

Lounais-Suomen Martat ry

POSTIA PIIRISTÄ

Hyvät lounaissuomalaiset Martat,

On perinteisen uudenvuoden tervehdyksen aika. Takanamme on taas yksi tarmokkaan ja monipuolisen marttatoiminnan vuosi. Itsenäisyytemme 100-vuotistapahtumat vaikuttivat vahvasti paikallistenkin marttayhdistysten toimintaan. Kiitos ahkerasta ja hienosta toiminnasta teille kaikille. Lue koko kirje Lounais-Suomen marttojen kotisivuilta tai [tästä linkistä](#).

Hyvää marttailuvuotta 2018

Puheenjohtajanne Tiina

tiina@pulmaton.fi

Kestävää arkea v. 2018

Marttojen v. 2018 kotitalousneuvonnan pääsisältönä on KESTÄVÄ ARKI. Teemalla haluamme korostaa arjen ihanuutta, arjen taitoja sekä kestävä elämäntapaa. Teemaan liittyvää tietoa löydät niin Martat-lehdestä, nettisivuiltamme kuin piirin erilaisista koulutuksista.

Katso marttakoulun sivut: <https://www.martat.fi/marttakoulu/kestava-arki/>

Arkiruoka on järkiruokaa -ketjukoulutukset

Arkiruoka on järkiruokaa -teema on mukana läpi vuoden marttojen erilaisissa tapahtumissa: koulutuksissa, martrailloissa, Marttailuviikolla (vko 37). Ketjukoulutuksissa jaetaan kestävä arjen tietoja ja taitoja sekä ideoidaan, miten teemaa voi toteuttaa marttayhdistyksissä tai myös omassa arjessa. Jokaiselle koulutukseen osallistuvalla yhdistykselle annetaan mukaan tuhti materiaalipaketti jaettavaksi oman yhdistyksen jäsenille tai materiaalia yhdistyksen tapahtumassa jaettavaksi. Ketjukoulutuspäivät ovat helmikuussa usealla paikkakunnalla. Katso koulutuksen ajankohdat ja ilmoittaudu mukaan:

<https://www.martat.fi/marttapiirit/lounais-suomi/ilmoittaudu-tapahtumaan/>

Terveys ja aarre -marttaristeily ti 20.3.

Terveystietoinen ja viisaan onnellinen elämä rakentuu yksinkertaisista osatekijöistä. Tule mukaan Marttaristeilylle kuulemaan filosofian tohtorin ja suosittu luennoitsija Christer Sundqvistin ajatuksia terveen elämän askelmerkeistä. Katso risteilyn tarkempi ohjelma:

Marttaristeilylle lähdetään tiistaina 20.3. klo 8.15 Turusta Viking Linen terminaalista ja paluu samana päivän klo 19.50. Paluumatkalla ruokailu Viking Grace - laivalla. Risteilyn hinta on 68 e. Risteilyn hintaan sisältyy koulutus, meriaamiainen, ruokailu buffetpöydässä ruokajuomineen sekä paluumatkalla hytti tavaroille. Sitovat ilmoittautumiset [nettisivujemme kautta](#) tai puh.050 448 1665.

Tervetuloa!

Patalapputempaus

Marttojen kevään patalapputempaus yllättää ja ilahduttaa. Kevään aikana martat tekevät eri tekniikoilla palalappuja (hyvä aihe esim. marttailtaan), jotka viedään tempauspäivänä **TORSTAINA 3.5.** eri paikkakunnilla puistoihin tai muihin julkisiin paikkoihin, naapurin postilaatikkoon tai vaikka paikkakunnan julkiselle henkilölle. Patalapun löytäjä saa ottaa patalapun ja mukana olevan martan viesin mukaansa. Tammikuun Martat -lehdessä lisää tempauksesta.

Turussa 17.-18.3. pidettävän käsityömessun mainoksen pääset lukemaan [tästä linkistä](#).

Ruokakurssit piirissä

Tule hakemaan uusia taitoja ja ideoita omaan ruoanvalmistukseesi marttojen ruokakursseilta. Kevään kurssikalenterissamme niin Turussa kuin Porissakin mm. seuraavia aiheita: seniorin ruokakurssi heti tammikuussa, vaivatonta arkiruokaa, kalaruokakurssi, pääsiäisen juhlatarjottavat, voileipäkakkukurssi, gluteeniton leivonta sekä kesän korvalla villiyrtyt -ruokakurssi.

Ilmoittaudu kursseille: <https://www.martat.fi/marttapiirit/lounais-suomi/ilmoittaudu-tapahtumaan/>

Marttailuiloa,

Toivottaen

Lounais-Suomen Martat ry

Turku: Yliopistonkatu 33 G, puh. 050 4481665, email: lounais-suomi.turku@martat.fi

Pori: Valtakatu 7 C, puh. 050 4122285, email: lounais-suomi.pori@martat.fi

www.martat.fi/marttapiirit/lounais-suomi/

PS. Tiesithän, että tämän kirjeen tulostusversion voit käydä [nappaamassa piirin sivuilta](#).