



Lounais-Suomen Martat

POSTIA PIIRISTÄ

Uusi vuosi tuo mukanaan aina jotakin uutta. Perinteet kulkevat myös matkassa mukana. Näin myös meillä Lounais-Suomen Martoissa vuonna 2023. Luvassa on uusia tapahtumia ja uusia kursseja, silti monet hyväksi havaitut, toimivat ja tutut teemat kulkevat matkassa mukana. Tervetuloa siis tänäkin vuonna marttailemaan kanssamme ruokakursseille, metsäretkille, Marttaleireille, risteilyille ja moniin muihin arjen iloihin askareisiin.

MARTTARISTEILY HUOLETTA TULEVAAN tiistaina 21.3. Ohjelmassa on muun muassa luento aikuisen naisen terveellisestä ruokailusta ja painonhallinnasta, kehoitetaan huomaamaan hyvä eli mukana on mukavasti mielen hyvinvointia ja päivässä puhutaan myös edunvalvonnasta sekä hoitotahdosta. Piknik-päiväristeilyn hinta on 68 €, sisältäen ohjelman, aamukahvin ja leivän sekä buffetrucokailun. Ilmoittautuminen on avoinna kotisivuillamme. Tervetuloa mukaan! Ilmoittaudu tästä: <https://bit.ly/3RiR7kk>

KUULEEKO LAITILA, KUULEEKO LOIMAA – KETJUKOULUTUKSIA ON OMILLA KULMILLA.

Ketjukoulutukset ovat alkuvuoden tärkeimmät marttailukoulutukset! Olethan ilmoittautunut mukaan? Illassa rakennetaan malli Marttailuviikon toteuttamiseen, annetaan vinkkejä ruoan kuivaamiseen – sekä kotivaraksi että retkeilyyn – ja opitaan hyödyllistä tietoa säilykkeiden käytöstä. Miten käytän sen, mitä kuivakaapista löytyy, on myös yksi ketjukoulutusten aiheista. Ketjukoulutuksen tarkoituksena on jakaa tietoa varautumisesta ja viedä osaamista yhdistystoiminnan kautta jokaiselle martalle. Ilmoittaudu suoraan linkistä.

9.2. Laitila <https://bit.ly/3WDZNU5>

16.2. Loimaa <https://bit.ly/3hllIKR>

LÄHDE MUKAAN ARJEN SEIKKAILUUN – GEOKÄTKÖRETKI torstaina 8.2. Arjen kätöt-hanke järjestää mielenkiintoisen geokätköretken Paimioon. Retkelle voi osallistu kuka vain, joka on kiinnostunut liikkumaan ulkona ja haluaa tutustua geokätköilyyn. Geokätköjä voi tehdä sekä metsään että kaupunkiympäristöön. Tällä kertaa paikkana on Paimio. Retkellä liikutaan melko helppokulkuisessa maastossa ja etsitään yhdessä geokätkö sekä tehdään yksi kätö. Tule mukaan oppimaan kätöilyä tai vain nauttimaan yhteisestä päivästä retkikahvien kera. Retki on maksuton. Ilmoittaudu mukaan 6.2. mennessä: <https://bit.ly/3Y64tDn>

Lounais-Suomen Martat ry

Yliopistonkatu 33 G, 20100 Turku
Valtakatu 7 C, 28100 Pori
050 448 1665

www.martat.fi/lounais-suomi
[kurssimaksut FI 05 5711 9240 0005 13](https://www.martat.fi/kurssimaksut)



ASUMISEN VALMENNUSKURSSI Suomen Asumisen Apu ry ja Martat järjestävät osana varautumisen teemavuotta 2023 maksuttomia Asumisen valmennuskursseja Lounais-Suomen, Pirkanmaan, Hämeen ja Keski-Suomen martoille. Kurssisarjan aikana saat vinkkejä asumiskustannuksista, kuulet erilaisista asumisratkaisuksista ja opit tuntemaan nykyisen asuntosi toimivuuden. Verkkokurssi-sarja sisältää neljä virtuaalista kokoontumiskertaa helmi-maaliskuussa. Ilmoittaudu mukaan: <https://bit.ly/3DaQp3b>

KURSSEJA MONEEN MAKUUN löytyy Lounais-Suomen Marttojen kevätkaudelta. Valitse mieleisesi, ilmoittaudu kotisivujen kautta tai suoraan alla olevasta linkistä. Tervetuloa kokkaamaan Marttakeittiöön.

13.2. Blinit ja vohvelit – Pori	https://bit.ly/3WzcHm9
14.2. Blinit ja vohvelit – Turku	https://bit.ly/3jmQIAo
15.3. Pusuja ja kampanisuja- perinneleivonnaisten ilta – Turku	https://bit.ly/3FJfxht
15.3. Pusuja ja kampanisuja – perinneleivonnaisten ilta – Pori	https://bit.ly/3G8rn6b
15.3. Pusuja ja kampanisuja – perinneleivonnaisia, päiväkurssi – Pori	https://bit.ly/3HTsmIY
20.4. Italialainen ilta – Turku	https://bit.ly/3BW8fG6
20.4. Italialainen ilta – Pori	https://bit.ly/3hLLlua
3.5. Runsaat ja makoista voileipäkakut – Pori	https://bit.ly/3HXnO48
4.5. Runsaat ja makoista voileipäkakut, päiväkurssi – Pori	https://bit.ly/3WIB54V
4.5. Runsaat ja makoiset voileipäkakut – Turku	https://bit.ly/3PPxP5t

KEVÄT NOSTAA PÄÄTÄÄN Puutarhamarttojen valtakunnallinen koulutus järjestetään 18.2.2023 klo 9–14 Teamsissa. Kevään aikana on tarjolla myös useita muita puutarha-aiheisia verkkoluentoja marttojen ja puutarhayhdistysten jäsenille (yhteistyössä Marttaliitto ja Puutarhaliiton PUUHA-hanke)

- Tietoa tomaatista ke 15.3.2023 klo 18.30–20.00.
- Syötävä metsäpuutarha 26.4. 2023 klo 18–19.30.
- Kuivakäymälästä kasvuvoimaa puutarhaan 23.5.2023 klo 18–19.30.

Lisätiedot ja ohjeet ilmoittautumiseen www.martat.fi/puutarhamartat tai tiina.ikonen@martat.fi.

Hyvää alkanutta vuotta ja mukavia marttailuhetkiä.

Maarit Hatakka
Lounais-Suomen Martat
järjestökoordinaattori
044 584 88 16

Lounais-Suomen Martat ry
Yliopistonkatu 33 G, 20100 Turku
Valtakatu 7 C, 28100 Pori
050 448 1665
www.martat.fi/lounais-suomi
[kurssimaksut FI 05 5711 9240 0005 13](http://kurssimaksut.FI/05.5711.9240.0005.13)