2020 klo 10

Kursseille ilmoittautuminen Keski-Suomen Marttijien nettisivuilta

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