

## Pohjois-Karjalan Martat ry

Tiedote 1/2019 26.2.2019

Marttayhdistyksille, toimintaryhmille ja luottamusmartoille



Liitteet

liite 1: Hallituksen jäsenten ehdokasasettelu –lomake

liite 2: luottamushenkilöilmoitus

1. Puheenjohtajan tervehdys.....	3
Hyvä arki kuuluu kaikille .....	3
2. Kokoukset.....	4
Hallituksen jäsenten valinta vuosikokouksessa 2019 .....	5
Esitykset hallituksen jäseniksi .....	5
3. Järjestötoiminta .....	5
Marttatori Senaatintorilla Helsingissä 14.9. ....	5
Marttakahvion piirakkatalkoot .....	6
Maaliskuun järjestökoulutukset.....	6
Alueellinen järjestökoulutus Juuka, Ellinkulman yhdistystila 12.3. klo 17-19 .....	6
Koulutus uudelle luottamusmartalle ja alueen yhdistysilta Joensuussa, Marttakeskus 13.3. klo 17-19 .....	6
Olettehan muistaneet päivittää luottamushenkilötietonne.....	6
Mediamartat auttavat yhdistyksiä nettisivujen tekoon .....	7
Yllätysmuna ja Nyttärit.....	7
Virtuaalimarttaillat .....	7
4. Ässäkokkurssit lapsille .....	8
Kansainvälisyysmartat käytettävissänne .....	8
5. Maalis-kesäkuun 2019 kurssit Marttakeskuksessa.....	8
6. Hankkeet tiedottavat .....	11
Maistuvat kyläjuhlat.....	12
7. Kukkolan näytepuutarhan kesä 2019 .....	14
8. Marttapalvelut tiedottaa .....	14
Yhteystiedot .....	15

## 1. Puheenjohtajan tervehdys

Hyvä arki kuuluu kaikille

Tänä vuonna juhlimme 120-vuotista Marttajärjestöä. Maailman suurinta marttailtaa vietettiin tammikuussa onnistuneesti ympäri Suomea marttakakua syöden ja juhla-maljoja nostellen. Ilahduttavinta oli se, että monet yhdistykset viettivät iltaa yhdessä. Yhdessä olemme enemmän.

Juhlavuoden pääruoka-aine on kananmuna, monipuolisempaa raaka-ainetta ei hevillä löydy. Piiri on jalkautunut helmikuun ajaksi ympäri maakuntaa pitämään yllätysmu-nakursseja, joilla kerrotaan mihin kaikkeen kananmunaa voi käyttää.

Syksyllä vietetään jo toista kertaa marttailuviikkoa. Se alkaa Turun tuomiokirkossa pi-dettävän marttajumalanpalveluksen televisioinnilla ja päättyy marttojen yhteiseen Helsingin valloitukseen Senaatintorille.

Äideille kudotaan villasukkia koko vuoden ajan ja syksyllä on tulossa sieniviikko erilai-sine tapahtumineen.

Marttaliitto on juhlavuoden kunniaksi julkaissut martat keittokirjan, martan villasuk-kakirjan sekä kirjan ”On suurempi koti”, joka kertoo marttojen 120-vuotis- historiasta. Kirjoja voi tilata martanpuodista, samoin kuin juhlavuoden paitoja ja mukeja. Juhla-vuoden aikana julkaistaan myös uudet kaavat ja ohjeet perinteisen marttamekon om-peluun.

Kolmivuotinen strategiakautemme päättyy tänä vuonna. Marttaliiton vuosikokouk-seen tuodaan koko järjestöä koskeva uusi strategiaehdotus tuleviksi vuosiksi. Myös yhdistysten sääntömuutos on tulossa Marttaliiton vuosikokouksen vahvistettavaksi. Paljon on tapahtumia ympäri vuoden ja martat ovat monessa mukana. Kaikkeen ei kui-tenkaan tarvitse kaikkien osallistua, ole sellainen martta kuin sinulle sopii. Meitä kaik-kia tarvitaan.

Nyt on myös aika ottaa mukaan marttatoimintaan edes jollakin tapaa se hiljainen naa-puri, yksinäinen seniori, kiireinen työssäkäyvä äiti ja isä. Meillä martoilla on monia keinoja toteuttaa juhlavuoden teemaa ”Hyvä arki kuuluu kaikille”, joten ollaan arjen sankareita ja tehdään yhdessä hyvää.

Toivotan hyvää marttojen juhlavuotta ja iloista marttailua teille kaikille.

Päivi Leinonen  
hallituksen puheenjohtaja  
Pohjois-Karjalan Martat ry

## 2. Kokoukset

POHJOIS-KARJALAN MARTAT RY:N

KOKOUSHUTSU PIIRIN JÄSENILLE

**Aika** Lauantai 6.4.2019  
Kahvi, ilmoittautuminen ja Martan puoti klo 10.00-11.00  
Vuosikokous klo 11.00 alkaen  
Keittolounas kokouksen jälkeen n. 14.30 alkaen

**Paikka** kahvit, lounas ja mahdollisuus ostoksiin, Marttakeskus, Koskikatu 5-7  
ilmoittautuminen ja kokous, Carelicumin auditorio, Joensuu, Torikatu 21

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset ja hallituksen esittämät asiat. Kokoukseen osallistuvat marittayhdistyksien valitsema vuoden 2019 viralliset edustajat tai heidän varaedustajansa. Mikäli varsinainen edustaja ei voi osallistua kokoukseen, pyydämme että toimitatte kokouspaperit varaedustajalle. Kokouspaperit postitetaan yhdistysten virallisille edustajille maaliskuussa 2019. Piirin hallituksen jäsenillä, piirin toimihenkilöillä ja kunniajäsenillä on kokouksessa läsnäolo- ja puheoikeus. Lisäksi läsnäolo-oikeus on niillä, joille kokous sen yksimielisesti myöntää.

Kahvituksen järjestämistä varten pyydämme sitovat ilmoittautumiset 29.3. 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

## Hallituksen jäsenten valinta vuosikokouksessa 2019

Pohjois-Karjalan Martat ry:n vuosikokouksessa valitaan jäsenet erovuoroisten tilalle. Hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja ja kahdeksan muuta jäsentä. Hallituksen jäsenistä erovuorossa on vuorollaan puolet sen jäsenistä. Hallituksen jäsenet valitaan tehtävänsä kahdeksi kalenterivuodeksi kerrallaan, enintään neljäksi peräkkäiseksi toimikaudeksi. Tämän tiedotteen liitteenä (liite 1) on ennakkoasettelulomake ehdokkaaksi hallituksen jäsenen vaaliin.

### Erovuorossa 2019

Kontturi Liisa, Ilomantsi 2011-  
Helena Örmak, Rääkkylä 2015-  
Satu Koponen, Joensuu 2015-  
Kaija Karjunen, Lieksa 2015-

### Hallituksessa jatkavat

Salmela Jenny, Ilomantsi 2012-  
Walling Päivi, Polvijärvi 2014-  
Kaija Halttunen, Kitee 2016-

Eeva Karttunen Joensuusta on eronnut piirin hallituksen luottamustehtävästä 14.11.2019 alkaen, joten valitaan hallitukseen Eeva Karttusen tilalle jäsen jäljellä olevaksi kaudeksi, eli 2020 saakka.

### Esitykset hallituksen jäseniksi

Pyydämme toimittamaan liitteinä olevat esitykset ennakkoasetteluksi Pohjois-Karjalan Martat ry:n hallituksen jäsenten vaaliin 29.3.2019 mennessä piiritoimistolle paperisena tai sähköpostitse: [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi)

## 3. Järjestötoiminta

### Marttatori Senaatintorilla Helsingissä 14.9.

Piiri tulee järjestämään retken marttatorille, Senaatintorille Helsinkiin. Retki tullaan toteuttamaan bussikuljetuksin 13.9.-14.9., eli yhdellä yöpymisellä Helsingissä. Yksi busseista lähtee Nurmekselta ja alustavasti kaksi busseista lähtevät matkaan Joensuusta. Nurmekselta lähtevä bussi ajaa Kiteen kautta, muut Varkauden kautta Helsinkiin.

Marttaliitto on valmistelemassa Marttatorin sekä perjantai-illan oheisohjelmaa. Kunnan saamme ohjelman käyttöömmme, voimme avata retkemme tapahtumakalenteriimme ilmoittautumisia varten.

### Marttakahvion piirakkatalkoot

Marttakahvio on palannut takaisin kotiin, Joensuun torille. Tulemme uudistamaan kahvion ilmettä huhtikuun aikana, ja tavoitteenamme on palvella entistä joustavammin ja osittain uusitulla tuotevalikoimalla niin vanhoja kuin uusia asiakkaita.

Myös piirakkapaja pyörähtää samalla täyteen tohinaan ja toivomme tänäkin kesänä, että mahdollisimman moni yhdistys innostuu mukaan piirakkatalkoisiin, tervetuloa mukaan! 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.

### Maaliskuun järjestökoulutukset

#### Alueellinen järjestökoulutus Juuka, Ellinkulman yhdistystila 12.3. klo 17-19

Koulutukseen ovat tervetulleita Juuan, Nurmeksen ja Valtimon alueen marttayhdistystoimijat. Koulutus on tarkoitettu marttayhdistyksen puheenjohtajalle, sihteerille tai hallituksen jäsenelle. Koulutuksen tavoitteena on motivoida ja kannustaa sekä vanhoja että uusia yhdistystoimijoita ja antaa heille valmiuksia luottamustehtävien hoitamiseen sekä vinkkejä toimintaan. Kouluttajana toiminnanjohtaja Katja Kolehmainen. Koulutus on maksuton, mutta edellyttää ilmoittautumista (piirin tapahtumakalenterin kautta).

#### Koulutus uudelle luottamusmartalle ja alueen yhdistysilta Joensuussa, Marttakeskus 13.3. klo 17-19

Koulutus on tarkoitettu marttayhdistyksen puheenjohtajalle, sihteerille tai hallituksen jäsenelle. Koulutuksen tavoitteena on motivoida ja kannustaa yhdistystoimijoita ja antaa heille valmiuksia luottamustehtävien hoitamiseen sekä vinkkejä toimintaa. Kouluttajana toiminnanjohtaja Katja Kolehmainen. Koulutus on maksuton, mutta edellyttää ilmoittautumista (piirin tapahtumakalenterin kautta).

### Olettehan muistaneet päivittää luottamushenkilötietonne

Yhdistykset syöttävät itse luottamushenkilötiedot (ent. luottamushenkilölomake) sähköiseen jäsenrekisteriin viimeistään 28.2.2019. Mikäli yhdistys tarvitsee apua, tulee tiedot toimittaa paperisena piirille helmikuun aikana. 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.

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 [jarjestotoiminta@martat.fi](mailto:jarjestotoiminta@martat.fi). Aktivoidut käyttäjätunnukset lähetetään asianomaiselle sähkö-



köpostilla 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 antaa Marttaliitossa Ritva Ikonen, ritva.ikonen@marttat.fi tai p. 050 512 3329.

### Mediamartat auttavat yhdistyksiä nettisivujen tekoon

Marttaliitto uudisti marttat.fi sivustonsa verkkopalveluksi, joka palvelee jatkossa vielä paremmin myös yhdistysten viestinnällisiä tarpeita sekä helpottaa tapahtumien ja tietojen etsintää ja hyödyntämistä myös martoiksi aikoville.

Kannustamme alueemme marttayhdistyksiä viemään nettisivuille vähintään yhdistyksen perustiedot, jotta jäseneksi liittyminen verkon kautta on edelleen mahdollista. Marttaliitto on kouluttanut yhdistysten tueksi mediamarttoja. He ovat alueellisia vapaaehtoisia, joilta yhdistyksenne voi pyytää apua nettisivujen käyttöön ottoon. Lisätietoja piiristä tai alueen vertaismartalta.

### Yllätysmuna ja Nyyttärit

Helmikuussa kierrettiin maakunnassa juhluvuoden pääruoka-aiheen, yllätysmunan, kanssa. Nyt lehtisiä tuli lisää ja saatte hakea niitä omiin iltoihin piiristä. Nyyttärit oppaalla järjestät ihanat juhlat ulkona ja näitäkin esitteitä on saatavana kaikille yhdistyksille. Jaamme esitteitä keskitetysti vuosikokouksessa 6.4. eli ohjeistakaa kokousedustajaa ottamaan kassi mukaan esitteille. Materiaalit ovat sähköisesti juhluvuoden sivuilla: <https://www.marttat.fi/martat/tutustu-toimintaamme/juhlavuosi/>

### Virtuaalimarttailat

Jatkamme virtuaalimarttailtoja vuonna 2019. Illoissa aiheina ovat ajankohtaiset järjestö- ja neuvonta-aiheet ja ne järjestetään jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 17-17.30. Illoissa on ollut oikein hyvin yksittäisiä seuraajia, viime vuonna yhteensä 9510 henkilöä. Nyt olisi aika ottaa ne käyttöön marttailtojen sisällöksi. Voitte marttaporukalla seurata lähetyksiä livenä tai katsoa jälkikäteen tallennetun version. Kun kysytte reseptin etukäteen ja varaatte tarvikkeet, niin voitte kokkailla live-lähetyksen jälkeen samaa kuin me täällä.



#### 11.3 Kevät-teema

8.4. Kevätpuutarha: kasvimaan suunnittelun aikaa, mitä vitamiineja ja värejä haluaisit kasvattaa omassa puutarhassa?

#### 13.5. Juhlaleivonta

#### 10.6. Kesä-teema

#### 12.8. Sienet

#### 9.9. Valmistaudutaan marttailuviikkoon ja marttatoriin

#### 7.10. Syksyistä marttailua

#### 11.11. Virkeyttä ja mielialaa kohottava ruoka

#### 9.12. Aineettomat ja itse tehdyt joululahjat, ilmastojoulu

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

#### 4. Ässäkokkikurssit lapsille

Ässäkokkiyhdistyö S-ryhmän kanssa jatkuu myös vuonna 2019. Maksuttomat Ässäkokki-kurssit on tarkoitettu 8-12-vuotiaille lapsille ja niillä opetellaan keittiön perustaitoja ja laitetaan yhdessä maistuvaa ruokaa. Kesällä 2019 kurseja järjestetään Pohjois-Karjalassa yhteensä 11 kappaletta yhteistyössä PKO:n (10) ja Jukolan osuuskoupan (1) kanssa.

Vuoden 2019 Ässäkokkikurssit:

- 3.6. klo 10-14 Nurmes
- 4.6. klo 10-14 Kitee
- 5.6. klo 10-14 Ilomantsi
- 6.6. klo 10-14 Rääkkylä
- 10.6. klo 9-13 Joensuu
- 11.6. klo 9-13 Joensuu
- 12.6. klo 9-13 Joensuu
- 13.6. klo 9-13 Joensuu
- 14.6. klo 9-13 Joensuu
- 17.6. klo 10-14 Lieksa
- 18.6. klo 10-14 Kontiolahti

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset kurssille [www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri](http://www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri)

Kansainvälisyysmartat käytettävissä

Piirimme alueella on kaksi kv-marttaa: Kaisa Karttunen ja Jenni Silvennoinen. 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 matkustussäännön mukaan ja kurssin raaka-ainekulut. Marttayhdistykset tilaavat kv-martat omiin tilaisuuksiin piirin kautta, yhteyshenkilönä on Ringa: [ringa.nenonen@martat.fi](mailto:ringa.nenonen@martat.fi)

#### 5. Maalis-kesäkuun 2019 kurssit Marttakeskuksessa

Ilmoittautuminen Marttakeskuksen kurseille viimeistään viikkoa ennen koulutusten aloitusta <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/>, sähköpostitse [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi) tai puhelimitse numeroon 050 448 1125 toimiston aukioloaikoina. Loppuvuoden kurssit löytyvät tapahtumakalenterista. Kurssihintaan sisältyy opetus, kurssimateriaali, ruokakursseilla reilut maistiaiset ja puutarhakursseilla kahvit.



## Maaliskuu

7.3. klo 10–13 Avoin Virkee-ruokakurssi ikäihmisille: Nopeaa ja helppoa arkiruokaa yli 60-vuotiaille. Maksuton.

7.3. klo 17-20 Avoin Samasta padasta koko perheelle -ruokakurssi. Kurssilla valmistetaan koko perheelle sopivaa arkiruokaa ja keskustellaan lapsiperheen ruokailusta. Ruokakurssi on osa Lapsiperheiden arjen tukeminen -hanketta (STEA) ja siksi suunnattu perheille, joissa nuorin lapsi on alle 3-vuotias. Kurssi on maksuton.

14.3. klo 17–19.30 Kotipiha kuntoon pienin parannuksin -kurssi, Joensuu  
Kotipihaan yleisilmeen kohennus onnistuu useimmiten pienin parannuksin. Marttojen kurssilla näkemään pihasi uusin silmin ja saat puhtia tarttua lapioon, saksiin ja haravaan. Pohdimme näiden korjaamista pienellä vaivalla. Pihan keskeisimmät säännöllistä huoltoa ja siistimistä kaipaavat alueet, puuvartisten kasvien leikkaus, perennapenkin kohennus, nurmikon paikkaus, käytävien ja laatta-alueiden kunnostus. Kurssi järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa. Hinta martoille 15 €, muille 20 €.

13.3. klo 17 – 20 Lanttukukko kotiin viemisiksi –ruokakurssi  
Jokainen kurssilainen valmistaa kukko-taikinan, täytteen ja kokoa oman pienen lanttukukon (hiivataikinaan). Ruskistamisen ja käärimisen jälkeen ”kukko otetaan kainaloon” ja viedään kotiin uuniin hautumaan. Kurssilla maistellaan neuvojan tekemää kukkoa. Voit halutessasi tehdä oman kukon ilman lihaa, ilmoita siitä ilmoittautuessasi lisätietoihin. Varaa mukaasi iso kassi tai iso kylmälaukku sekä iso froteepyyhe tai huopa kukon kotiinkuljetusta varten. Hinta martoille 30 €, muille 35 €.

15.3. klo 10.15-11 Avoin ravintoinfo kaikille yli 60-vuotiaille: ”Virkeesti arjessa – ravitsemus ikääntyessä”. Torikievari, Suvantokatu 6, Joensuu.

21.3. klo 17–20 Kas kas kasviksia -ruokakurssi  
Kas kas kasviksia -kurssilta saat ideoita ja oppia sekä monipuolisia ruokaohjeita. Ruokakurssilla opit, kuinka aloitat kasvispainotteisempaan ruokavalioon siirtymisen. Kurssin jälkeen tiedät myös, kuinka korvaat lihan kasviksilla – turvallisesti ja monipuolisesti syöden. Kas kas kasviksia -kurssilla saat vinkkejä tuttujen ruokien muunteluun kasvisruoaksi ja ideoita uusiin ruokiin ja raaka-aineisiin. Tule mukaan hakemaan innostusta ja ideoita! Kurssi järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa. Hinta martoille 20 €, muille 25 €

26.3. klo 17–20 Nyt leivotaan! -kurssi: leipä  
Leivontakurssit tarjoavat inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä leipomiseen. Leipä aloittaa kevään leivonta-kurssisarjan. Kurssilla leivomme erilaisia leipiä ja tutustumme perinteisen ruisleivän saloihin. Kotiin viemisiksi kurssilaiset saavat pienen leipälämpimäisen ja ruisleipätaikinajuuren. Kurssi järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa. Hinta martoille 20 €, muille 25 €.

## Huhtikuu

### 2.4. klo 17–18.30 Marttaopinnot -esittely

Osaajapassi-, harrastusmerkki- ja taitoavainopinnot- sisältävät monipuolisesti opittavaa, tietoja ja taitoja – itselle ja marttayhdistyksen toimintaan. Opintoihin otetaan uusia suorittajia koko ajan ja opiskella voi yksin tai ryhmässä. Esittelyssä saat ajankoh- taista tietoa myös opintouudistuksesta -Martta-akatemiasta. Opintotoiminnan esitte- lemään tulee Tiina Ikonen. Esittely on maksuton.

### 4.4. klo 17–19.30 Kotivaraviljely -satoa omalta pihalta

Kotivaraviljely on trendikästä ja itse kasvatetuista kasviksista tietää, mitä suuhunsa pis- tää. Kurssilla tutustut kasvien viljelymahdollisuuksiin, palstan hankintaan, kasvimaan perustamiseen, kasvien valintaan, kylvöön ja istutukseen. Myös kasvimaan hoito, sa- donkorjuu ja sadon säilyttäminen tulevat myös. Kurssi järjestetään yhteistyössä Opin- tokeskus Siviksen kanssa. Hinta martoille 15 €, muille 20 €.

### 4.4 klo 17-20 Ruokaa miesten makuun

Tieto terveyden, ulkonäön ja energisyyden sekä ruokavalion yhteyksistä kiinnostavat sekä naisia että miehiä. Erityisesti miehet arvostavat ruoanlaitossa nopeutta, herkulli- suutta ja lisäksi proteiinin määrä kiinnostaa. Ruokaa miesten makuun -kurssilla kan- nustetaan miehiä käyttämään reilusti kasviksia ja valmistamaan maukasta ruokaa ren- nolla otteella. Kurssi järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa. Hinta martoille 20 €, muille 25€.

### 9.4. klo 17–20 Nyt leivotaan! -kurssi: suolaista ja makeaa

Leivontakurssit tarjoavat inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä leipomiseen. Kevään toisen leivontakurssin teemana ovat suolaiset piirakat, makeat pikkuleivät, piiraat ja kakut, mm. macaroneja kokeillaan. Saat myös vinkkejä gluteenittomaan ja vegaaniseen lei- vontaan. Kurssi järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa. Hinta mar- toille 20 €, muille 25 €.

30.4. klo 12-14 Avoin ravintoinfo kaikille yli 60-vuotiaille: ”Virkeyttä ja terveyttä ruo- asta – ravitsemus ikääntyessä”. Kontiolahden Kunnantalo, Keskuskatu 8, Kontiolahti.

## Toukokuu

### 14.5. klo 17 -20 Nyt leivotaan: Juhlaleivonta

Leivontakurssit tarjoavat inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä leipomiseen. Kevään kolman- nen leivontakurssin teemana on täytekakut. Kurssilla tehdään tavallinen, vegaaninen sekä gluteeniton täytekakku. Ne täytetään raikkailla, täyteläisillä ja osin vegaanisilla täytteillä sekä kuorrutetaan ja koristellaan. Kurssi järjestetään yhteistyössä Opintokes- kus Siviksen kanssa. Hinta martoille 20 €, muille 25 €.

### 20.5., 27.5. ja 3.6. klo 17-20 Miesliesi –kurssisarja

Haluatko olla oman keittiösi mestarikokki? Marttojen Miesliesi-kursseilla tehdään hy- vää ruokaa mukavassa porukassa. Kokin taidot kehittyvät, kun kurssilla valmistetaan

ja maistellaan terveellisiä herkuja. Kurssilta saa mukaan ruokaohjeet ja paljon käytännön vinkkejä. Niiden avulla on helppo jatkaa kokkailua kotona ja ladata lautasille väriä ja makua.

Kurssi on tarkoitettu 8–12 vuotiaille pojille ja heidän isilleen tai miespuolisille läheisilleen. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa valmistamaan ruokaa yhdessä Marttojen kotitalousasiantuntijan kanssa. Kurssisarjaan mahtuu mukaan 12 henkilöä. Kurssi on maksuton.

## Kesäkuu

### 10.6. klo 9-13 Ässäkokkikurssi

Ässäkokkikurssit ovat suunnattu 8-12-vuotiaille lapsille. Kurssit ovat maksuttomia ja ne toteutetaan yhteistyössä PKO:n kanssa.

### 11.6. klo 9-13 Ässäkokkikurssi

Ässäkokkikurssit ovat suunnattu 8-12-vuotiaille lapsille. Kurssit ovat maksuttomia ja ne toteutetaan yhteistyössä PKO:n kanssa.

### 12.6. klo 9-13 Ässäkokkikurssi

Ässäkokkikurssit ovat suunnattu 8-12-vuotiaille lapsille. Kurssit ovat maksuttomia ja ne toteutetaan yhteistyössä PKO:n kanssa.

### 13.6. klo 9-13 Ässäkokkikurssi

Ässäkokkikurssit ovat suunnattu 8-12-vuotiaille lapsille. Kurssit ovat maksuttomia ja ne toteutetaan yhteistyössä PKO:n kanssa.

### 14.6. klo 9-13 Ässäkokkikurssi

Ässäkokkikurssit ovat suunnattu 8-12-vuotiaille lapsille. Kurssit ovat maksuttomia ja ne toteutetaan yhteistyössä PKO:n kanssa.

## 6. Hankkeet tiedottavat

### Virkee – Vireästi Karjalassa

Virkee – Vireästi Karjalassa -hanke järjestää erilaista ryhmä- ja yksilötoimintaa sekä tapahtumia ikäihmisille (yli 60-vuotiaille) ravitsemuksen parissa Pohjois-Karjalassa vuonna 2019. Tietoa avoimista kursseista ja tapahtumista: <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/virkee/>. Ota yhteyttä: Silja Tarvonen, p. 044 711 0955.

Virkee



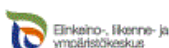
Martat 

Martat 

## Maistuvat kyläjuhlat

Maistuvat kyläjuhlat -hanke jatkuu vuonna 2019 muutaman kyläjuhlan verran. Hankkeessa järjestämme osallistujille maksuttomia ruokakursseja, jolloin tuunaamme lähiruuasta ja luonnonantimista maistuvia tarjottavia juuri oman kylän tapahtumiin. Otatehan heti yhteyttä, jos haluatte kurssin omalle kylälle. Ruokakurssit ovat maksuttomia. Koulutuksille on varattu aikaa keväälle ja kesälle, kyläjuhlat voivat olla kesällä tai syksyllä. Maistuvat kyläjuhlat on mukana 21.-23.5. Taitaja2019 -tapahtumassa Joensuun Areenan edessä Lähellä tuotettua- torilla ja 17.8. Villiruokafestivaaleilla Ilomantsissa villiyrtti-, sieni- ja marjateemoilla.

Lisätietoa Tiina Anola-Pukkila, p. 050 448 3321. Hankkeesta lisää: <https://msl.fi/maistuvatkylajuhlat/>



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



## Satoa ja iloa

Hanke on aloittanut toimintaa Ilomantsissa ikkunapuutarhan kasvattamisella Pirolan pihaan, teemaksi on valittu luonto- ja viljateema. Seuraavat kokoontumiskerrat ovat 26.2. klo 16–18 ja 20.3. klo 14-17. Lisäksi Ilomantsissa perehdytään satolootan perustamiseen ja hyötykasvien kasvattamiseen 2.4. ja 15.5.

Satolootaa perustetaan myös 16.4. ja 20.5. Lieksaan Pankakoskelle. Syötävän teoksen tiimoilta kokoonnutaan 12.3. klo 17 Juuan Nunnalahden koululla. Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia!

Lisätietoja hankkeesta ja tapahtumista: [www.martat.fi/pohjois-karjala/iloa-ja-satoa/](http://www.martat.fi/pohjois-karjala/iloa-ja-satoa/) sekä [maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi](mailto:maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi)



Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



LEADER

Vaara-Karjala Martat

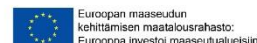


Martat 

## Tulevaisuutta luonnontuotteista

Järjestämme maksuttomia valmennuksia villiyrtytien tai sienten kaupalliseen poimintaan 2019-2020 aikana Pohjois-Karjalassa. Keruualmennuksissa opetellaan muuttaman lajin tunnistamista, näköislajeja, keräämistä ja käsittelyä. Hyväksytysti suoritusta valmennuksesta saa todistuksen. Keruualmennuspaikat ja lajit tarkentuvat maaliskuun loppupuolella.

Lisätietoja hankkeesta ja tapahtumista: [www.martat.fi/pohjois-karjala/tulevaisuutta-luonnontuotteista/](http://www.martat.fi/pohjois-karjala/tulevaisuutta-luonnontuotteista/) sekä [maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi](mailto:maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi)



## Perheet keskiöön

Alueelliset perhekeskukset ovat aloittaneet toimintansa Pohjois-Karjalassa. Tämä tarkoittaa, että lasten ja perheiden palveluita kootaan entistä selkeämmäksi ja toimivammaksi verkostoksi. Myös järjestötoimijoita toivotaan mukaan erityisesti perhekeskusten kohtaamispaikkojen toimintaan. Mikäli yhdistyksenne järjestää tai haluaa järjestää lapsille tai perheille suunnattua toimintaa omalla paikkakunnallaan, kannattaa toimintat saattaa tiedoksi myös oman kunnan kohtaamispaikkakoordinaattorille, joka koostaa tietoa lapsiperheiden toiminnoista yhteen. Myös koulut ja päiväkodit saattavat olla aiempaa kiinnostuneempia yhteistyöstä.

Piiristä on saatavilla vinkkejä ja tukea perhekeskusyhteistyöhön, esimerkiksi ohjeet välipalapajan toteuttamiseen sekä muita ideoita kohtaamispaikkoihin ja kouluihin sopivaksi Martta-toiminnaksi.

Koulu- ja perhekeskusyhteistyöstä sekä voitte olla yhteydessä Ringaan [ringa.nenonen@martat.fi](mailto:ringa.nenonen@martat.fi) 050 448 3323.



## 7. Kukkolan näytepuutarhan kesä 2019

Kukkolan näytepuutarhan neuvontailat ja tapahtumat kesällä 2019:

- 8.4. klo 18 Kukkolan avausluento:  
Mitä vitamiineja ja värejä haluaisit kasvattaa omassa puutarhassa? Ravitsemusterapeutti Silja Tarvonen, Kukkolan Sali.
- 7.5. klo 18 neuvontailta: puutarhan kevätsiivous ja kasvimaan maanparannus.
- 28.5. klo 18 neuvontailta: kasvimaan helpot ja nopeat.
- 18.5. klo 10–14 Kukkolan kevätkiekaus yhteistyössä muiden järjestöjen (4H-yhdistykset, Maatiainen, ProAgria Pohjois-Karjala, Maa- ja kotitalousnaiset jne.) kanssa. Näytepuutarhassa mm. taimenvaihtotori ja vuoden kasvi.
- 11.6. klo 18 neuvontailta: Vuoden 2019 kasvi eli juurikkaat sekä lämpöä vaativien istutus.
- 2.7. klo 18 neuvontailta: Rikkaruohot maan kasvukunnon näyttäjinä, kesikesän hoitotyöt.
- 21.9. klo 10–14 Syyssatoa Kukkolasta: sadonkorjuu.
- 30.9. klo 16 neuvontailta: puutarhan syyskunnostus.

Näytepuutarhan osoite: Vanha Valtatie 70, Joensuu.

Tilaisuudet järjestää yhteistyössä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö ja Pohjois-Karjalan Martat. Neuvontatilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia. Tervetuloa!

## 8. Marttapalvelut tiedottaa

Marttapalvelujen kotiapu toimii Joensuussa ja sen lähikunnissa. Palvelut on suunnattu kaikenikäisille asiakkaille. Marttojen kotiapu tarjoaa siivouspalveluiden lisäksi mm. asiointi- ja ulkoiluttamisapua vanhuksille. Järjestämme myös pienimuotoisia juhlia (esim. syntymäpäivät) asiakkaan kotona tai Marttakeskuksen tiloissa. Tarjoamme myös lastenhoitoapua, valmistamme kotiruokaa ja teemme pihatöitä.

Palveluhintamme ovat 38 €/h, Martoille 5 %:n alennus normaalihintaisesta työstä (ei koske arvonlisäverotonta- tai palvelusetelimyyntiä). Matkakorvauksena peritään 0,80 €/km edestakaiselta matkalta, mikäli matkaa asiakkaan luo on yli 5 km kotiaputoimistolta, Kauppakatu 23 b B 13, 80100 Joensuu. Palvelutilaukset ma-pe 8-16, puh. 040 771 5495.



## Yhteystiedot

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

Toiminnanjohtaja  
Katja Kolehmainen  
Puh. 0400 179 095

Kotitalousasiantuntija  
Tiina Anola-Pukkila  
Puh. 050 448 3321

Kotitalousasiantuntija  
Maria Nurmi  
Puh. 044 7930045

Kotitalousasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti  
Ringa Nenonen  
Puh. 050 448 3323

Kotitalousasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti  
Silja Tarvonen  
Puh. 044 711 0955

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 Lehikoinen  
Puh. 040 771 5495

Harjoittelijat  
Heidi Matikainen ja Marian Kupari  
Puh. 050 448 1125