



Hyvät marttayhdistysten puheenjohtajat ja toimintaryhmien vetäjät, jälleen on saapunut syys. Sen myötä martat ovat aktivoituneet – tai ainakin aktivoitumassa – ilmassa on kenties odotuksen tuntua. Mitä kaikkea innostavaa ja mielenkiintoista yhdistykset ovat syksyllä kehitelleet, millaista arkea pääsemme yhdessä elämään. Marttailtoja, koulutuksia, kursseja, tapahtumia, kaikkea kivaa hyvään elämään, yhdessä olemiseen ja tekemiseen. Marttailu on täällä taas, toivotetaan uudet ja vanhat osallistujat lämmöllä tervetulleiksi. Kuten piiri toivottaa teidät! Syyskautemme on kukkuroillaan kivaa ja antoisaa ohjelmaa.

1. Hyvinvointitreffit

5.9.	Turku (Täynnä)	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
5.10.	Turku	ilmoittaudu tästä

Hyvinvointitreffit on syksyn juttu. Tähän kannattaa jokaisen aktiivimartan osallistua. Illassa puhutaan aikuisen naisen hyvinvoinnista, kerrotaan hyvästä elämästä, 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 pääset. Kannattaa osallistua, sillä ilta tarjoaa mojavon tietopaketin yhdistyksen omaan hyvinvointi-iltaan.

2. Ruokakurssit

Syksyn avoimilla ruokakursseilla valmistetaan ajankohtaan sopivia ruokia. Jo perinteeksi muodostunut Lihaton lokakuu tarjoaa vegaaniruokakursseja, 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. Tervetuloa!

13.9. Hapatusta ja pikkelöintiä – 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>

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>

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



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>

3. Koulutuksia järjestötoimijoille

Marttaliitto järjestää tulevan syksyn aikana useita etäkoulutuksia Teamsissa. Liiton koulutukset ovat helppo tapa pitää järjestötoimijan tietotaito ajan tasalla, ja toki oppia myös uutta. Alla olevista linkeistä pääset ilmoittautumaan mukaan näille liiton kursseille.

- 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.](#)

5. Kulttuuria laineilla – Marttaristeily lähtee Turun satamasta perjantaina 24.11. Tervetuloa!

[Risteilyohjelma](#) Linkistä löydät ohjelman ja pääset siitä myös ilmoittautumaan.

6. Juhlavuosi

Martat juhlivat 125-vuotista taivaltaan vuonna 2024. Juhlavuoden teemana on metsä. Sekä tulevilla Martat-lehdissä että Yhdistyskirjeissä kerrotaan juhlavuoden tapahtumista ja sisällöistä lisää. Pääjuhlaa vietetään 20.4.2024 Tampereella Tampere-talossa. Katso lisää www.martat.fi/juhlavuosi

Iloista marttailua ja mukavaa syksyä

Lounais-Suomen Martat

Maarit Hatakka
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)