



10 / 2022 JÄSENKIRJE

MARTOILLE JA MART- TAYHDISTYKSILLE

Toiminnanjohtajan tervehdys

Piirin kuulumiset

Toimintakalenteri kevät 2023



1. TOIMINNANJOHTAJAN TERVEHDYS

Marttakeskuksen väkikin hiljenee vähitellen joulunviettoon, keittiö siivotaan viimeisten kurssien jälkeen tammikuun kurseja odottelemaan ja hankeraportteja viimeistellään vielä vuoden loppuun. Ensi vuosi näyttää vilkkaalta ja rahoituskin vuoden 2023 toiminnalle alkaa olla jo kasassa. Joten levollisin mielin toivotamme kaikille martoille Joutilasta Joulua ja Uljasta Vuotta!

Kati-Erika Timperi

Toiminnanjohtaja, Keski-Suomen Martat ry

2. PIIRIN KUULUMISET

Marttakeskuksen tontut lähtevät joulutauolle to 22.12.2023 ja toiminta jatkuu 9.1.2023. Tammikuusta lähtien toimisto on avoinna maanantaisin klo 9.00—16.30.

Toimintakalenteri kevät 2023 löytyy tämän tiedotteen lopusta ja sivulta: www.martat.fi/keski-suomi/tapahtumat

”Joulunaikaa rauhaisaa, vuotta hyvää alkavaa! Valkoiset unelmat ja lumihuntu, sydämessä aito joulun tuntu. Rauhaisaa joulunaikaa ja onnea alkavalle vuodelle”

Kati-Erika, Hanni & Tuija



Tule mukaan maksuttomalle asumisen valmennuskurssille!

Oletko varautunut siihen, että asuinympäristösi ja kotitaloutesi muuttuu ajan myötä? Kenties sinulla on vielä asumiseen liittyviä toteutumattomia haaveita?

2023 on varautumisen teemavuosi ja osana sitä Martat järjestävät yhdessä Suomen Asumisen avun kanssa maksuttoman 4 kerran verkkovalmennuskurssin martoille. Asiantuntijana verkkovalmennuskursseilla toimii Suomen Asumisen avun kehittäjä ja arkkitehti Päivi Rekula. Mukana on aina myös marttapiirin edustaja Tuulikki Uusitalo Hämeen Martoista. Voit osallistua kurssille yksin, ystäväsi tai puolisoasi kanssa.

- Pääset toimimaan osana ryhmää ja keskustelemaan muiden marttojen kanssa asumisen tarpeista sekä omista asumisunelmista.
- Opit ennakoimaan asumiseen liittyviä muutoksia.
- Käyt läpi nykyisen asunnon toimivuutta.
- Saat tietoja ja vinkkejä jatkotoimista.
- Teet itsellesi oman asumisen suunnitelman.
- Tutustut Martta-akatemiaan ja teams-sovellukseen.

Verkkovalmennuksen kurssikertojen aikataulut ja teemat: Kaikki kerrat pidetään kello 17.30–19.00

- ti 14.2. Alkukartoitus. Hyvän asumisen ylläpito. Asuminen ja muutokset. Erilaisia ikäasumisen ratkaisuja.
- ti 21.2. Toimiva asunto – mistä tietoa/apua? Esteettömyyden merkitys. Asumisen toimivuus. Apua arkeen. Tietoa asunto markkinoista ja kustannuksista.
- ti 7.3. Omannäköinen elämä. Voiko kiinteistövälittäjään luottaa – mitä ikääntyvän on hyvä tietää? Voimavarat, toiveet ja tavoitteet.
- ti 14.3. Toiveista totta. Kokemuksia ennakoimisesta. Oman asumisen suunnitelman työstöä. Vertaisarviointia ja sparrausta eteenpäin. Ensi askeleita toteutukseen. Palaute.

Kurssi on tarkoitettu Lounais-Suomen, Pirkanmaan, Hämeen ja Keski-Suomen martoille. Ilmoittautumiset 7.2.2023 mennessä: [Asumisen verkkovalmennus martoille Teamsissa | Etelä-Häme \(martat.fi\)](https://www.martat.fi/keski-suomi)

Toimintakalenteri kevät 2023

TAMMIKUU

ke 19.1. klo 16-18 Lasten ruokakurssi 10 €, 7-12 vuotiaille

Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa 2.1.2023 klo 10 mennessä.

to 12.1. klo 16.30-19.30 Korealainen ruokakulttuuri 25€/30€

Korealainen ruokapöytä on runsas ja värikäs. Korealainen ruoka on vahvemmin maustettu, kuin japanilainen ja ruoka vähärasvaisempaa kuin Kiinassa. Korealaisen keittiön tunnistaa valkosipulin, chilin ja inkiväärin tuoksusta. Kurssin vetäjänä Hanni Kuronen, hanni.kuronen@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu ma 2.1.2023 klo 10 mennessä.

ti 31.1.2023 klo 16.30-19.30 Blinit ja vohvelit 25€/30€

Blineistä ja vohveista valmistat niin suolaisia kuin makeitakin talven herkkuja. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa 2.1.2023 klo 10 mennessä.

HELMIKUU

ti 14.2. klo 16.30-19.30 Kalan käsittely & kalaruokaa 30€/35€

Kalasta valmistat nopeasti monipuolisia, terveellisiä ja maistuvia ruokia. Kurssilla opetellaan myös kalan käsittelyä. Kurssin vetäjänä Hanni Kuronen, hanni.kuronen@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa ma 23.1.2023 klo 10 mennessä.

ma 13.2. klo 17-19 Lasten kokkikerho-ohjaajan ketjukoulutus martoille Teams. Maksuton.

Ketjukoulutuksessa keskustellaan lasten kerhojen vetämisestä ja ruokakasvatuksen merkityksestä. Koulutuksen jälkeen osaat järjestää lasten kokkikerhoja omassa yhdistyksessä. Ilmoittautuminen aukeaa 23.1.2023 klo 10 mennessä.

ke 15.2. klo 16-18 Lasten ruokakurssi 10 €. 7-12 vuotiaille

Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa ma 23.1.2023 klo 10 mennessä.

ke 22.2. klo 16.30-19.30 Teen kiehtova maailma -kurssi 25€/30€

Suomessa teekulttuuri pohjaa englantilaiseen ja venäläiseen perinteeseen, mutta vaikutteita otetaan eri puolilta maailmaa. Innokkaimmat teenjuojat yhdistelevät eri teelaatuja elämyksiä hakien, ja teehetkestä tehdään yhdessäolon ja rupattelun aikaa. Teehen yhdistetään erilaisia tarjottavia, eikä pöydästä ole kiire nousta pois. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu ma 23.1. klo 10 mennessä.

MAALISKUU

ke 8.3. klo 18-20 Puheenjohtajien parlamentti 1/2023

Ajankohtaiset asiat, toiminnansuunnittelu. Paikka tarkentuu myöhemmin. Ilmoittautuminen sähköisesti 3.3.2023 mennessä.

ke 8.3. klo 16.30-19.30 Italialainen keittiö 30€/35€

Maan ruokaperinteet muodostuvat monista paikallisista keittiöistä, joilla on omat erikoispiirteensä. Yhteistä kaikille on laadukkaat raaka-aineet, perinteiden kunnioittaminen ja rakkaus ruokaan. Kurssin vetäjänä xxx. Ilmoittautuminen avautuu ma 20.2.2023 klo 10 mennessä.

ke 15.3. klo 16-18 Lasten ruokakurssi 10 €. 7-12 vuotiaille

Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa ma 20.2.2023 klo 10 mennessä.

ke 15.3. klo 17-19 Kotivara kuntoon ketjukoulutus martoille. Maksuton

Kotivara on omatoimisen varautumisen lähtökohta. Ketjukoulutuksen tarkoituksena on jakaa tietoa kotivarasta ja viedä osaamista yhdistystoiminnan kautta jokaiselle martalle. Koulutuksen vetäjänä Hanni Kuronen, hanni.kuronen@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa ma 20.2.2023 klo 10 mennessä.

ke 22.3. klo 16.30-19.30 Arjen nopeat 25€/30€

Helpotusta kiireisen arjen ruokien suunnitteluun ja toteutukseen. Kurssin vetäjänä xxx. Ilmoittautuminen aukeaa ma 20.2.2023 klo 10 mennessä.

HUHTIKUU

ke 12.4. klo 16-18 Lasten ruokakurssi 10 €,7-12 vuotiaille

Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa ma 20.3.2022 klo 10 mennessä.

ke 19.4. klo 17-20 Hygieniapassikoulutus ja -tenti 50€. Kaikille avoin

Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa ma 20.3.2022 klo 10 mennessä.

to 20.4. klo 16.30-19.30 Kasviksia & kauraa 25€/30€

Monipuolinen ja kuiturikas kaura sopii melkein jokaiseen ruokavalioon. Kurssilla valmistetaan kauraa kasvien kanssa. Kurssin vetäjänä xxx. Ilmoittautuminen aukeaa 20.3.2023 klo 10 mennessä.

TOUKOKUU

la 6.5. klo 12.00 Vuosikokous. Sepänkeskus, Reaktori-Sali.

ti 9.5. klo 16.30-19.30 Voileipäkakat 25€/30€

Kurssilla valmistamme voileipäkakkuja liha-, kala- ja vegaanivaihtoehdoilla. Kurssin vetäjänä xxx. Ilmoittautuminen aukeaa ma 17.4.2023 klo 10 mennessä.

ke 10.5. klo 16-18 Lasten ruokakurssi 10 €,7-12 vuotiaille

Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia sekä opetellaan keittiötyöskentelyä ruoanvalmistamisesta siivoukseen. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa ma 17.4.2023 klo 10 mennessä.

ti 23.5. 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 ma 17.4.2023 klo 10 mennessä.

ke 24.5. klo 16.30-19.30 Ruokaa villiyrteistä 25€/30€

Marttakeskuksen opetuskeittiöllä valmistetaan herkullisia maistiaisja villiyrteistä. Kurssin vetäjänä Hanni Kuronen, hanni.kuronen@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa 17.4.2023 klo 10 mennessä.

*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.