

# JÄSENKIRJE KESKI-SUOMEN MARTAT RY

## 1. TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYS

Juuri kun koronan kanssa on opittu elämään ja päästy taas lähemmäksi normaalia arkea, tuo maailman epävakaudesta uusia murheita. Meiltä Martoilta on paljon kyselty varautumisesta ja mahdollisuuksista luentoihin. Varautumisaiheesta meillä löytyy useammanlaista luentoa joko pidempi Kotitalouksien varautuminen -luento, 72 tuntia (Spekin mallin mukaan) tai pelkkä Kotivara-luento. Näitä luentoja järjestämme tilauksesta tietysti myös marttayhdistyksille ja mahdollisuus on myös etäluentoon.

Paljon on myös kyselty sitä kuinka voisi konkreettisesti auttaa Ukrainasta saapuvia pakolaisia ja niinpä piiriin on mahdollista toimittaa eri kokoisia sukia jotka toimitamme eteenpäin vastaanottokeskusten kautta jaettavaksi.

Näinä poikkeuksellisina aikoina on tärkeää huomioida ystäviä ja läheisiä ja pitää yhteyttä myös marttayhdistysten ystäviin ja pyrkiä yhdessä tekemään mukavia asioita, keskustelemaan, liikkumaan, laittamaan ruokaa tai vaikka neulomaan.

*Kati-Erika Timperi*

*Toiminnanjohtaja, Keski-Suomen Martat ry*

## 2. PIIRIN KUULUMISET

### KUTSU PIIRIN VUOSIKOKOUKSEEN

Keski-Suomen Martat ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään Marttakeskuksessa, Yliopistonkatu 11, Jyväskylä, lauantaina 14.5.2022 klo 12.00

Kokous alkaa valtakirjojen tarkastuksella ja kahvilla klo 10.45 ja klo 11.15 kuulemme Marttaliiton Kansalaistoiminnan ja viestinnän johtaja Reija Salovaaraa aiheesta kuinka järjestämme strategia palvelee yhdistyksiä. Yhdistysten toivotaan lähettävän piiriin ennakokysymyksiä Reijalle, niin Reija pyrkii esityksessään vastaamaan yhdistyksiä askarruttaviin kysymyksiin.

## 3 / 2022 JÄSENKIRJE

### MARTOILLE JA MARTTAYHDISTYKSILLE

1. Toiminnanjohtajan tervehdys
2. Piirin ja yhdistysten kuulumiset
3. Toimintakalenteri kevät 2022



Kokousaineisto lähetetään sähköisesti valtakirjojen mukaan virallisille edustajille tai tietojen puuttuessa puheenjohtajille, joiden toivotaan toimittavan aineiston virallisille edustajille. Valtakirjat mukaan, mikäli

niitä ei ole jo aiemmin lähetetty toimistoon. Yhdistyksen paperisen allekirjoitetun valtakirjan voi toimittaa etukäteen piirin toimistoon tai skannatun valtakirjan sähköpostitse [keski-suomen@martat.fi](mailto:keski-suomen@martat.fi) Otamme mielellämme vastaan myös arpajaispalkintoja. Kokouksessa jaossa myös paljon marttamateriaalia yhdistysten käyttöön. Tervetuloa!

-Hallitus-

**Marttakeskuksen ravintolatiloi**sta on allekirjoitettu vuokrasopimus Sipisen pitopalvelun kanssa. He aloittavat toimintansa tiloissa 1.5.2022 pitopalvelutoiminnalla, eli ainakaan toistaiseksi ei tarjolla ole lounasta, mutta heidän lounastaan pääsee nauttimaan Vesilinnassa.

**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. Jos teillä on kiireistä asiaa, niin ottakaa yhteyttä:

[hanni.kuronen@martat.fi](mailto:hanni.kuronen@martat.fi), 050 512 0073

[tuija.elomaki@martat.fi](mailto:tuija.elomaki@martat.fi), 050 465 8933



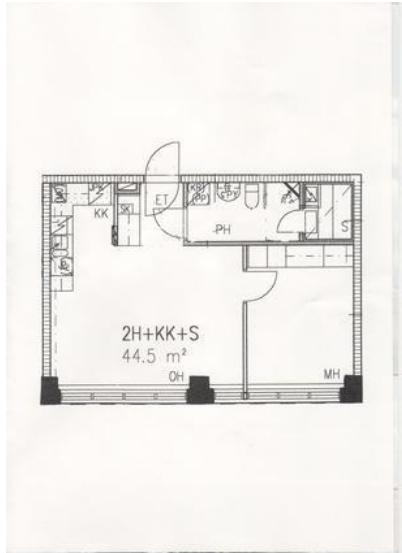
**Ruokakursseja Marttayhdistyksille.** Jos yhdistyksenne haluaa ruokakurssille ennen kesää, niin varaukset suoraan Hannille, [hanni.kuronen@martat.fi](mailto:hanni.kuronen@martat.fi). Ruokakurssin hinta 100 € / 3h + raaka-aineet ja raaka-aineiden hankinta 15 €. Kurssille voi osallistua 12-13 hlö. Ruokakurssi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

**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**

Lisätietoja ja ilmoittautumiset, [tuija.elomaki@martat.fi](mailto:tuija.elomaki@martat.fi) tai numerosta 050 465 8933.





**Onko tarvetta vuokra-asunnolle.** Harjukatu 4 A asunnon vuokralainen on lähdössä pois ja asunto vapautuu 1.5. alkaen. Vuokrattavana Keski-Suomen Marttojen omistama siistikuntoinen 2H+KK+S, 44,5 m<sup>2</sup>, 670 €/kk. Asuntoon esteetön kulu, taloyhtiöllä hyvät säilytystilat ja kaunis oleskelupiha. Lemmikeistä voidaan neuvotella.

**Yhdistyskuulumisia.** Pitkästä aikaa on päästy viettämään aikaa yhdessä ruokakurssien merkeissä. Marttakeskuksessa ovat käyneet: Keski-Jyväskylän Martat, Jyväskylän Kaupunkimartat, Säynätsalon Martat ja Kortepohjan Martat. Lisäksi maakunnassa on käytä moikkaamassa Suolahden Marttoja. Saarijärven Martat kokoontuivat Martta-illassa, kirjallisuus-teemalla, samalla myös tutustuivat Keski-kirjaston sähköiseen toimintaan.



Säynätsalon Martat, Kalakurssilla



Saarijärven Martat



Kortepohjan Martat, kasvisruokakurssi

# Keski-Suomen Martat ry, Toimintakalenteri kevät 2022

## HUHTIKUU

**ke 13.4. klo 16-18 Pikkukokit 10 €**, 7-12 vuotiaille: Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, [tuija.elomaki@martat.fi](mailto: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](mailto: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](mailto: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: Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, [tuija.elomaki@martat.fi](mailto: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 maistaisia villiyrteistä. Kurssin vetäjänä Hanni Kuronen, [hanni.kuronen@martat.fi](mailto: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](mailto:keski-suomen@martat.fi) niin kurssipaikkasi säilyy ja maksu voidaan suorittaa laskulla.*

*\*Alle 15€ kurssihinnoista emme palauta kurssimaksua.*

