



1 / 2023 JÄSENKIRJE

MARTOILLE JA MARTTAYHDISTYKSILLE

Puheenjohtajan tervehdys

Piirin kuulumiset

Toimintakalenteri kevät 2023



1. PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Yksi marttojen toimintaperiaatteista on TEHDÄÄN YHDESSÄ. Olemme juuri aloittaneet uuden toimintavuoden. Tehkäämme siitä yhdessä mielenkiintoinen, aktiivinen ja opettavainen.

Yrittäkäämme luoda marttailoihin sellainen ilmapiiri, että kaikkien on niihin helppo osallistua.

Ensi viikolla vietämme ”Maailman suurinta marttailtaa” ja juhlimme 120 vuotta täyttävän Martat-lehden kunniaksi.

Tämän vuoden teemamme on varautuminen. Marttojen näkökulmasta se on ennen kaikkea käytännön taitoja.

Huhtikuisen marttailuviikon teemana on varautumiseen ja kotivaraan kuuluva vesi.

Oikein hyvää alkanutta toimintavuotta! Varaudutaan taidolla!

Marttailuterveisin
Pirkko Niiranen, pj.

2. PIIRIN KUULUMISET

Toimisto on avoinna maanantaisin klo 9.00—16.30.

Luottamushenkilöluettelo ja valtakirja ovat tämän jäsenkirjeen sähköpostin liitteinä ja toivomme teidän palauttavan ne piiriin heti vuosikokouksenne jälkeen, sillä ajan tasalla olevien yhteystietojen avulla viestintä sujuu. Muistakaa päivittää tiedot myös Marttaliiton järjestelmään. Muistutuksena vielä, että vuosi- tai kevätkokoukset tulee pitää sääntöjen mukaisesti maaliskuun loppuun mennessä.

Vuoden 2022 toiminta tilastoihin. Tilastointiin merkitään mm. hallituksen kokoukset, tapahtumat ja niiden osallistujamäärät ja vapaaehtoistunnit. Toivomme kaikkien yhdistysten täyttävän tilastot, sillä vapaaehtoistyön määrä vaikuttaa myös piirin saamaan valtionapurahoitukseen. Vuoden 2022 tilastoja voi täydentää vielä tammi- ja helmikuussa.

Puheenjohtajien parlamentti 1/2023, Teams-etäyhteydellä ke 8.3.2023, klo 17.00-19.00. Ajankohtaisia kuulumisia piiristä ja marttajärjestöstä. Tilaisuus on tarkoitettu puheenjohtajille, varapuheenjohtajille ja sihteereille, max. 2/yhdistys. Tilaisuuden pitää toiminnanjohtaja Kati-Erika Timperi. Ilmoittautumiset sähköisesti 3.3. mennessä, [Puheenjohtajien parlamentti 1/2023 | Keski-Suomi \(martat.fi\)](https://www.martat.fi/keski-suomi)

Muistakaa ilmoittaa ilmoittautumisen yhteydessä se sähköpostiosoite, jota käytätte Teams-parlamentissa. Saatte sähköpostiin linkin ma 6.3.2023, jolla pääsette osallistumaan Teams-parlamenttiin.



Päivitettyt jäsenedut löytyvät osoitteesta,[Jäsenedut | Keski-Suomi \(martat.fi\)](#)

Vapaaehtoisten valtakunnallinen koulutuspäivä 18.3.2023. Vapaaehtoismarttojen koulutus antaa ideoita ja voimaa tehdä ja toimia. Tänä vuonna sien-, ruoka-, media-, ympäristö-, käsityö- ja kansainväliset martat sekä VILPPU-vapaaehtoiset kokoontuvat verkkokoulutukseen lauantaina 18.3. klo 9–14. Koulutuksesta saat innostusta, vertaistukea sekä tietoa vuoden ajankohtaisista teemoista ja tapahtumista. Pääset myös mukaan ideoimaan ja suunnittelemaan vuoden 2024 toimintaa. Ilmoittautuminen ja lisäohjeita osoitteessa, [Valtakunnallinen vapaaehtois-
marttojen koulutus | Martat](#)

Martta, 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 puolisosasi 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 \(martat.fi\)](#)

Toimintakalenteri kevät 2023

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 tehetkeistä 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, teams-etäyhteydellä

Ajankohtaiset asiat, toiminnansuunnittelu. 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 Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. 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 viädä 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€

Helputusta kiireisen arjen ruokien suunnitteluun ja toteutukseen. Kurssin vetäjänä xxx. Ilmoittautuminen aukeaa ma 20.2.2023 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.

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 -tunti 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 kasvisten 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 Voileipäkakut 25€/30€

Kurssilla valmistamme voileipäkakkuja liha-, kala- ja vegaanivaihtoehtoilla. 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 maistiaisia 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 kurseille 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.