



SYYSKUU 2020 | TIEDOTE 06

KESKI-SUOMEN MARTAT RY

JÄSENTIEDOTE





1. Puheenjohtaja Minna-Marian terveiset

Aurinkoista loppukesää, keskisuomalaiset martat ja martit!

Sydänkesä on jo ohi, vaan vieläkin aurinko hellii, tätä kirjoittaessa ollaan taas hellelukemissa. Kesä oli kohtuullisen marjaisa, pakastin täyttyi nopeasti mustikoista ja herukoista.

Olen muistellut alkuaikojani martoissa 17 vuotta sitten. Olin juuri muuttanut Kypärämäkeen ja näin ilmoitustaululla lappusen, jossa martat ilmoittivat kokoontuvansa kirkolla joka toinen maanantai. Koska en tuntenut aluetta vielä ketään, niin marssin muina naisina ensimmäiseen syksyn marttailtaan. Esikoiseni oli 8-viikkoinen, kun osallistui ensimmäisiin myyjäisiin: nukkui kopassa myyntipöydän alla hälinästä huolimatta. Sain nopeasti uusia tuttavuuksia ja nautin monipuolisesta ohjelmasta ja vuosittaisista retkistä. Varmasti teillä kaikilla on hienoja kokemuksia marttailusta.

Mennyt kevät ja kesä toivat valitettavan tauon toimintaan yhdistyksissä, toivottavasti syksy korjaa tilanteen. Toisaalta tilanne on varmasti haastanut meitä kaikkia miettimään uusia tapoja toimia, edistänyt digiloikkaa ja toivottavasti myös yhteisöllisyyttä, vaikka lähikontaktit jäivät minimiin. Toisista ja itsestä huolehtiminen on marttojen perusarvoja, ja tässä tilanteessa se toden teolla punnittiin!

Tänään on kuitenkin jäähyväisten aika, 8 vuotta sitten aloitin hallituksessa ja nyt on aika antaa tilaa uusille kasvoille. Toivotan teille kaikkea hyvää, pitäkää huolta toisistanne ja itsestänne!

Terveisin
Minna-Maria Lahtinen

MUISTAKAA ILMOITTAUTUA
VUOSIKOKOUKSEEN SÄHKÖPOSTILLA
TAI PUHELIMITSE

keski-suomen@martat.fi

p. 050 438 7532

1.9.2020 mennessä

TOIMISTON AUKIOLLESSA
(MA-TI 9-16)

KIITOS!





2. Ajankohtaista

Marttayhdistykset - vielä loppuvuodelle on mahdollista saada tilauskurssija. Toimikaa nopeasti ja ottakaa yhteyttä!

Hanni Kuronen	hanni.kuronen@martat.fi	p. 050 512 0073
Tuija Elomäki	tuija.elomaki@martat.fi	p. 050 465 8933
Sija Heinikangas	silja.heinikangas@martat.fi	p. 050 512 0574

Adresseja

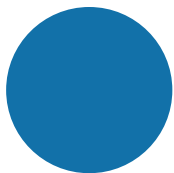
Toimistolta saatavissa adresseja hintaan 5kpl 35,00€

Keski-Suomen Marttojen ruokakurssit alkoivat elokuussa

Noudatamme kurssitoiminnassa viranomaissuosituksia ja päivitämme toimintaohjeita tarpeen mukaan. Tässä lyhyt ohje siitä miten toimitaan ruokakursseilla.

- Kurssille saa tulla vain terveenä. Mikäli kurssilaisella on esimerkiksi flunssan oireita, pyydetään häntä etsimään itselleen sijainen.
- Pidämme hyvää huolta käsihygieniasta. Pesemme kurssilla käsiä tavallista tiheämmin. Kurssilaisten käytössä on myös desinfioivaa käsihuuhdetta ja kertakäyttökäsineitä. Käytämme ainoastaan kertakäyttöisiä käsipyyhkeitä.
- Pidämme hyvät turvavälit. Olemme pienentäneet ryhmäkokoja ja järjestäneet keittiö- ja ruokailutilat niin, että turvavälit on mahdollista pitää koko kurssin ajan. Kotitalous-asiiantuntijamme ohjaavat toimintaa turvavälin päästä.
- Työskentelemme ja ruokailemme pienryhmissä. Suurin osa raaka-aineista jaetaan valmiiksi pienryhmien keittiöihin, jotta ylimääräinen kulkeminen keittiössä olisi mahdollisimman vähäistä.
- Voit halutessasi ottaa mukaan oman kasvomaskin, jota käyttää työskentelyn aikana. Mikäli et halua osallistua ruokailuun, voit pakata oman annoksesi kotiin vietäväksi.
- Pesemme kaikki työvälineet pinnoitettuja kattiloita ja pannuja lukuun ottamatta pesukoneessa.
- Olemme tehostaneet tilojemme siivousta ja käytämme desinfioivaa puhdistusainetta.
- Pidämme kaikkien kurssilaisten yhteystiedot tallessa mahdollisen tartuntaketjun selvittämiseksi.
- Lisätietoja saat oman kurssisi ohjaajalta.





Jyväskylän kaupunginkirjaston Minnansali on iso sali jonne mahtuu normaalioloissa 155 henkilöä. Korona-aikana tila täytetään niin väljästi, että pystymme säilyttämään suositetut turvavälit.

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 vuorovaikutteisesti ja leikkimielisesti
Jaakko Valvanne, Geriatrian emeritusprofessori, Tampereen yliopisto |
| 13.45 | Loppusanat ja kysymykset |
| 14.00 | Tilaisuus päättyy |

Lämpimästi tervetuloa!

Tilaisuus on osallistujille maksuton. Tilaa on ensimmäiselle 60 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



4. Toimintakalenteri syksyille 2020

ELOKUU

la 29.8. klo 11-15 Sieninäyttely kävelykadulla järjestetään yhteistyössä Jyvässeudun Sieniseurauksen 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 Marttikeskuksessa.

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 - Talouspaja, 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/>

