

## Pohjois-Karjalan Martat ry

Tiedote 1/2018 3.1.2018

Marttayhdistyksille, toimintaryhmille ja luottamusmarttoille



### Liitteet

liite 1: Puheenjohtajan ehdokasasettelu -lomake

liite 2: Hallituksen jäsenten ehdokasasettelu -lomake

liite 3: kurssitarjotin

liite 4: kurssitilauslomake

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Puheenjohtajan uuden vuoden tervehdys .....                                     | 3  |
| 2. Kokoukset.....                                                                  | 4  |
| Ehdokkaiden ennakoasettelu.....                                                    | 4  |
| Esitykset hallituksen puheenjohtajaksi ja jäseniksi .....                          | 5  |
| 3. Järjestötoiminta .....                                                          | 5  |
| Marttayhdistysten vuosikokoukset ja järjestötoiminnan raportointi .....            | 5  |
| Yhdistysten luottamushenkilötiedot ajan tasalle .....                              | 5  |
| Marttojen nettisivut uudistuivat & mediamartat auttavat yhdistyksiä.....           | 6  |
| Kevään järjestökoulutukset.....                                                    | 6  |
| Alueelliset yhdistyskoulutukset.....                                               | 7  |
| Virtuaalimarttailat.....                                                           | 7  |
| Tutustutaan opintotoimintaan – Taitoavaimet, harrastusmerkit ja osaajapassit ..... | 7  |
| Marttakahvion piirakkatalkoot .....                                                | 7  |
| Kansainvälisyysmartat käytettävissä .....                                          | 7  |
| 4. Kurssitarjotin ja marttayhdistysten kurssit 2018 .....                          | 8  |
| 5. Tammi-kesäkuun 2018 kurssit Marttakeskuksessa .....                             | 8  |
| 6. Hankkeet tiedottavat .....                                                      | 11 |
| 19.3. klo 17-20 Puutarhakoulutus, Vertaisohjaajia Karjalan kylille -hanke.....     | 11 |
| Maistuvat kyläjuhlat .....                                                         | 11 |
| 7. Kukkolan näytepuutarhan kesä ja puutarharetki Tukholmaan .....                  | 12 |
| Puutarha- ja kulttuuriretki Tukholmaan 22.-25.3.2018.....                          | 12 |
| Kukkolan näytepuutarhan kesä .....                                                 | 12 |
| 8. Kurssiryssäykset eli yhteiset kurssi-illat maakunnassa .....                    | 12 |
| 9. Kevään ketjukoulutus: Arkiruoka on järkiruokaa.....                             | 13 |
| 10. Luonnosta turvaa –hanke .....                                                  | 14 |
| Neuvontapaketit yhdistyksille.....                                                 | 14 |
| 11. Vuoden 2018 tapahtumakalenteri.....                                            | 14 |
| 12. Pohjois-Karjalan Marttapalvelut Oy.....                                        | 16 |
| 13. Yhteystiedot .....                                                             | 17 |

## 1. Puheenjohtajan uuden vuoden tervehdys

Juhlavuosi on vietetty, kiitos kaikille sekä Martan kirkkopyhään, kirjaston näyttelyyn että piirin 110-vuotisjuhlaan osallistuneille martoille. Oli voimaannuttavaa viettää lauantuaikaa kanssanne rakkaat Martat.

Vuoden 2018 toiminnan Pohjois-Karjalan Martat saavat aloittaa omissa tiloissaan. Marttaliitto on 12.12.2017 allekirjoitetulla kaupalla siirtänyt Koskikatu 5-7 osakkeet Pohjois-Karjalan Marttojen nimiin. Tämä on uskomattoman hieno asia, enää eivät vuokrat rahat lähde maakunnastamme etelän liikennemerkkikaupunkiin, kuten eräs hallituksemme jäsen Helsinkiä nimittää.

Viime vuonna tavoitteemme oli saada nostettua jäsenmäärämme yli 4000 jäsenen. Hieman taisimme tavoitteestamme jäädä, mutta tänä vuonna onnistumme siinä, eikö vain? Hyvä toiminta tuo mukanaan uusia jäseniä.

Vuodelle 2018 on luvassa monenlaista mukavaa toimintaa. Vuoden 2018 teemana on **arkiruoka on järkiruokaa** ja siihen liittyviä tuunaa tähteistä kursseja kannattaa tilata yhdistykseen pika pikaa, ennen kuin kotitalousneuvoja Marian kurssikalenteri täyttyy. **Luonnosta turvaa** hanke jatkuu vielä ensi vuoden ja kahden tai kolmen kurssin sarja on hyvä lisä yhdistyksen toimintakalenteriin esimerkiksi naapuriyhdistyksen kanssa yhdessä. Yhteistyössä toisen yhdistyksen kanssa pääsee mukavasti tutustumaan uusiin ihmisiin. **Maistuvat kyläjuhlat** pidettiin viime vuonna monessa kylässä ja monenlaisina eri versioina. Ensi kesän ja syksyn juhlat on hyvä laittaa suunnittelun alle jo alkuvuodesta, oivallinen aika Maistuvien kyläjuhlien viettoon on ensi vuonna ensi kertaa vietettävän **Marttailuviikon** aikana.

Piirakkapaja on vielä ensi kesän Sinisellä virralla. Siellä tarvitaan piirakkatalkoolaisia ja toki toivomme jo kesäksi 2019 pääsevämme atimosta pois kotiin torille, varsinkin kun sinä vuonna vietämme järjestömme 120-vuotisjuhlaa.

Kiitän kaikkia maakuntamme marttoja kuluneesta vuodesta 2017. Paljon olette tehneet ja paljon saaneet aikaan yhteisen hyvän edistämiseksi. Olen varma, että vapaaehtoistyö on antanut teille myös mielihyvää. Kun antaa, niin myös saa. Toivotan teille monipuolista, mukavaa ja antoisaa marttailuvuotta 2018. Marttailkaamme positiivisella asenteella, marttailun pitää olla hauskaa ja siitä pitää saada energiaa arjen ja työelämän haasteisiin.

Päivi Leinonen, hallituksen puheenjohtaja



## 2. Kokoukset

### POHJOIS-KARJALAN MARTAT RY:N KOKOUSHUTSU PIIRIN JÄSENILLE

|               |                                                                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aika</b>   | Lauantai 14.4.2018<br>Kahvi, ilmoittautuminen ja Martan puoti klo 10.00-11.00<br>Vuosikokous klo 11.00 alkaen |
| <b>Paikka</b> | kahvit ja mahdollisuus ostoksiin, Marttakeskus<br>ilmoittautuminen ja kokous, Carelicumin auditorio, Joensuu  |

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset ja hallituksen esittämät asiat. Kokoukseen osallistuvat marttayhdistyksien valitsevat vuoden 2018 viralliset edustajat tai heidän varaedustajansa. Mikäli varsinainen edustaja ei voi osallistua kokoukseen, pyydämme että toimitatte kokouspaperit varaedustajalle. Kokouspaperit postitetaan yhdistysten virallisille edustajille maaliskuussa 2018. Piirin hallituksen jäsenillä, piirin toimihenkilöillä ja kunniajäsenillä on kokouksessa läsnäolo- ja puheoikeus. Lisäksi läsnäolo-oikeus on niillä, joille kokous sen yksimielisesti myöntää.

Marttayhdistyksien toivotaan korvaavan edustajansa matkakulut.

Kahvituksen järjestämistä varten pyydämme sitovat ilmoittautumiset 29.3.2018 mennessä tapahtumakalenteriin tai sähköpostitse harjoittelija.joensuu@martat.fi tai puhelimitse 050 448 1125.

TERVETULOA!

POHJOIS-KARJALAN MARTAT RY

Päivi Leinonen  
hallituksen puheenjohtaja

Katja Kolehmainen  
toiminnanjohtaja

### Ehdokkaiden ennakkoasettelu

Pohjois-Karjalan Martat ry:n vuosikokouksessa valitaan hallituksen puheenjohtaja ja jäsenet erovuoroisten tilalle. Hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja ja kahdeksan muuta jäsentä.

Hallituksen puheenjohtajan valinta vuosikokouksessa 2018

Hallituksen puheenjohtaja valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan ja hänet voidaan valita tehtävänsä enintään neljäksi peräkkäiseksi toimikaudeksi. Päivi Leinonen on toiminut hallituksen puheenjohtajana vuodesta 2015, eli yhden toimikauden. Piirin vuosikokouksessa valitaan hallituksen puheenjohtaja. Tämän tiedotteen liitteenä (liite 1) on ennakkoasettelulomake ehdokkaaksi puheenjohtajan vaaliin.

### Hallituksen jäsenten valinta vuosikokouksessa 2018

Hallituksen jäsenistä erovuorossa on vuorollaan puolet sen jäsenistä. Hallituksen jäsenet valitaan tehtäväänsä kahdeksi kalenterivuodeksi kerrallaan, enintään neljäksi peräkkäiseksi toimikaudeksi. Tämän tiedotteen liitteenä (liite 2) on ennakkoasettelulomake ehdokkaaksi hallituksen jäsenen vaaliin.

### Erovuorossa 2018

Salmela Jenny, Ilomantsi 2012-

Walling Päivi, Polvijärvi 2014-

Kaija Halttunen, Kitee 2016-

Eeva Karttunen, Joensuu 2016-

### Erovuorossa 2019

Kontturi Liisa, Ilomantsi 2011-

Helena Örmärk, Rääkkylä 2015-

Satu Koponen, Joensuu 2015-

Kaija Karjunen, Lieksa 2015-

### Esitykset hallituksen puheenjohtajaksi ja jäseniksi

Pyydämme toimittamaan liitteinä olevat esitykset ennakkoasetteluksi Pohjois-Karjalan Martat ry:n hallituksen puheenjohtajan ja jäsenten vaaliin 30.3.2018 mennessä piiri-toimistolle paperisena tai sähköpostitse: [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi)

## 3. Järjestötoiminta

### Marttayhdistysten vuosikokoukset ja järjestötoiminnan raportointi

Yhdistysten vuosikokoukset tulee olla pidettynä helmikuun 2018 loppuun mennessä. Yhdistysten toiminnan raportit tulee olla sähköisessä toiminnan tilastoinnissa tehtynä 31.1.2018 mennessä. Muuta toimintakertomusta piiri ei yhdistykseltä tarvitse.

Yhdistyksiltä pyydetään 1.3.2018 mennessä piiritoimistolle: vuosikokouksen pöytäkirja 2018, toimintasuunnitelma 2018 ja kurssitilauslomake 2018. Kurssitarjotin ja kurssitilauslomake löytyvät sähköisinä sivuiltamme: <http://www.martat.fi/piirit/pohjois-karjala/marttailu/kurssit/>.

Lisätietoja yhdistysten vuosikokous- ja tilastointiasioista Katjalta p. 0400 179 095.

### Yhdistysten luottamushenkilötiedot ajan tasalle

Yhdistykset syöttävät itse luottamushenkilötiedot (ent. luottamushenkilölomake) sähköiseen jäsenrekisteriin vuosikokouksensa jälkeen, 1.3.2018 mennessä. Mikäli yhdistys tarvitsee apua, toimitatthansa tiedot paperisena piirille 1.3.2018 mennessä. Mikäli emme ole saaneet yhdistyksiltä paperisia tietoja luottamushenkilöistä, luotamme siihen, että tiedot ovat sähköisessä jäsenrekisterissä ajan tasalla 1.3. alkaen. Käytämme tätä tietuetta mm. **vuosikokous- ja puheenjohtajapostitusten osoitelähteenä**. Jäsenrekisteri löytyy osoitteesta <https://secure.jaicom.com/martat/emanagement>.



Jos yhdistyksenne ei ole vielä tilannut tunnuksia sähköiseen jäsenrekisteriin, tässä ohjeet: Yhdistyksille on varattu jäsenrekisteriin käyttöoikeudet kahdelle (2) henkilölle. Valittujen henkilöiden tulee olla marttayhdistyksen jäseniä ja hallituksen tehtävään nimeämiä henkilöitä. Tunnukset tulee tilata sähköpostitse Marttaliitosta osoitteesta [jarjestoiminta@martat.fi](mailto:jarjestoiminta@martat.fi). Aktivoidut käyttäjätunnukset lähetetään asianomaiselle sähköpostilla niiden valmistuttua. Seuraavat tiedot tulee ilmoittaa Marttaliittoon sähköpostilla: nimi, jäsennumero, yhdistys, yhdistysnumero ja käyttäjän sähköpostiosoite (tästä tulee käyttäjätunnus). Marttaliitto toimittaa tunnuksia sitä mukaan kun yhdistykset niitä pyytävät. Lisätietoja Marttaliitosta, järjestösihteeri Anna-Maija Palosuo, [anna-maija.palosuo@martat.fi](mailto:anna-maija.palosuo@martat.fi).

### Marttojen nettisivut uudistuivat & mediamartat auttavat yhdistyksiä

Marttaliitto uudisti [martat.fi](http://martat.fi) sivustonsa verkkopalveluksi, joka palvelee jatkossa vielä paremmin myös yhdistysten viestinnällisiä tarpeita sekä helpottaa tapahtumien ja tietojen etsintää ja hyödyntämistä myös martoiksi aikoiville.

Jokainen yhdistys tarvitsee yhdistyssivuvastaavan, joka saa oikeuden päivittää sivuja. Käyttäjätunnukset annetaan vain yhdelle henkilölle (samoja tunnuksia voi tietysti käyttää useampi). Jos et vielä ole ilmoittanut yhdistyksen nettivastaavaa, tee se nyt. *Suosittellemme luomaan yhdistykselle oman sähköpostin, jota käytetään yhdistyksen toiminnassa, myös yhdistyssivujen päivittämisessä.* Mikäli yhdistyksellä ei vielä ole käyttäjätunnusta [martat.fi](http://martat.fi) sivuille, tilaa tunnus yhdistyksellesi osoitteesta [martat.verkkouudistus@martat.fi](mailto:martat.verkkouudistus@martat.fi). Kerro viestissä edustamasi yhdistyksen nimi sekä yhdistyksen yhteystiedot.

Kun saat sähköpostiisi linkin, voit mennä luomaan tunnuksen. Kun olet luonut oman profiilin, pääset päivittämään yhdistyssivua. Kun olet kirjautunut, näet myös ohjeet, kuinka aloitat päivittämisen. [Täältä löydät ohjeet sivun päivittämiseen.](#) Lisätietoa, apua ja tukea saat niin piiritoimistoltamme kuin alueen koulutetuilta mediamartoilta (Marika Hurskainen Ilomantsi, Päivi Valkonen Lieksa, Ritva Keronen Nurmes ja Helena Heinvuori Kitee).

Mikäli yhdistys ei ole tilannut käyttäjätunnuksia 30.4.2018 mennessä, poistaa Marttaliitto yhdistyksen tiedot järjestön nettisivuilta.

### Kevään järjestökoulutukset

Piirin järjestökoulutukset on suunnattu yhdistysten puheenjohtajille, sihteeille ja hallitusten jäsenille sekä vertais- ja vapaaehtoismartoille. Mukaan ovat tervetulleita myös kaikki muut oman marttayhdistyksensä toiminnan kehittämistä kiinnostuneet jäsenet. Ilmoittautuminen tapahtumiin tapahtuu normaalisti piirin [www-sivujen](http://www.martat.fi) tapahtumakalenterin kautta tai sähköpostitse [harjoittelija.joensuu@martat.fi](mailto:harjoittelija.joensuu@martat.fi) tai puhelimitse 050 448 1125.



### Alueelliset yhdistyskoulutukset

Toiminnanjohtaja Katja Kolehmainen järjestää alueelliset yhdistyskoulutukset helmimaaliskuussa. Koulutusten aiheena on mm. uudistuva martat.fi verkkopalvelu sekä siihen liittyvät yhdistyssivut. Koulutukset järjestetään:

- 20.2. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Nurmes
- 27.2. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Kitee
- 1.3. klo 18–20 Alueellinen yhdistyskoulutus, Outokumpu
- 13.3. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Eno
- 15.3. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Ilomantsi
- 20.3. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Joensuu

### Virtuaalimarttailat

Jatkamme virtuaalimarttailtoja vuonna 2018. Illoissa aiheina ovat ajankohtaiset järjestö- ja neuvonta-aiheet. Yhdistysten toimintasuunnitelmiin voisi ottaa aiheeksi seurata yhdessä iltaa ja jatkaa sen jälkeen samalla teemalla omaan marttailtaa. Illat järjestetään jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 17.00 alkaen. Ensimmäinen virtuaalimarttailta pidetään ma 8.1. aiheena Vuosi alkuun marttayhdistyksessä. Katso tarkemmin aiheet tapahtumakalenteristamme.

Pääset tulella Facebook -sivujemme Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa <https://fi-fi.facebook.com/PKMartatvinkkaa/> kautta.

Tutustutaan opintotoimintaan – Taitoavaimet, harrastusmerkit ja osaajapassit  
Marttojen opintovastaava Tiina Ikonen kertoo 15.2. klo 17.00-19.00 marttojen opinnoista, sisällöistä ja suorittamisesta. Vinkkejä myös opintokerhotoimintaan. Ilmoittautuminen viimeistään 13.2. [www.martat.fi/pohjois-karjala](http://www.martat.fi/pohjois-karjala), sähköpostitse [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi) tai puhelimitse numeroon 050 448 1125 toimiston aukioloaikoina. Lisätietoja [tiina.ikonen@martat.fi](mailto:tiina.ikonen@martat.fi), 0503394262.

### Marttakahvion piirakkatalkoot

Marttakahvio aloittaa kesäkauden Sinisellä virralla 30.4. Myös piirakkapaja pyörähtää samalla täyteen tohinaan ja toivomme tänäkin kesänä, että mahdollisimman moni yhdistys innostuu mukaan piirakkatalkoihin, tervetuloa mukaan niin vanhat tutut kuin piirakkauntuvikotkin!

Ilmoita talkooporukasi (5 hlöä) piiritoimistolle p. 050 448 1125. Talkoolaisryhmän kuskille korvataan kilometrikorvaukset talkoolaisten korvauksen mukaisesti 0,30 €/km. Järjestämme lisäksi perinteisiä piirakkakouluja torin piirakkapajalla heinäkuussa tiistaisin ja torstaisin, sekä tilauksesta ryhmille.

### Kansainvälisyysmartat käytettävissänne

Piirimme alueella on nyt kolme kv-marttaa: Kaisa Karttunen, Jenni Silvennoinen ja Minna Hirvonen. He ovat käyneet Marttaliiton kv-marttakoulutuksen ja voivat nyt pitää *Kattilamatka Kameruniin, Syödään kuin Swazimaassa ja Etiopian kynnyksellä* -tapahtumia. Marttayhdistykset maksavat kv-martalle matkakulut valtion matkustus säännön mukaan ja kurssin raaka-ainekulut. Marttayhdistykset tilaavat kv-martat

omiin tilaisuuksiin piirin kautta, yhteyshenkilönä on Tiina: [tiina.anola-pukkila@martat.fi](mailto:tiina.anola-pukkila@martat.fi)

## 4. Kurssitarjotin ja marttayhdistysten kurssit 2018

Tiedotteen liitteenä on kurssitarjotin ja kurssitilauslomake, sähköisesti ne löytyvät nettisivuiltamme <https://www.martat.fi/marttapiirit/pohjois-karjala/marttailu/yhdistystoimijoille>. Kurssitilauslomake toimitetaan piiriin viimeistään 1.3. (mieluummin aikaisemmin) paperisena tai skannattuna sähköpostin liitteenä [harjoittelija.joensuu@martat.fi](mailto:harjoittelija.joensuu@martat.fi). Kaikki marttayhdistysten kurssitilaukset tulee tehdä nyt, myös syksyn kurssit. Aikaa voi vahvistaa tarvittaessa myöhemmin. Kurssreja koordinoi Ringa Remes p. 050 300 6810.

Marttayhdistykset voivat tilata yhden kurssin, luennon tai sieniretken hintaan 90 euroa (+kurssitarvikkeet ja mahd. ostoslisä 20€), seuraavat kurssit maksavat 180 euroa. Marttakurssit on **ehdottomasti tilattava 1.3. mennessä**.

## 5. Tammi-kesäkuun 2018 kurssit Marttakeskuksessa

Ilmoittautuminen Marttakeskuksen kursseille viimeistään viikkoa ennen koulutusten aloitusta [www.martat.fi/pohjois-karjala](http://www.martat.fi/pohjois-karjala), sähköpostitse [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi) tai puhelimitse numeroon 050 448 1125 toimiston aukioloaikoina. Loppuvuoden kurssit löytyvät tapahtumakalenterista. Kurssit ja kurssisarjat järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa. Kurssihintaan sisältyy opetus, kurssimateriaali, ruokakursseilla reilut maistiaiset ja puutarhakursseilla kahvit.

### 11.1. klo 10-12 Vauvanruokakurssi, Joensuu

Mitä teillä syötäisiin? Tämän kurssin myötä haluamme kannustaa vanhempia valmistamaan vauvanruokaa itse. Laittamalla ruokaa itse säästät luontoa, rahaa ja aikaa. Perusaineiksilla pääsee hyvään alkuun ja kurssilla huomaat, ettei vauvanruokien valmistaminen olekaan niin haastavaa puuhaa kuin miltä se ajatuksena voi tuntua.

Kurssilla käydään myös läpi vauvan ruokailuun liittyviä vaiheita ja annetaan vinkkejä perheen ruokahetkiin. Kurssi on suunnattu erityisesti tuoreille tai tuleville vanhemmille ja on osallistujille maksuton.

### 29.1. klo 17-20 Lanttukukko kotiin viemisiksi

Jokainen kurssilainen valmistaa kukko-taikinan, täytteen ja kokoa oman pienen lanttukukon (hiivataikinaan). Ruskistamisen ja käärimisen jälkeen ”kukko otetaan kaimaan” ja viedään kotiin hautumaan. Kurssilla maistellaan neuvojan tekemää kukkoa. Voit halutessasi tehdä oman kukon ilman lihaa, ilmoita siitä ilmoittautuessasi lisätietoihin. Varaa mukaasi iso kylmälaukku tai kassi sekä iso froteeppyhe tai huopa kukon kotiinkuljetusta varten. Hinta martoille 30 €, muille 35 €.



### 13.2. klo 17-20 Koko perheen arkiruoka -kurssi

Yhdessä tehden ja maistellen! Lapsiperheissä vanhemmat päättävät mitä syödään ja milloin syödään, mutta lapsia ei kannata täysin ulkoistaa ruokaan ja ruokailuun liittyvistä päätöksistä. Ruoanlaitto voi olla koko perheen yhteinen juttu ja lapset kannattaakin jo pienestä pitäen ottaa taitojen ja innokkuuden karttuessa mukaan keittiöön! Tällä kurssilla valmistetaan helppoja, koko perheen terveyttä edistäviä, herkullisia arkiruokia. Pohditaan myös keinoja, joilla arjen ruokarumbaa voi helpottaa ja käydään läpi lapsiperheiden ruokasuosituksiin liittyviä teemoja. Kurssi on suunnattu alle kouluikäisten lasten perheille.

Kurssille voi ilmoittautua yksin tai vaikka koko perheenä! (huom. lapsilla kuitenkin aina aikuinen mukana). Hinta 20/25 € aikuiset + lapsista ei maksua. Muista kuitenkin ilmoittaa mukaan tulevat lapsetkin!

### 27.2. klo 17-19.30 Kasviryhmän suunnittelu -kurssi

Erilaisilla kasviryhmillä saadaan piha viihtyisäksi. Samaan ryhmään voidaan yhdistellä erilaisia kukkivia perennoja, pensaita ja pikkupuuta kukinta-ajan ja kasvupaikan mukaan. Kurssilla tutustutaan erilaisiin kasveihin ja saadaan ideoita erilaisista kasviryhmistä ja niiden perustamisesta. Lisäksi käydään läpi myös perusasioita, joita tulee huomioida kasviryhmää suunniteltaessa mm. kasvupaikkatekijöitä, vyöhykejakoja, maaperää.

Lisäksi aikaa jää myös oman ryhmän luonnosteluun. Ota mukaan kurssille ryhmän mitat, kynä, paperia. Kurssin hinta 15,00€/martat ja 20,00 €/ei jäsenet

### 21.3. klo 17-20 Tuunataan tähteistä -ruokakurssi

Nahistunut salaatti, kuivahtanut leivänkannikka -Heittämmekö hukkaan vielä käyttökelpoista ruokaa? Tällä kurssilla katsomme hävikkiruokaa uudesta näkökulmasta. Tuunamme tähteistä uusia ruokaideoita ja opimme hyödyntämään kaiken syötäväksi kelpaavan ruoan.

Osallistumismaksu 15€/hlö.



### 1.3. klo 17-20 Espanjalainen ilta

Kurssilla tutustutaan espanjalaisen ruoan herkullisuuteen ja monipuolisuuteen. Espanjalainen keittiö on mm. ottanut arabialaisia vaikutteita hedelmien ja vihannesten, oliiviöljyn ja tiettyjen jälkiruokien käytössä. Espanjan, kuten Välimeren alueen keittiössä yleensäkin, käytetään paljon kasviksia ja hedelmiä. Yhteistä Espanjan eri alueille ovat oliivit, oliiviöljy, valkosipuli ja vaalea leipä sekä ruokajuomana viini. Kurssilla valmistetaan kokonainen ateria, joka alkaa tapaksista ja päättyy makeasti. Pääruokana maistuu paella, joka edustaa tyypillisiä espanjalaisia kansallisruokalajeja.

Hinta martoille 25 €, muille 30 €.

### 5.4. klo 17-19.30 Kotipihakuntoon

Kotipihan yleisilmeen kohennus onnistuu useimmiten pienin parannuksin. Marttojen kurssilla näkemään pihasi uusin silmin ja saat puhtia tarttua lapioon, saksiin ja haravaan. Mietimme, miten korjataan ne pienellä vaivalla. Pihan keskeisimmät säännöllistä



huoltoa ja siistimistä kaipaavat alueet, puuvartisten kasvien leikkaus, perennapenkin kohennus, nurmikon paikkaus, käytävien ja laatta-alueiden kunnostus. Pihan katseen-  
vangsijat. Kurssilaisten/luennolle osallistujien kysymykset.

Hinta martoille 15€, muille 20€.

#### 10.4. klo 17-20 Raakaruokaa ja lempeitä makuja

Raakaruoka on nopeatekoista, hauskaa ja värikästä. Ruoan valmistuksessa käytetään uunin ja liedan sijaan tehosekoitinta, jääkaappia ja pakastinta sekä vain tuoreita luonnonmukaisia aineita. Kurssilta saa uusia näkökulmia kokkaamiseen ja ideoita arjen ruoanvalmistukseen. Raaka-aineina kurssilla käytetään kasviksia, marjoja, hedelmiä, pal-  
kokasveja, siemeniä, pähkinöitä sekä kylmäpuristettuja kasvisöljyjä. Näistä loihdimme  
maittavan menun.

Hinta martoille 20€, muille 25€

#### 8.5. klo 17-20 Juhlat kotileipurin tapaan

Kotileipuri loihtii helposti ja vaivattomasti juhlapöydän herkut suolaisesta makeaan. Tällä kurssilla saa ohjeita ja vinkkejä kotijuhlien leivonnaisiin ja somisteisiin ilman tur-  
haa stressiä. Leivomme esim. rukiisia kalakolmioita, kahden sortin pikkuleipiä sekä  
raikkaan täytekakun. Huomioimme myös joissakin leivonnaisissa erityisruokavaliot,  
kuten keliakian. Lopuksi kokoonnumme juhlanan kahvipöydän ääreen nautiskelemaan

Hinta martoille 20€, muille 25€

#### 28.5. klo 17-20 Villiyrtilä tutuksi -kurssi, Kukkola

Luonto tarjoaa monenlaista villiyrtilä, joista voi saada vaihtelua ruokapöytään.

Kurssilla opitaan tunnistamaan villiyrtilä, keräämään sekä samalla saaden vinkkejä  
niiden käytöstä. Kokoonnumme Kukkolassa. Illan lopussa syömme villiyrtiläisen iltapa-  
lan.

Hinta martoille 20€, muille 25€

#### 29.5. klo 17-20 Villiyrtilä ruuaksi -kurssi

Villiyrtilä ovat lähiruokaa parhaimmillaan. Kurssilla käytämme tuttuja villiyrtilä moni-  
puolisesti salaateissa, leivonnaisissa ja ruuissa. Miltä kuulostaa vuohenputki-  
piirakka tai ketunleipäpesto – yhtä hyvältä kun maistuvatkin. Villiyrtilä kerätään edellisenä iltana  
Kukkolan villiyrtilä tutuksi -kurssilla. On toivottavaa, että kurssilaiset osallistuisivat mo-  
lemmille kursseille, jolloin ne täydentävät toisiaan.

Hinta martoille 20€, muille 25€

#### 30.8. klo 16.30-19 Sieniretki, Joensuun seutu

Teemme sieniretken Joensuun alueella klo 17.00 alkaen. Keräämme lähinnä ruokasie-  
niä ja näiden näköislajeja, samalla oppien tunnistamaan niitä. Pukeudu säänmukai-  
sesti, varaa mukaan kori ja sieniveitsi sekä pienet eväät. Retkelle kuljetaan omilla kyy-  
deillä. Lähtöpaikka ilmoitetaan ilmoittautuneille lähemmin. Sieniretken vetäjänä toi-  
mii Maarit Sallinen-Uusoksa. Retki järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen  
kanssa. Hintaa jäsenille 8 €, muille 10 €.

## 6. Hankkeet tiedottavat

### 19.3. klo 17-20 Puutarhakoulutus, Vertaisohjaajia Karjalan kylille -hanke

Vertaisohjaajia Karjalan kylille -hankkeen koulutukset jatkuvat vuoden 2018 aikana. Vertaisohjaajia koulutetaan villi-yrtti-, sieni- ja puutarha. Puutarharyhmään mahtuu vielä mukaan, joten kannattaa ilmoittautua mukaan. Vertaisohjaa koulutuksissa toivotaan että olet innostunut opiskeltavasta aiheesta ja olisit jatkossakin kiinnostunut olemaan apuna piirin neuvontatilaisuuksissa 1 tai 2 kertaa vuodessa. Voisit jakaa tietoa myös omassa kylässä/yhdistyksessä.

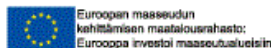
Kevään koulutuksissa ensimmäisessä koulutuksessa 19.3. klo 17 perehdymme hyötykasvien viljelyyn mm. kurpitsan, kurkun, tomaatin ja helppojen ja nopeiden kasvien kasvattamiseen. Lisäksi tutustumme kohopenkin rakentamiseen sekä lyhyesti taimikasvatukseen. Toinen kerta 8.5. klo 17 kokoonnumme Kukkolan näytepuutarhaan ja teemme leikkauksia, maanparannus ja lannoitustoimia puutarhassa. Kolmannella kerralla 18.9. klo 17 teemme kasvisruokia kesän sadosta Tiina Anola-Pukkilan ohjauksessa. Jos kiinnostuit ilmoittaudu mukaan suoraan [maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi](mailto:maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi), kurssille mahtuu mukaan vielä noin 10 henkilöä.

### Maistuvat kyläjuhlat

Maistuvat kyläjuhlat -hanke jatkuu vuonna 2018 osin entisten ja suurelta osin uusien kyläien kanssa. Luvassa on tapaamiset 15.1. Polvijärvellä, 16.1. Kesälähdellä, 18.1. Valtimolla, 30.1. Iksenniityllä, 31.1. Nurmeksessa ja 1.2. Pyhäselässä ja 20.3. Ilomantsissa. Vuonna 2018 suuntaamme ainakin Outokumpuun, Viinijärvelle, Juukaan, Kontiolahdelle, Enoon, Tuupovaaraan ja Tohmajärvelle. Huhtikuussa järjestetään **järjestyksenvalvojakurssi** Keski-Karjalassa sekä keväällä koko maakunnan osallistujille tarkoitetut **Hygieniapassikoulutus** ja **Kylän ruokajuhlien järjestämisen koulutus** Joensuussa.

Syksylle teemme **ruokamatkan Kauhajoen ruokamessuille** syyskuun ensimmäisenä viikonvaihteena 31.8.-2.9. Teemana on Musiikkia kaikkiruokaisille. Matkan varrella vieraillemme lähiruokapaikoissa ja maalaispuodeissa. Perillä tutustumme monipuolisiin eteläpohjalaisiin ruokamessuihin <http://www.ruokamessut.fi/> ja samaan aikaan järjestettäviin Eteläpohjalaisiin Speleihin! Matkasta ja sen hinnasta lisää helmikuun loppuun mennessä.

Alkuvuodesta koulutusten ja retken tietojen vahvistuttua lähetämme yhdistyksiin tiedotteen hankkeen tapahtumista. Lisätietoa ja toiveita hankkeelle Tiina Anola-Pukkila, p. 050 448 3321. Hankkeesta lisää: <https://msl.fi/maistuvatkylajuhlat>



## 7. Kukkolan näytepuutarhan kesä ja puutarharetki Tukholmaan

### Puutarha- ja kulttuuriretki Tukholmaan 22.-25.3.2018

Teemme puutarha- ja kulttuuriretken Pohjoismaisille puutarhamessuille Tukholmaan. Messuilla saa ideoita inspiraatiota, siemeniä, kasveja, tietoa jne. Lisäksi käymme Zetas-puutarhamyymälässä sekä tutustumme Drottningholmin linnaan. Aikaa on jätetty myös ostoskeskuksissa käyntiä varten, yövyimme Scandic Kungens Kurvassa. Lisäksi pistäydymme Viherlandiassa menomatkalla. Menemme yli Baltic princess ja Silja Symphony -laivoilla.

Hinta martoille 425,00 € ja ei jäsenille 455,00€. Sisältää majoituksen puolihoitolla (aamiaisen ja päivän ruuan), opastus ja sisäänpääsy Drottningholmin linnaan, sisäänpääsy ja lounas puutarhamessuille sekä bussi- ja laivamatkat ja matkanvetäjän palvelut. Matkan tarkempi ohjelma ja ilmoittautuminen [www.martat.fi/pohjois-karjala](http://www.martat.fi/pohjois-karjala) tapahtumakalenterissa.

### Kukkolan näytepuutarhan kesä

Kukkolan tila (os. Vanha valtatie 70, Joensuu) toimii puutarhaneuvontamme näytepuutarhana. Kukkolan neuvontatilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Kukkolan tilaisuuksia järjestävät yhteistyössä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö, Pohjois-Karjalan Martat sekä Luonnosta turvaa -hanke. Vuoden 2018 Kukkolan puutarhaneuvonnat:

Kukkolan avausluento (pvm tarkentuu keväällä)

Ke 2.5. klo 18, Puutarhan kevätsiivous.

Ti 15.5. klo 18, Aikaiset kylvöt ja kasvimaan kunnostus

La 19.5. klo 10-14, Kukkolan kevätkiekaus

Ti 5.6. klo 18, Kasvimaan kylvöt ja istutukset

Ti 26.6. klo 18, Keskikesän hoitotyöt

La 15.9. klo 10-14 Syyssatoa Kukkolassa -tapahtuma, näytepuutarhan sadonkorjuu

Ma 1.10. klo 16 Puutarhan syystyöt sekä talvikuntoon laitto

## 8. Kurssiryssäykset eli yhteiset kurssi-illat maakunnassa

Kurssiryssäys on useamman marttayhdistyksen tai toimintaryhmän yhteinen kurssi-ilta, jossa voit osallistua useampaan kurssiin saman illan aikana ja tavata naapuriyhdistyksen marttoja. Vuoden 2018 tema on Kotoisa arki, joka jakautuu aiheisiin ”Jälkiriuku” on järkiruokaa sekä Ikkunapuutarha kierrätysmateriaalein.



Vuoden 2018 kurssiryssäykset pidetään klo 17-20.30:

13.3. Kitee, Arppen koulun kotitalouskoulut

14.3. Lieksa Keskuskoulun yläkoulu, kotitalousluokat, Moislonkatu 15 (käynti Koski-Jaakonkadun ja pihan puolelta), Lieksa

15.3. Outokumpu, Srk-talo

2.10. Ilomantsi

3.10. Eno, Enon koulu

4.10. Nurmes

9.10. Juuka, Poikolan koulu

Kurssiryssäyksen hinta jäsenille 15 € ja muille 20 €. Hinta sisältää 2 kurssia ja materiaalit. Ryssäykset järjestetään yhdessä Luonnosta turvaa ja Lajitin hankkeen kanssa. Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen ryssäystä joko [www.martat.fi/pohjois-karjala](http://www.martat.fi/pohjois-karjala) tai p. 050 448 1125.



## 9. Kevään ketjukoulutus: Arkiruoka on järkiruokaa

Tänä vuonna ketjukoulutuksia on vain yksi, Arkiruoka on järkiruokaa 24.2. klo 10-12, Marttakeskuksessa Joensuussa.

Arkiruoka on järkiruokaa. Se on tavallista kotiruokaa, eli edullista, terveellistä, turvallista, ympäristöystävällistä ja sen soisi olevan myös eettisesti tuotettua. Meidän Marttojen mielestä jokaiselle kuuluu taito valmistaa omalle kukkarolle sopivaa, terveellistä ja turvallista ruokaa. Tämän ketjukoulutuksen tavoitteena on lisätä osallistujien tietämystä ruoan ympäristövaikutuksista ja edistää kestäviä ruokavalintoja. Päivän aikana valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään kasvisvoittoista ruokaa helposti. Periaatteena ruokaohjeissa on: Hyvää ruokaa viidestä raaka-aineesta. Tarkoitus on, että osallistujat intoutuvat pitämään Arkiruoka on järkiruoka –tapahtumia omalla alueellaan ja näitä voidaan yhdessä ideoidakin koulutuksessa.

Ketjukoulutukseen kannattaa ehdottomasti lähettää 1-2 marttaa tutustumaan aiheeseen, ja he voivat myöhemmin järjestää omassa marttayhdistyksessään samasta aiheesta teemaillan. Koulutuksen hinta on 8,00 €. Kurssimaksu sisältää hyvän materiaalin sekä lounaan.





## 10. Luonnosta turvaa –hanke

### Neuvontapaketit yhdistyksille

Luonnosta turvaa -hanke jatkuu myös vuonna 2018. Hankkeen kautta voi tilata Joensuun (Joensuu, Eno, Outokumpu, Liperi, Kiihtelysvaara ja Tuupovaara) ja Kiteen seudun alueille (Kitee, Kesälahti, Tohmajärvi) villiyrtti-, sieni- tai kotitarveviljelypaketteja omaan yhteisöön tai marttayhdistykseen. Neuvontapaketteihin on mahdollista valita erilaisia sisältöjä tilanteiden ja kasvukauden mukaan. Neuvontapaketit ovat käytännönläheisiä tapoja tutustua aiheeseen kuten villiyrttiin tai sieniin maastossa retkeilemällä. Tai esim. taimikasvattamalla ja perustamalla viljelylaatikko. Lisää neuvontapaketeista sekä hankkeesta löytyy [www.martat.fi/piirit/pohjois-karjala/luonnosta-turvaa/](http://www.martat.fi/piirit/pohjois-karjala/luonnosta-turvaa/) -sivuilta. Lisätietoja voi kysellä myös Maarit Sallinen-Uusoksa p. 050 448 3335.

Hankkeen toteuttavat yhteistyössä Pohjois-Karjalan Martat ry, ProAgria Pohjois-Karjala ry/maa- ja kotitalousnaiset sekä Maaseudun Sivistysliiton Joensuun kulttuuriyhdistys ry. Hanke on saanut rahoituksen Joensuun seudun Leader ry:ltä ja Keski-Karjalan kehittämisyhdistys Jetinalta.



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousraha-  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



LEADER

Pohjois-Karjala Martat



Agria Pohjois-Karjala



MAA- JA  
KOTITALOUS-  
NAISET



MAASEUDUN  
SIVISTYSLIITTO

## 11. Vuoden 2018 tapahtumakalenteri

### Tammikuu

8.1. klo 17 Virtuaali-marttailta: Vuosi alkuun marttayhdistyksessä

11.1. klo 10-12 Vauvanruokakurssi

29.1. klo 17-20 Lanttukukko kotiin viemiseksi -ruokakurssi

Maistuvat kyläjuhlat, vuoden 2017 juhlien jatkot

### Helmikuu

3.2. Marttaliiton järjestämä Marttojen verkkopalvelut -koulutus, Helsinki/skype

12.2. klo 17 Virtuaali-marttailta: Arkiruoka on järkiruokaa

13.2. klo 17-20 Koko perheen arkiruokaa -ruokakurssi

15.2. klo 17 Opintotoiminnan esittely, Tiina Ikonen

20.2. klo 17-19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Nurmee

24.2. klo 10-14 Arkiruoka on järkiruokaa -ketjukoulutus

27.2. klo 17-19.30 Kasviryhmän suunnittelu -puutarhakurssi

27.2. klo 17-19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Kitee

Maistuvat kyläjuhlat, vuoden 2018 koulutukset alkuun

### Maaliskuu

1.3. klo 17-20 Espanjan makuja -ruokakurssi

1.3. klo 18-20 Alueellinen yhdistyskoulutus, Outokumpu

12.3. klo 17 Virtuaali-marttailta: Keltaisen ruuan voimalla kevääseen

13.3. klo 17-19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Eno

13.3. klo 17-20 Kurssiryssäys, Kitee, Arppeen koulun kotitalousluokat

14.3. klo 17-20 Kurssiryssäys, Lieksa, Keskuskoulun yläaste ja lukio

15.3. klo 17-19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Ilomantsi

15.3. klo 17-20 Kurssiryssäys, srk-talo, Outokumpu

19.3. klo 17-19.30 Vertaisohjaajia Karjalan kylille -puutarhakoulutus

20.3. klo 17-19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Joensuu

**Martat**

- 21.3. klo 17–20 Tuunataan tähteistä -ruokakurssi  
22.–25.3. Kulttuuri- ja puutarharetki Tukholmaan  
24.3. klo 9-12 Marttaliiton järjestämä Mediamartta –koulutus, skype

### Huhtikuu

- 3.4. klo 15-17.30 Vertaismartta-tapaaminen  
5.4. klo 17-19.30 Kotipiha kuntoon -puutarhakurssi  
9.4. klo 17 Virtuaali-marttailta: Kevätpuutarha  
10.4. klo 17-20 Raakaruokaa ja lempeitä makuja -ruokakurssi  
14.4. klo 10 Piirin vuosikokous, Joensuu  
20.-21.4. Marttaliiton vuosikokous ja vuosikokousseminaari  
30.4. Marttakahvio avautuu, Sininen virta  
Kukkolan avausluento (luennoitsija ja pvm tarkentuu lähemmin)  
Merkkiteko-kampanja esillä liitossa, piireissä ja yhdistyksissä  
Maistuvat kyläjuhlat – Järjestyksenvalvoja-koulutus Keski-Karjalassa, lisätietoa lähempänä!  
Maistuvat kyläjuhlat – Hygieniapassi-koulutus Joensuun seudulla, lisätietoa lähempänä!

### Toukokuu

- 2.5. klo 18 Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta  
8.5. klo 17–20 Juhlat kotileipurin tapaan -ruokakurssi  
14.5. klo 17 Virtuaali-marttailta: Villiyrtit  
Ravintolapäivä – arkiruoka on järkiruokaa, marttayhdistykset itsenäisesti ja Maistuvat kyläjuhlat -kylillä  
15.5. klo 18 Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta, kevättyöt  
19.5. klo 10-14 Kukkolan kevätkiekaus  
28.5. klo 17-20 Villiyrtit tutuksi -kurssi, Kukkola  
29.5. klo 17-20 Villiyrtit ruuaksi -kurssi

### Kesäkuu

- 5.6. klo 18 Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta  
11.6. klo 17 Virtuaali-marttailta: Kesäpuutarha  
26.6. klo 18 Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta

### Heinäkuu

- 26.7. Martanpäivä, Marttakahvio  
Lasten piirakkakoulut Marttakahvion piirakkapajalla tiistaisin ja torstaisin heinäkuun ajan

### Elokuu

- 13.8. Virtuaali-marttailta: Sieniteema  
17.8. klo 11-13 Sienien tunnistuspalvelu, Marttakahvio  
25.8. Valtakunnallinen sienipäivä  
30.8. klo 16.30-19 Sieniretki, Joensuun seutu  
31.8. klo 17-21 Joen Yö Marttakeskuksessa  
31.8.–2.9. Ruokaretki Kauhajoelle

### Syyskuu

- 1.9. Marttaliiton järjestämä Marttojen verkkopalvelut –koulutus, Helsinki/skype  
6.-8.9. Vertaisohjaajia Karjalan kylille, retki Venäjän Karjalaan (10 mahtuu mukaan)  
10.-16.9. Marttailuviikko  
10.9. klo 17 Virtuaali-marttailta: Marttailuviikko ja kässäkahvila  
10.9. klo 17-19.30 Kässäkahvila  
11.9. klo 17–20 Arkiruoka on järkiruoka -ruokakurssi  
13.9. klo 17-20 Etiopian kynnyksellä -ruokakurssi  
15.9. Syyssatoa Kukkolasta  
16.9. Martan kirkkopyhä, Ilomantsi  
25.–26.9. Liiton ja piirien toimihenkilöpäivät, Lappeenranta  
28.9. Vauvanpäivä ja avoin vauvanruokakurssi

### Lokakuu

- 1.10. klo 16 Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta, syyskunnostus
- 1.10. klo 17-19 Toiminnan suunnitteluilta Kiteen, Kesälahden, Rääkkylän ja Tohmajärven yhdistyksille, Kitee
- 2.10. klo 16-17 Toiminnan suunnitteluilta, Ilomantsi
- 2.10. klo 17-20.30 Kurssiryssäys, Ilomantsi
- 3.10. klo 17-20.30 Kurssiryssäys, Enon koulu, Eno
- 4.10. klo 17-20.30 Kurssiryssäys, Nurmes
- 4.10. klo 17-19 Toiminnan suunnitteluilta Lieksan ja Enon yhdistyksille, Lieksa
- 8.10. klo 17-19 Toiminnan suunnitteluilta, Valtimon, Nurmeksen ja Juuan yhdistyksille, Nurmes
- 8.10. klo 17 Virtuaali-marttailta: Syksyistä Marttailua
- 9.10. klo 17-20.30 Kurssiryssäys, Poikkolan koulu, Juuka
- 10.10. klo 18-20 Toiminnan suunnitteluilta Polvijärven ja Outokummun yhdistyksille, Polvijärvi
- 11.10. klo 17-19 Toiminnan suunnitteluilta Joensuun, Kontiolahden ja Liperin yhdistyksille, Joensuu
- 27.-28.10. Piirien hallitusten uusien jäsenten koulutus, Helsinki
- 31.10. klo 17 Opintotoiminnan esittely, Tiina Ikonen

### Marraskuu

- 6.11. klo 15-17.30 Vertaismartta-tapaaminen
- 7.11. klo 17-20 Afrikan makuja -ruokakurssi
- 10.11. klo 10-15 Marttaliiton Mediamartta-koulutus, Helsinki
- 12.11. klo 17 Virtuaali-marttailta: Virkeyttä ja mielialaa kohottava ruoka

### Joulukuu

- 10.12. klo 17 Virtuaali-marttailta: joulun koristeet

Virtuaali-marttailta, joka kuukauden toinen maanantai, Facebook-live/tapahtumat <https://www.facebook.com/PKMartatvinkkaa/>

## 12. Pohjois-Karjalan Marttapalvelut Oy

**Marttapalvelujen kotiapu** toimii Joensuussa ja sen lähikunnissa. Palvelut on suunnattu kaikenikäisille asiakkaille. Marttojen kotiapu tarjoaa siivouspalveluiden lisäksi mm. asiointi- ja ulkoiluttamisapua vanhuksille, sekä lastenhoitoa, ruoanvalmistusta kotona. Kotiapupalvelun hinta on 37 €/h, Marttoille 5 %:n alennus hinnasta. Matkakorvauksena peritään 0,80 €/km edestakaiselta matkalta, mikäli matkaa asiakkaan luo on yli 5 km kotiaputoimistolta, Os. Kauppakatu 23 b B 13, 80100 Joensuu.

### Martan pidot

Marttakahvion ollessa suljettuna talviaikana, emme pysty tarjoamaan yksittäisiä leivonnaistilauksia. Järjestämme kuitenkin pienimuotoisia juhlia (esim. syntymäpäivät) asiakkaan kotona tai Marttakeskuksen tiloissa.

Tilavuokraus sekä tarvittaessa tarjoiluavun lisätiedot ja hinnastot löydät nettisivuiltamme: <https://www.martat.fi/marttapiirit/pohjois-karjala/httpsmartat-valudata-fimarttapiiritpohjois-karjalaajankohtaista-2marttojen-kotipidot> Palvelutilaukset: ma-pe 8-16, numerosta 040 771 5495, pohjois-karjala@martat.fi

## 13. Yhteystiedot

Toimisto: [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi)  
Muu henkilöstö: [etunimi.sukunimi@martat.fi](mailto:etunimi.sukunimi@martat.fi)

Toiminnanjohtaja  
Katja Kolehmainen  
Puh. 0400 179 095

Kotitalousasiantuntija  
Tiina Anola-Pukkila  
Puh. 050 448 3321

Kotitalousasiantuntija, ravitsemusterapeutti  
Ringa Remes  
Puh. 050 448 3323

Hankeasiantuntija Lajitin -hanke, kotitalousasiantuntija  
Maria Nurmi  
Puh. 044 7930045

Kotipuutarha- ja ympäristöasiantuntija  
Maarit Sallinen-Uusoksa  
Puh. 050 448 3335

Viiri -hankkeen projektipäällikkö, kotitalousasiantuntija  
Vappu Lasarov  
Puh. 044 019 0777

Marttajärjestön hankeasiantuntija  
Päivi Keronen  
Puh. 050 365 8519

Palveluvastaava  
Ira Karjalainen  
Puh. 040 771 5495

Toimistosihteeri  
Teemu Keränen  
Puh. 050 448 1125

Harjoittelijat Taru Karttunen, Leena Europaeus  
Puh. 050 448 1125