

JÄSENKIRJE KESKI-SUOMEN MARTAT RY

1. PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

2 / 2022 JÄSENKIRJE

MARTOILLE JA MARTTAYH- DISTYKSILLE

1. Puheenjohtajan tervehdys
2. Piirin kuulumiset
3. Toimintakalenteri kevät 2022

Tämän vuoden teemamme on **KOHTAAMINEN JA YHDENVERTAISUUS**. Korona on rajoittanut ja vaikeuttanut kohtaamisiamme jo kahden vuoden ajan. Toivottavasti olemme menossa parempaan suuntaan ja saisimme palata normaalimpaan marttailuun.

Vuosi 2022 on kuitenkin lähtenyt sujumaan nopeasti. Olemme saaneet nauttia oikeasta talvesta. Lunta on satanut useiden mielestä jo liikaakin, on ollut myrskyä, mutta myös upeita aurinkoisia päiviä ja revontulet ovat olleet loistavia jopa täällä Keski-Suomessa.

Maaliskuu on vuosikokousten aikaa. Tällä hetkellä yhdistyksissä laaditaan toimintakertomuksia, tilinpäätöksiä, laaditaan talousarvioita ja toimintasuunnitelmia. Monessa yhdistyksessä on vaikeuksia löytää uusi puheenjohtaja ja hallituksen jäseniä. Tarvittaessa yhdistyksen haasteisiin voi pyytää apua piiristä tai vertaismartoilta. Kannustan kaikkia rohkeasti lähtemään mukaan hallitustoimintaan.

Osallistutaan, viihdytään, tehdään yhdessä ja opitaan!
Aktiivista marttailua!

Pirkko Niiranen

Hallituksen puheenjohtaja, Keski-Suomen Martat ry



2. PIIRIN KUULUMISET



Terveiset Marttakeskukselta. Muistattehan, että tänä vuonna toimisto on auki vain maanantaisin klo 9.00-16.00, jos tuo päivä ei sovi aikatauluinne, niin koitetaan sovitella sopivampaa tapaamisaikaa.

Vuosikokouksemme pidetään 14.5.2022 klo 12.00 Marttakeskuksessa. Jälleen Keski-Suomen piirin hallituksesta osa on taas erovuorossa, puheenjohtaja mukaan lukien. Yhteensä viidestä erovuoroisesta kaikki ovat lupautuneet 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 olevilla ehdokaslomakkeilla voitte toimittaa ehdokkaanne tiedot piiriin 18.4.2022 mennessä. Ennen kokousta saamme vieraaksemme Marttaliiton Kansalaistoiminnan ja viestinnän johtajan **Reija Salovaaran** puhumaan aiheesta **Kuinka järjestön strategia palvelee yhdistyksiä**. Yhdistysten toivotaan lähettävän piiriin ennakkokysymyksiä Reijalle, niin Reija pyrkii esityksessään vastaamaan yhdistyksiä askarruttaviin kysymyksiin.

Ruokakursseja Marttayhdistyksille. Jos yhdistyksenne haluaa ruokakurssille ennen kesää, niin varaukset suoraan Hannille, hanni.kuron@martat.fi. Ruokakurssin hinta 100 € / 3h + raaka-aineet ja raaka-aineiden hankinta 15 €. Kurssille voi osallistua 12-13 hlö. Ruokakurssi voidaan myös järjestää etäkurssina.

Ruokahävikki-webinaari. Marttta-akatemiassa järjestetään Tiistaina 8.3.2022 kl 14-16, Puolitetaan ruokahävikki -webinaari. Puhujina mm. Inkeri Riipi Lukesta ja Kaisa Torkkeli Helsingin yliopistosta.

Toimintakykyä ravinnosta -hanke 2022-2024. Keski-Suomen Marttojen Toimintakykyä ravinnosta -hankkeen tavoite on vahvistaa toimintakykyä ja tukea arjenhallintaa kotitalousneuvonnan keinoin aivovammasta tai aivoverenkiertohäiriöstä (AVH) kuntoutuville työikäisille ja yli 65-vuotiaille. Hankkeen puitteissa järjestämme ruokakursseja seuraaville ryhmille:

- **Työikäiset AVH- ja aivovammakuntoutujat -ryhmä**
- **yli 65-vuotiaat AVH- ja aivovammakuntoutujat -ryhmä**
- **Omaishoitajat ja läheiset -ryhmä**

Lähetämme kurssiakatauluista tarkemmat tiedot yhdistyksien postinvastaanottajille lähiaikoina. Lisätietoja voi myös kysellä, tuija.elomaki@martat.fi tai numerosta 050 465 8933.

Puolitetaan ruokahävikki!

**-webinaari
Martta-
akatemiassa
8.3. klo 14-16!**

Asenteet, keinot, syyt ja seuraukset
– miten kotitalouksien
ruokahävikki puolitetaan?

Puhujina mm. Inkeri Riipi Lukesta ja
Kaisa Torkkeli Helsingin yliopistosta.

#Hävikkifoorumi



 **Martat**

Jäsenedut päivitetty. Keski-Suomen piirin marttayhdistyksien jäsenedut on nyt päivitetty, tiedot löytyvät myös kotisivuilta.

Keski-Suomen jäsenedut:

Wihuri Metro-tukku, pikatukut 5 % jäsenedun Marttayhdistyksille kaikista normaalihintaisista elintarvikkeista ja nonfoodista (ei alkoholi, tupakka, pantit ja palveluveloitukset).

Edun saa näyttämällä kassalla jäsenkorttia sekä kertomalla Keski-Suomen piirin asiakasnumeron 1019595.

Osoitteessa www.metrotukku.fi pääsee katsomaan valikoimaa ilman hintoja sekä löytää lähinnä yhdistystä olevan pikatukun.

Wihuri Metro-tukku, Sorastajantie 1, 40320 Jyväskylä. Puh: 020 5104708

- **Neuloosi Oy – Lankamyymälä**
Etu -5% normaalihintaisista tuotteista
- **Kukkakauppa ja Hautaustoimisto**
Marjatta Ryyänen, jäsenetu -10 %
- **Keski-Suomen Keittiö ja Sähkö Ky, jäsenetu -10 %**
- **Kytölän Kello ja Kulta Oy, jäsenetu -20%**
- **Väinökadun Liivi- ja sukkapiste,**
-10% normaalihintaisista tuotteista
- **Scandic vapaa-ajan kylpylädut 2022 Keski-Suomen Martat ry.**

20 % alennus kylpylöiden kertalipuista (aikuiset, lapset ja alennusryhmäläiset) kaikkina viikonpäivinä (pois lukien sesonkiajankohdat: 25.12.-6.1., vkot 8-9, pääsiäinen, heinäkuu ja vkot 42-43)

etu on henkilökohtainen ja saatavilla kylpylän vastaanotossa henkilö- tai jäsenkorttia näyttämällä

etua voi hyödyntää itselleen ja kolmelle (3) seuralaiselle etua ei voi yhdistää muihin etuihin tai alennuksiin

Lisäedut Scandic Laajavuori:

Keilaus

-20 % normaalihinnoista

Hieronta- kuntohoitaja Jari Pilkkakangas

10 % normaalihinnoista

Studio AK Laajavuori

-10 % lisäpalveluista koodilla laajavuori10

– 10 % Studio Line-hiustuotteista koodilla laajavuori10



Huomio Yhdistykset, käykää päivittämässä yhdistyksenne kotisivut. Yhdistyksen yhteystiedot on hyvä saada ajan tasalle ja mielellään sinne voisi myös laittaa toimintakalenterin. Jos tarvitsette apua kotisivujen kanssa, niin ottakaa yhteyttä Mediamarttaan Maire Korhoseen, maire.korhonen@gmail.com

 **Martat**

Keski-Suomen Martat ry, Toimintakalenteri kevät 2022

MAALISKUU

ke 9.3. klo 16.30-19.30 Kalaruokaa 25€/30€. Kalasta valmistat nopeasti monipuolisia, terveellisiä ja maistuvia ruokia. Järvikalan syöminen on myös ympäristöteko. Kurssin vetäjänä Hanni Kuronen, hanni.kuronen@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa ma 10.1.2022.

ke 16.3. klo 16-18 Pikkukokit 10 €. 7-12 vuotiaille: Kursilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa ma 7.2.2022.

ke 23.3. klo 16.30-19.30 Kasvisruokia 25€/30€. Kasvien lisäämisestä ruokavalioon hyötyy jokainen. Ruokaohjeet ovat pääasiassa lakto-ovovegataarisia, mutta ovat helposti muunnettavissa vegaanisiksi. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa ma 7.2.2022.

HUHTIKUU

ke 13.4. klo 16-18 Pikkukokit 10 €, 7-12 vuotiaille: Kursilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa ma 28.2.2022.

to 21.4. klo 17-20 Hygieniapassikoulutus ja -tentti 50€. Kaikille avoin. Kurssin vetäjänä Hanni Kuronen, hanni.kuronen@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa ma 28.2.2022.

TOUKOKUU

ke 4.5. klo 16.30-19.30 Leivotaan yhdessä kurssi 25€/30€. Aikuinen-lapsi pareissa leivotaan suolaista ja makeaa. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa 28.3.2022.

la 14.5. klo 12.00 Piirin vuosikokous. Paikka avoin.

ke 18.5. klo 16-18 Pikkukokit 10 €, 7-12 vuotiaille: Kursilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa 28.3.2022.

ti 24.5. klo 16.30-19.30 Ruokaa villiyrteistä 25€/30€. Marttakeskuksen opetuskeittiöllä valmistetaan herkullisia maistiaisilla villiyrteistä. Kurssin vetäjänä Hanni Kuronen, hanni.kuronen@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa 28.3.2022.

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

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

**Ilmoittautumiset vain sähköisesti, <https://www.martat.fi/keski-suomi/tapahtumat/>*

**Ilmoittautuminen kursseille on sitova. Kurssimaksua ei palauteta, jos kurssille osallistuminen estyy meistä riippumattomista syistä.*

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

**Alle 15€ kurssihinnoista emme palauta kurssimaksua.*

