



Lounais-Suomen Martat

POSTIA PIIRISTÄ

Aurinkoista elokuuta. Mukavaa, että olet jälleen kanssamme aloittamassa uutta syksyä marttaillen. Syksyssä Lounais-Suomen piirillä on tarjota aivan uuden uutukaista ohjelmaa, perinteisiä ruokakursseja ja Marttaristeilyä unohtamatta. Seuraa ilmoitteluaamme, Marttaristeilyn ohjelma julkaistaa lähiaikoina. Tästä jäsenkirjeestä löydät monipuolisesti tietoa ja linkkejä tulevaan marttailukauteen. Lämpimästi tervetuloa mukaan arjen juhlaan!

HYVINVOINTITREFFIT ON TÄMÄN SYKSYN JUTTU! Näin yhdistykset aktivoituvat ja toimivat. Muun muassa tästä puhutaan Hyvinvointi-illan järjestösuudessa. Ja toki kaikki hyvät marttajäsenet, tästä illasta saa opit, ideat ja materiaalit omaan hyvinvointi-iltaan. Ilta pitää sisällään mielenkiintoista asiaa aikuisen naisen hyvinvoinnista. Kaikille aktiivimartoille suunnatussa illassa puhutaan hyvästä elämästä, kerrotaan sydämen ja mielen hyvinvoinnista sekä ravitsemuksesta. Hyvinvoinnista puhutaan myös verkostoitumisen näkökulmasta ja käydään läpi marttailun syksyä sekä tulevaa vuotta. Hyvinvointitreffit kiertävät eri puolilla Lounais-Suomea, tule mihin parhaiten tiesi kulkee. Ilmoittaudu mukaan. Tervetuloa!

5.9.	Turku	https://goo.by/E2exU
6.9.	Raisio	https://goo.by/FxO9h
7.9.	Muurla	https://goo.by/1FTRX
12.9.	Paimio	https://goo.by/7sf4A
14.9.	Yläne, Pöytyä	https://goo.by/gP1mX
18.9.	Pori	https://goo.by/Fi7zM
19.9.	Rauma	https://goo.by/u7pKl

AVOIMET RUOKAKURSSIT on tarkoitettu kaikille kiinnostuneille. Kurssit pitävät sisällään perinteisiä syksyisiä aiheita. Lihaton lokakuu tuo mukanaan vegaaniruokakurssit, joissa valmistetaan ruokaa kasvikunnan tuotteista, ilman eläinperäisiä raaka-aineita. Ohjelmistossamme on nyt myös vegeluento, jossa tutustutaan vegaanituotteisiin ja raaka-aineisiin. Ilmoittautuminen syksyn ruokakursseille on avoinna, tule mukaan!

13.9. Hapatusta ja pikkeliointiä – Opitaan fermentoimaan ja pikasäilöämään satokauden makuja / Pori
<https://goo.by/jbXRt>

15.9. Metsähetki on sieniretki – Poimitaan ja opitaan sienistä opastettuna / Pori
<https://goo.by/0kHTi>

16.9. Lounais-Suomen Marttojen sienipäivä – Sieninäyttely / Porin kauppatori
<https://goo.by/8O4LT>

28.9. Syksyinen sieniruokakurssi – Valmistetaan uusia ja perinteisiä sieniruokia / Pori
<https://goo.by/o5sWW>

Lounais-Suomen Martat ry

Yliopistonkatu 33 G, 20100 Turku

Valtakatu 7 C, 28100 Pori

050 448 1665

www.martat.fi/lounais-suomi

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



JÄSENKIRJE 8/23
18.8.2023

- 2.10. Lihaton lokakuu – Vegaaniruokakurssi** – Valmistetaan ruokaa ilman eläinperäisiä raaka-aineita / Pori
<https://goo.by/cZHA5>
- 3.10. Lihaton lokakuu – Vegaaniruokakurssi** – Valmistetaan ruokaa ilman eläinperäisiä raaka-aineita / Pori
<https://goo.by/AK9md>
- 17.10. Vegeruoka tutuksi -luento** – Maistellaan, tutustutaan vegaanisiin raaka-aineisiin ja tuotteisiin/ Turku
<https://goo.by/8Z8Kv>
- 24.10. Lihaton lokakuu – Vegaaniruokakurssi** – Tehdään ruokaa ilman eläinperäisiä raaka-aineita /Turku
<https://goo.by/Fpoo2>
- 6.11. Juureksista juhlaa** – Tehdään ruokaa perunasta ja juureksista / Pori
<https://goo.by/mQXCY>
- 7.11. Juureksista juhlaa** – Tehdään ruokaa perunasta ja juureksista / Turku
<https://goo.by/tAEsC>
- 9.11. Maistelupikkujoulut** – Herkkuhetki ennen joulua / Turku
<https://goo.by/5YjaB>

LOUNAIS-SUOMEN MARTTOJEN SOME toimii täydellä teholla. Tule sinäkin mukaan seuramaan lounaissuomalaista marttailua. Meidät löytää <https://www.facebook.com/lounaissuomenmartat/> ja Instagramista @lounaissuomenmartatvinkkaa

Somen syyskuussa sienestetään, opitaan sienistä ja tarjotaan sieniruokia. Lokakuu on lihaton ja silloin kokeillaan uusia kasviproteiineja, marraskuussa palataan perinteisiin, myös ruoissa ja joulun alla juhliitaan juuresten kera. Tervetuloa seuraamme myös sosiaalisessa mediassa!

MARTTALIITON ETÄKOULUTUKSIA YHDISTYSTOIMIJOILLE on tänä syksynä monenlaisia. Koulutukset ovat Teamsissa, joten kannattaa lähteä mukaan ja istahtaa oman kotikoneensa ääreen. Liiton koulutukset ovat vaivaton tapa pitää tietotaito ajan tasalla.

- 12.9.** klo 17-19 Nettisivujen tekijän ja päivittäjän Yhdistysavain-koulutus. [Ilmoittaudu tästä.](#)
- 16.-17.9.** Vertaismarttojen perus- ja jatkokoulutus. [Ilmoittaudu tästä](#)
- 19.9.** klo 17-18.30 Marttarekisterin peruskoulutus yhdistyksille. [Ilmoittaudu tästä.](#)
- 9.11.** klo 17-18.30 Marttarekisterin peruskoulutus yhdistyksille. [Ilmoittaudu tästä.](#)
- 23.11.** Rahastonhoitajakoulutus etänä Teams-alustalla. [Ilmoittaudu tästä.](#)

Reipasta ja suloista syksyä marttaillen.

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](https://www.martat.fi/kurssimaksut)