

12.12.2020



Lämmin tervehdys, marttasisko!

Vielä on aikaa jouluun ja ehtii puuhastella monenmoista ennen sitä. Näinä haasteellisina aikoina tulee mieleen, miten meille martoille tärkeitä arvoja ja asioita voidaan yhteisesti edistää.

Jouluiloa Saarijärven keskusta

Viime lauantain Joulutorin kirppis ja myyjäiset glögi- ja piparitarjoilun kera oli iloinen yhteinen ja turvallinen tempaus juuri sopivasti ennen koronavaaran kasvua Saarijärvellä. Siitä saimme paljon kiitoksia kävijöiltä ja positiivista näkyvyyttä Sampo-lehdessä.



Onnistumisesta kuuluvat suuret kiitokset kaikille tapahtumaan vaikuttaneille martoille, joita osallistui eri toimenpiteisiin yli 30 ja joilta kertyi yli 170 talkootyötuntia. Myynnistä saatiin mukava tuotto yhdistyksen kassaan tänä vuonna, kun muita yleisötilaisuuksia ei juuri ole voitu järjestää.

Torilla ostoksia tehneiden kesken arvottiin yllätyskassi, jossa oli monenmoista pikku tavaraa noin 60 euron arvosta. Lahjoituksia kassiin saatiin martoilta sekä paikkakunnan liikkeistä (Frisee, Halpa-Halli, K-Rauta, Kukkakulma, Lahjapiste) ja Pokelta. Kassin voitti Pirjo Suopela Saarijärveltä.

Marttailua on monenlaista - mitä sinä haluaisit tehdä?

Lähtökohtana on, että tehdään sellaisia asioita, joista tulee iloa ja hyvää mieltä tekijöille. Kenenkään ei siis tule pakottaa itseään mukaan toimintaan, joka ei tunnu itsestä hyvältä. Sellainen kuuluu ihan muualle kuin marttojen toimintaan. Toivomme vain, että mahdollisimman monelle löytyisi jotain itseä kiinnostavia tempauksia.

Liitteenä on luettelo kurssimahdollisuuksista, joita Keski-Suomen Marttojen kautta voisi tilata meillekin ensi vuonna. Tutustupa siihen ja kerro minulle, mitkä kurssit sinua kiinnostaisivat. Voimme selvittää, miten niitä voidaan sijoittaa ensi vuoden toimintaan, mikäli koronatilanne sen sallii. Tai jos sinulle tulee jotain muuta kiinnostavaa toimintaa mieleen, kerro siitäkin.

Iloa ja hyötyä arkeen internetin kautta

Kun nyt emme voi tavata yhteisten tempausten merkeissä, tässä on käyttöösi linkkejä, joiden kautta voit löytää sisältöä jouluvalmisteluihisi ja ajankuluksi.

Täältä löytyvät marttojen vinkit jouluvalmisteluihin : <https://www.martat.fi/marttakoulu/joulu/>

Näihin aikoihin kotiin alkaa kertyä monenlaisia **joulukukkia ja asetelmia**, joita voi itsekkin tehdä, kuten myös kransseja. Erilaiset kukat kaipaavat myös erilaista hoitoa. Kaikesta tästä löytyy hyvää infoa täältä: <https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/huonekasvit/joulukukat/jouluinen-kranssi>

Perhepiirin jouluun riittää nyt pienempikin määrä tarjottavaa, joten voi kokeilla jotain pientä uuttakin tällä kertaa. **Marttojen jouluisissa resepteissä on runsaasti vaihtoehtoja:**
https://www.martat.fi/reseptit/?fwp_recipe_seasonal=joulu

Haluaisitko opetella jotain helppoa käsityötekniikkaa joulun ajan hiljaisina hetkinä? Jos et ole vielä opetellut virkkaamaan isoäidin neliöitä, nyt olisi hyvä aika paneutua siihen. Neliöistähän voi koota monenlaista kivaa, kuten tyynynpäällisiä, peittoja, liivejä, hartiahuiveja ym. Sopivia lankoja saattaa löytää edullisesti myös Kierrätyskeskuksesta. Tässä linkki opetusvideoon Youtubessa: <https://www.youtube.com/watch?v=jH-A90meEtE&feature=youtu.be>

Joulun aikaan voi kodin parhaisiin liinoihin tulla ikäviä tahroja, joista haluaisi eron mahdollisimman näppärästi. Täältä löytyvät ohjeet kaikenlaisten tahrojen poistoon mm. siltä pohjalta, mistä ruoka-aineesta tms. tahra on tekstiiliin tullut: <https://www.martat.fi/marttakoulu/kodinhoito/tahranpoisto>

Mitä voidaan tehdä yhteisesti tässä tilanteessa?

Voimme toimia yhteisesti sen hyväksi, että koronapandemian vaikutuksen jäisivät mahdollisimman vähäisiksi omassa lähiympäristössämme. Käytetään siis maskeja, huomioidaan turvavälit, käytetään käsidesiä ja pestään kädet tilanteen vaatiessa. Näytetään esimerkkiä muille Saarijärvellä asioiville. Erityisesti joulun aikaa ajatellen on tänä vuonna vakavasti harkittava, kuinka paljon ystäviä ja rakkaita voidaan tavata altistamatta ketään ikäville jälkiseurauksille. Omassa pienessä perhepiirissäkin voi löytyä uudenlaisia elämyksiä yhdessäolosta.

Seuraavan kerran meillä on mahdollista tavata ulkoilun merkeissä tilanteen mukaan. Toimintakalenterissamme on varattu tähän keskiviikko kerran kuussa. Merkkää jo kalenteriisi 13.1.2021 klo 13.30. Sovitaan aikanaan, missä silloin liikutaan.

Iloista ja turvallista Joulun aikaa sinulle ja läheisillesi ja kaikkea hyvää tulevalle vuodelle!

Pidetään huolta toisistamme niin hyvin kuin se vain on mahdollista tässä koronatilanteessa!

Lämpimin terveisin

Satu Iso-Ahola, pj
Saarijärven Martat ry
puh. 040 1281 481
saarijarvenmartat@gmail.com



Arkiruoka on järkiruokaa

Ruokakurssilla valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään kasvisvoittoista ruokaa helposti.

Ilmastoruokaa

Nyt tehdään hyvää, kestävästä ruokaa arkeen. Terveellinen ja ilmastoystävällinen ruoka kulkevat käsi kädessä. Kokkaa, kokeile ja nauti hyvällä mielellä.

Annos Afrikkaa

Ota sinäkin lautasellesi annos Afrikkaa ja kokeile rohkeasti. Kurssilla valmistetaan arki- ja juhlaruokia Keniasta, Burkina Fasosta, Sambiasta, Zimbabwesta, Kamerunista, Etiopiasta, Eswatinista ja Malawista.

Italialainen keittiö

Maan ruokaperinteet muodostuvat monista paikallisista keittiöistä, joilla on omat erikoispiirteensä. Yhteistä kaikille on laadukkaat raaka-aineet, perinteiden kunnioittaminen ja rakkaus ruokaan.

Mausteinen makumatka Välimeren kautta Lähi-Itään

Lähi-Idän ruokiin makua tuovat erilaiset maustesekoitukset kuten ras el hanout ja za'atar. Yhteinen ilta patojen ja pannujen äärellä on loistava tapa viettää vapaa-aikaa.

Yhden kattilan taktiikka

Pata, pelti tai kattila, leikkuulauta ja veitsi – juuri muita välineitä ei tarvitakaan. Valmista maistuva ateria vähällä vaivalla, aikaa ja energiaa säästäten.

Silkkaa hapatusta

Hapattaminen on perinteinen säilöntämenetelmä, joka noussut suosioon. Kurssilla pääset itse kokeilemaan helppoa hapatusta.

Kasvisruokaa

Kasvien lisäämisestä ruokavalioon hyötyy jokainen. Ruokaohjeet ovat pääasiassa lakto-ovovegataarisia, mutta ovat helposti muunnettavissa vegaanisiksi.

Kasvisruokaa kasvisproteiineja hyödyntäen

Kurssilla valmistetaan erilaisia kasvisruokia ja käytetään kasvisproteiineja mm. härkistä, nyhtökauraa, soijavalmisteita ja palkokasveja.

Voileipäkakut

Voileipäkakut sopivat kahvipöydän suolaiseksi tarjottavaksi tai niitä voi tarjota myös aterian alkupalana tai välipalana.

Ruokaa villiyrteistä tai sienistä

Tutustutaan Suomen luonnon antimisiin, sieniin, marjoihin tai yrtteihin. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin tai yrtteihin. Opetellaan tunnistamaan eri lajeja. Valmistetaan ruokaa luonnonantimista.

Ruokailoa ikävuosiin

Helppoja ja maukkaita ruokia. Eläkepäivinä on hyvä huolehtia omasta ja läheisten hyvinvoinnista. Kun tekee viisaita valintoja, ovat eläkepäivät vireitä.

Luennot

Syö hyvää - luennot ja kurssit ravitsemus- ja liikuntasuosituksista

Perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja itsensä huoltamisesta.

Kolmen päivän kotivara

Miten varautua esimerkiksi pitkiin sähkökatkoihin tai muihin kriisitilanteisiin.

Ekosiivous

Siivoustuotteiden valmistaminen ja valmistuksessa käytettävät materiaalit aiheuttavat ympäristöhaittoja. Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Kurssilla/luennolla keskustelemme ympäristöystävällisesti siivouksesta, pesuaineiden turvallisesta käytöstä ja jaamme ekosiivousvinkkejä.