



LOKAKUU 2020 | TIEDOTE 07

KESKI-SUOMEN MARTAT RY

JÄSENTIEDOTE

1. Hallituksen puheenjohtajan terveiset

Hyvät Martat! Ihanaa syksyä ruskan väreistä nauttien!

Olen Pirkko piirin uusi puheenjohtaja ja haluan kertoa teille minusta ja marttailustani.

Ensi kosketuksen marttatoimintaan sain ollessani alle kaksikymppisenä kesätöissä kukkakaupassa.

Kukkakaupan viereinen kauppa oli kello- ja kultasepänliike, jonka omistajarouva oli martta. Hän kertoi minulle marttatoiminnasta ja hänen kauttaan tulin tuntemaan useita marttoja. Silloin minusta tuntui, että tuollaiseen toimintaan minusta ei ainakaan ole, koska ei minulla ole samanlaisia taitoja enkä varmaan koskaan sellaisia oppisikaan.

Opiskelun jälkeen elämä kuljetti monelle paikkakunnalle, pisimmäksi aikaa Hyvinkäälle, jossa hyvä ystäväni liittyi marttoihin, meni vuosikokoukseen ja valittiin yhdistyksen puheenjohtajaksi.

Syksyllä 2003 hän houkutteli minut toimintaan mukaan ja siitä alkoi minun marttailuni. Ensimmäinen projekti, jossa olin mukana, oli vauvanuttujen neulominen ja lähettäminen Etiopiaan.

Sen jälkeen olen ollut mukana mm. erilaisissa kahvituksissa, kutomassa sukkia vauvoille, varusmiehille, äideille ja vanhuksille, virkkaamassa isoäidinneliöistä torkkupeittoja, opettelemassa karjalanpiirakoiden tekoa, kalankäsittelyä, kasvisruokia ja voileipäkakuja, opettamassa maahanmuuttajanaishille neulomista ja virkkausta sekä tehnyt heidän kanssaan suomalaisia ja heidän maansa ruokia, tehnyt kahden marttayhdistyksen kirjanpidon jne.

Marttojen toimintaperiaatteitahan on mm. opi, opeta ja vaikuta.

Omalta osaltani voin sanoa, että paljon olen oppinut, aika paljon myös opettanut ja ehkä jonkin verran vaikuttanut.

Oikein hyvää marttailuvuotta, marttaillaan yhdessä!

Pirkko Niiranen

Keski-Suomen Martat ry:n puheenjohtaja

.....

5.10.2020
klo 13-17

Avoimet ovet
Marttakeskuksella
Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä



2. Toiminnanjohtajan terveiset

Toiminnanjohtaja osittaisella opintovapaalla

Toiminnanjohtaja Kati-Erika Timperi on osittaisella opintovapaalla 27.11. saakka ja hänet tavoittaa maanantaisin klo 8-12. Kiireellisissä asioissa ota yhteyttä toimistoomme puh. 050 438 7532, keski-suomen@martat.fi tai Hanni Kuroseen, joka toimii sijaisena (hanni.kuronen@martat.fi 050 512 0073).

3. Ajankohtaista

Aila Naalisvaara Marttaliiton hallitukseen

Keski-Suomen Martat ry:n hallituksen jäsen Aila Naalisvaara valittiin Marttaliiton hallitukseen liiton vuosikokouksessa 26.9.2020.

Aila on 65-vuotias Jyväskylän Kaupunkimarttojen jäsen ja ollut piirin hallituksessa vuodesta 2017 lähtien. Hän on koulutukseltaan lastentarhanopettaja ja viimeistelee gradua Jyväskylän yliopiston kasvatustieteen laitokselle (varhaiskasvatuksen maisteriopinnot). Gradun teema Pienten lasten ruokakasvatus. Aila toimii myös osa-aikaisena hanke-työntekijänä Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella (Nuorten Kompassi plus -tutkimushanke) ja hänellä on myös toiminimiyritys, jonka kautta hän tarjoaa lasten ruokakasvatukseen ja Sapere-ruokakasvatusmenetelmään liittyvää koulutusta varhaiskasvatukseen ja pienten lasten perheille.

Paljon Onnea Ailalle valinnan johdosta!

Seminaari: 19.10.2020, klo 10-14. Minnansali. Elämänlaatua eläkeikään -hanke.

- Senioreiden liikunta, Lotta Lepoaho, Jyväskylän kaupunki
- Vanhene viisaasti, Jaakko Valvanne, Tampereen yliopisto
- Kahvitarjoilu

Ilmoittautumiset ma 12.10.2020 mennessä, seminaari on maksuton.

Miesväen ruokakurssi: to 22.10., to 29.10. & to 5.11.2020, klo 10.00-13.00, Martta-keskus opetuskeittiö. Elämänlaatua eläkeikään -hanke.

Kurssikokonaisuus maksaa 15€/osallistuja. Mukaan mahtuu ensimmäiset 10 ilmoittautunutta. Sitovat ilmoittautumiset to 15.10.2020 mennessä.

Digitöppäjä: 20.10.2020, klo 10-12, Marttakeskus. Elämänlaatua eläkeikään -hanke.

Digitöppäjässä käsitellään päivittäiseen elämään ja erityisesti sähköiseen asiointiin liittyviä tietoturvakysymyksiä. Mitä tietoturva oikeasti tarkoittaa? Miten omaan tietoturvaan voi vaikuttaa? Ovatko sähköiset asiointipalvelut turvallisia? Millainen on hyvä salasana? Ovatko virustorjuntaohjelmat hyödyllisiä? Miten omasta yksityisyydestä tulisi huolehtia verkossa? Digitöppäjässä ohjaajana tietotekniikan aineenopettaja Viivi Korpela. Digitöppäjäan mahtuu max. 16 hlö, toiminta maksuton. Sitovat ilmoittautumiset ti 13.10.2020 mennessä.



Talospaja: 27.10.2020, klo 10-12, Marttakeskus. Elämänlaatua eläkeikään -hanke.
Talospaja, huoletta tulevaan, vinkkejä ja ohjeita jokapäiväiseen talouden hallintaan.
Talospajan ohjaajana kotitalousasiantuntija Silja Heinikangas. Talospajassa on tilaa
16 ilmoittautuneelle, pajatoiminta on maksuton. Sitovat ilmoittautumiset ti 20.10.2020
mennessä.

Muistakaa osallistua marttojen ketjukoulutuksiin Pakkausmerkinnät ja Kotivara!
Näette ajankohdat tarkemmin tapahtumakalenterista ja muistakaa ilmoittautua mukaan
jotta osaamme varata riittävästi tarjottavaa :)

Kiitoksen Säynätsalon ja Keljonkankaan Marttoille onnistuneesta Tapahtumia maakunnassa -tilaisuudesta!

Tapahtumia maakunnassa tilaisuuksien järjestäjiä kaivataan mukaan - ottakaa yhteyttä
tuija.elomaki@martat.fi.

4. Toimintakalenteri syksy 2020

LOKAKUU

ma 5.10. klo 13-17 Avoimet ovet Marttakeskukseen.

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 Hygieniapassikerta ja -tenti 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 Marttoille, 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 - Talospaja, 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 Marttoille, 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. Ruokakurssilla 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 Marttien nettisivuilta

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



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

Elämänlaatua
ELÄKEIKÄÄN



Martat

