



KESKI-SUOMEN MARTAT RY

JÄSENTIEDOTE 8 | 2020



1. TOIMINNANJOHTAJAN TERVEISET

Vuosi on ollut hyvin poikkeuksellinen myös marttatoiminnassa. Vaikka haasteita on ollut enemmän kuin olisi toivottu, niin on tästä korona-ajasta jäänyt varmasti jotain hyvääkin. Mieleen jäi mm. se, millä innolla martat alkoivat kysellä, löytyisikö piiristä kaavoja maskien tekemiseen ja puuhaan ryhdyttiin heti kun liiton kautta kaavat saatiin ja villasukkia on kaiketi neulottu ajanvietteeksi kymmenittäin. Näin piirin kannalta sähköisten etäkokousten pito on tuonut helpotusta työhön, kun matkustamiseen ei mene aikaa, mutta toki kasvokkaisia kokouksia ja vapaasti vaihdettuja kokemuksia, kuulumisia ja kohtaamisia on ikävä. Piirin hallitus on kokoontunut pääosin hybridimallilla, eli osa jäsenistä on ollut paikalla, osa etäyhteyden päässä ja kokoukset ovat sujuneet erittäin hyvin. Ensi vuonna pyrimme järjestämään Teams-koulutuksia myös alueemme martoille, kun Marttaliitto ei niitä toistaiseksi ole useista toiveista huolimatta järjestänyt. Piireillä on hyvin erilaiset valmiudet sähköiseen neuvontatyöhön, niin laitteiden kuin osaamisenkin suhteen. Varakkaimmilla piireillä on apunaan tässä esimerkiksi sähköisen viestinnän asiantuntija tai järjestökoordinaattori. Koitamme kuitenkin tehdä parhaamme, jotta pystyisimme tällä meidän pienellä porukallamme olemaan apuna yhdistysten arjessa. Haastavan ja opettavaisen vuoden päätteeksi toivotan Rauhallista Joulua kaikille martoille ja marteille, pestään käsiä ja pysytään terveisinä!

ystävällisin terveisin

Kati-Erika Timperi
toiminnanjohtaja

2. AJANKOHTAISTA

Kokoontumissuositukset

Koronatilanne vaihtelee ja erilaiset suositukset ovat voimassa eri puolella Keski-Suomeakin. Piirissä pyrimme seuraamaan alueemme suosituksia ja ohjeita ja tällä hetkellä Jyväskylän alueella on suositus, ettei yli 10 hengen tilaisuuksia järjestettäisi tammikuun puoleen väliin mennessä. Tautitilanteen ja toimenpiteiden mukaisesti myös ohjeet ja määräykset eri kunnissa vaihtelevat, joten toivomme yhdistysten seuraavan oman kuntansa tiedotusta koskien kokoontumisia. Yhdistykset voivat kokoontua oman harkintansa mukaan, noudattaen oman kuntansa ohjeita, huolehtimalla turvaväleistä ja käsihygieniasta, myös maskin käyttöä suositellaan. Suosittelemme myös, että mahdollisuuksien mukaan etäyhteyksin tapahtuvia ja muita turvallisia kohtaamisia järjestetään aktiivisesti, mikäli kasvokkain tapahtuvat kohtaamiset eivät ole mahdollisia. Yhdessä me selviämme.

Toimiston aukioloaika ja joulupyhät

Toimisto on auki viimeisen kerran tänä vuonna 14.12. klo 9-16 ja piirin väki lomailee 22.12.2020-6.1.2021 välisen ajan.

Toimistotyöntekijän työsuhde päättyy vuoden loppuun, mutta pyrimme pitämään ensi vuonnakin toimiston auki edelleen ma-ti klo 9-16. Muina aikoina tavoittaa parhaiten sähköpostill.

3. Villasukat

Toimistolle on pitkin syksyä tuotu mitä kauneimpia villasukkia, jotka toimitetaan kotihoidon mukana Palokan veteraanikodin asiakkaille.

Tässä muutama kuva sukista;



4. Kevään toimintakalenteri 2021

Tarkemmat päivämäärät selviävät myöhemmin.

Tammikuu

ke 13.1. klo 16-18 Pikkukokit

ma 18.1. klo 10-12 Vilppu; Teams koulutus Vilppu-vapaaehtoisille

to 28.1. klo 16.30-19.30 Annos Afrikkaa

Helmikuu

to 11.2. klo 16.30-19.30 Italialainen ruokakurssi

ti 23.2. klo 16.30-19.30 Lihan korvikkeet – kasvisruokakurssi

to 25.2. klo 16-18 Pikkukokit

Kurssitarjotin keväälle 2021

Arkiruoka on järkiruokaa

Ruokakurssilla valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään kasvisvoittoista ruokaa helposti.

Ilmatoruokaa

Nyt tehdään hyvää, kestävää ruokaa arkeen. Terveellinen ja ilmastoystävällinen ruoka kulkevat käsi kädessä. Kokkaa, kokeile ja nauti hyvällä mielellä.

Kotikeittiön kalaviikko

Ruokakurssilla opetellaan kalan käsittelyä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta.

Annos Afrikkaa

Ota sinäkin lautasellesi annos Afrikkaa ja kokeile rohkeasti. Kurssilla valmistetaan arki- ja juhlaruokia Keniasta, Burkina Fasosta, Sambiasta, Zimbabwesta, Kamerunista, Etiopiasta, Eswatinista ja Malawista.

Italialainen keittiö

Maan ruokaperinteet muodostuvat monista paikallisista keittiöistä, joilla on omat erikoispiirteensä. Yhteistä kaikille on laadukkaat raaka-aineet, perinteiden kunnioittaminen ja rakkaus ruokaan.

Mausteinen makumatka Välimeren kautta Lähi-Itään

Lähi-Idän ruokiin makua tuovat erilaiset maustesekoitukset kuten ras el hanout ja za'atar. Yhteinen ilta patojen ja pannujen äärellä on loistava tapa viettää vapaa-aikaa.

Yhden kattilan taktiikka

Pata, pelti tai kattila, leikkuulauta ja veitsi – juuri muita välineitä ei tarvitakaan. Valmista maistuva ateria vähällä vaivalla, aikaa ja energiaa säästäten.

Silkkaa hapatusta

Hapattaminen on perinteinen säilöntämenetelmä, joka noussut suosioon. Kurssilla pääset itse kokeilemaan helppoa hapatusta.

Kasvisruokaa

Kasvien lisäämisestä ruokavalioon hyötyy jokainen. Ruokaohjeet ovat pääasiassa lakto-ovovegetaanisia, mutta ovat helposti muunnettavissa vegaanisiksi.

Kasvisruokaa kasvisproteiineja hyödyntäen

Kurssilla valmistetaan erilaisia kasvisruokia ja käytetään kasvisproteiineja mm. härkistä, nyhtökauraa, soijavalmisteita ja palkokasveja.

Voileipäkakut

Voileipäkakut sopivat kahvipöydän suolaiseksi tarjottavaksi tai niitä voi tarjota myös aterian alkupalana tai välipalana.

Ruokaa villiyrteistä tai sienistä

Tutustutaan Suomen luonnon antimisiin, sieniin, marjoihin tai yrtteihin. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin tai yrtteihin. Opetellaan tunnistamaan eri lajeja. Valmistetaan ruokaa luonnonantimista.

Ruokailoa ikävuosiin

Helppoja ja maukkaita ruokia. Eläkepäivinä on hyvä huolehtia omasta ja läheisten hyvinvoinnista. Kun tekee viisaita valintoja, ovat eläkepäivät vireitä.

Luennot

Syö hyvää - luennot ja kurssit ravitsemus- ja liikuntasuosituksista
Perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja itsensä huoltamisesta.

Kolmen päivän kotivara

Miten varautua esimerkiksi pitkiin sähkökatkoihin tai muihin kriisitilanteisiin.

Ekosiivous

Siivoustuotteiden valmistaminen ja valmistuksessa käytettävät materiaalit aiheuttavat ympäristöhaittoja. Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Kurssilla/luennolla keskustelemme ympäristöystävällisesti siivouksesta, pesuaineiden turvallisesta käytöstä ja jaamme ekosiivousvinkkejä.

Miksi pakkausmerkinnät

Helpottaa kuluttajia löytämään itselleen sopivat tuotteet. Edistää terveyttä hyvillä valinnoilla. Auttaa kuluttajia valitsemaan eettisiä ja kestäviä tuotteita. Ehkäisee ruokahävikkiä.

Syötävän hyvät sienet

Tutustutaan sienien ihmeelliseen maailmaan ja opetellaan hyvien ruokasienien tunnistamista.

Hinnat marttayhdistyksille

Ruokakurssit 100€ Kesto 3h (alkava lisätunti 15€).

Hintaan lisätään raaka-aineet ja raaka-aineiden hankinta (15€)

Havaintoesitykset 110€

Luennot 80€/ luento (kurssin yhteydessä 30€/25min tai 60€/1h)

Sieninäyttelyt 80€ (maksimi kesto 2h)

Kokoukset 60€

Marttayhdistysten organisoimat, mutta kotitalousasiantuntijan pitämät ruokakurssit 200 € + matkakulut. Hintaan lisätään raaka-aineet ja raaka-aineiden hankinta.

Peruutusehtojemme mukaan kurssin voi perua 14 vrk ennen kurssia veloituksetta. Myöhemmin perutusta kurssista veloitamme puolet kurssin suunnitellusta hinnasta. Marttayhdistysten hinnat sisältävät matkakulut.

TILAUKSET suoraan kotitalousasiantuntijoiltamme:

Hanni Kuronen

hanni.kuronen@martat.fi

p. 050 512 0073

Tuija Elomäki

tuija.elomaki@martat.fi

p. 050 512 0574

Silja Heinikangas

silja.heinikangas@martat.fi

p. 050 512 0574

**Piirin tapahtumat ja kurssit ovat kaikille avoimia, ellei kurssin kohdalla ole toisin mainittu.*

**Ilmoittautumiset vain internetistä.*

**Ilmoittautuminen kursseille on sitova.*

**Ilmoittautuessa maksat verkkomaksulla kurssimaksun. Jos maksu ei lähde, ota yhteyttä keski-suomen@martat.fi niin kurssipaikkasi säilyy ja maksu voidaan suorittaa laskulla.*

**Osallistumisen voi peruuttaa seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkamista. Tämän jälkeisistä peruutuksista veloitamme puolet kurssinhinnasta.*

**Jos jättää peruuttamatta eikä ilmesty kurssille, emme palauta osallistumismaksua.*

**Kurssit pidetään Marttakeskuksessa, Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä ellei toisin mainita.*