

# Pohjois-Karjalan Martat ry

Tiedote 2/2019

Marttayhdistyksille, toimintaryhmille ja luottamus-  
martoille

---



**Martat** 

## Sisällysluettelo

1. JÄRJESTÖTOIMINTA.....	4
MARTTAILUVIIKKO .....	4
Pohjois-Karjalan marttailuviikolla tapahtuu .....	4
ALUEELLISET TOIMINNAN SUUNNITTELUILLAT ” Hyvä arki kuuluu kaikille” .....	4
SYKSYN VIRTUAALIMARTTAILLAT .....	5
MARTTAOPINNOT .....	5
2. SYKSYN KURSSIT .....	5
KURSSIT MARTTAKESKUKSESSA.....	5
Virkee – avoin ravintoinfo kaikille yli 60-vuotiaille 3.9. klo 14-16.....	5
Vauvanruokakurssi 30.9. klo 10-12 ja klo 13-15 .....	5
Korealainen keittiö -ruokakurssi 8.10. klo 17-20 .....	6
Avoin Virkee Popup-kahvila yli 60-vuotiaille 10.10. klo 12-15 .....	6
Joulumakkarat -kurssi 11.11. klo 17–20.....	6
AVOIMET KURSSIT MAAKUNNASSA.....	6
Yllätysmuna – kananmunaa kaikin tavoin, Iloimantsi 1.10. klo 17-20.....	6
Yllätysmuna – kananmunaa kaikin tavoin, Valtimo 8.10. klo 17-20, Valtimon koulun kotitalousluokka.....	7
SIENINEUVONTAA .....	7
Maakunnan sienet ruokapöytään – Marttojen sienimaistiaiset 31.8. klo 11-14, Marttakeskus .....	7
Sienten poimijavalmennukset.....	7
KUKKOLAN SYKSY, Kukkolan tila, Vanha valtatie 70, Joensuu .....	8
Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta 9.9. klo 17 .....	8
Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta 30.9. klo 16 .....	8
3. HANKKEET TIEDOTTAVAT .....	8
VIRKEE - Vireästi Karjalassa.....	8
VIIRI-HANKE.....	9
PERHEET KESKIÖÖN! .....	9
VASTUULLISEN RUOKA- JA LUONTOMATKAILUN SELVITYSHANKE .....	9
TULEVAISUUTTA LUONNONTUOTTEISTA -HANKE.....	10
Pakurin ja lakkakäävän kaupallinen kasvatus ja kerääminen 10.10. Ruppovaarassa Kiteellä.....	11
SATOJA JA ILOJA -HANKE .....	11

4. ILMOITUSASIAT .....	11
UUSIA HENKILÖITÄ MARTTATOIMISTOLLA.....	11
KOTIAPU TIEDOTTAA.....	11
MARTTAKAHVIO.....	12
TILOJA VUOKRATTAVANA .....	12
5. YHTEYSTIEDOT.....	12

Toivomme, että tämän tiedote käsitellään yhdistyksenne hallituksen kokouksessa.  
Toivomme myös, että tiedotatte piirin kurseista, tapahtumista sekä muusta toiminnasta jäsenistölle.



## 1. JÄRJESTÖTOIMINTA

### MARTTAILUVIIKKO

Tänä vuonna vietämme toista valtakunnallista Marttailuviikkoa viikolla 37, eli 9.–15.9.2019. Marttailuviikon tavoitteena on vahvistaa marttaidentiteettiä, marttajärjestöön kuulumisen kokemusta ja yhteisöllisyyttä. Marttailuviikon toivotaan näkyvän läpi leikkaavasti viestinnässä, neuvonnassa, kurseilla ja tapahtumissa järjestön kaikilla tasoilla.

### Pohjois-Karjalan marttailuviikolla tapahtuu

9.9. klo 17 Virtuaali-marttailta: valmistautumista Marttailuviikkoon ja Marttatoriin  
 9.9. klo 17 Kukkolan näytepuutarhan sadonkorjuuilta  
 10.9. klo 10-13 avoimet ovet Marttakeskuksessa  
 11.9. Kamerunilaisen Marie Louise Wandjin vierailu Pohjois-Karjalaan  
 11.9. Toimintakyky kuntoon-Road show -tapahtuma Joensuun torilla klo 10-12, P-K:n Martat ry:n VIIRI-hanke yhdessä Mielenterveydentuki ry:n Aulis-hankkeen ja Kulttuuripaja Kuohun kanssa  
 13.–14.9. Retket Senaatintorille Marttatorille

### ALUEELLISET TOIMINNAN SUUNNITTELUILLAT ” Hyvä arki kuuluu kaikille”

Tule kuulemaan toimintavinkkejä ja infoa tulevasta toimintavuodesta ja tapaamaan muiden yhdistysten luottamushenkilöitä. Tilaisuudet vetää toiminnanjohtaja Katja Kolehmainen. Tilaisuus on tarkoitettu ensisijaisesti yhdistysten puheenjohtajille ja varapuheenjohtajille sekä alueen vertaismartoille. Myös muut yhdistysten hallituksen jäsenet ovat tervetulleita.

30.9. klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Kiteen, Kesälahden, Rääkkylän ja Tohmajärven yhdistyksille, Kitee Marttala  
 1.10. klo 16–17 Toiminnan suunnitteluilta, Ilomantsi Pogostan yläkoulu  
 3.10. klo 17–19.30 Toiminnan suunnitteluilta sekä marttaopintojen esittely Joensuun, Kontiolahden ja Liperin yhdistyksille, Joensuu, Marttakeskus  
 7.10. klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Valtimon, Nurmeksen ja Juuan yhdistyksille, Nurmee Ystävän pysäkki  
 9.10. klo 18–20 Toiminnan suunnitteluilta Polvijärven ja Outokummun yhdistyksille, Polvijärvi koulukeskus  
 10.10. klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Lieksan ja Enon yhdistyksille, Lieksan tukipiste

Toiminnanjohtaja Katja käy mielellään pitämässä myös muita järjestökoulutuksia tarvittaessa, tilaukset suoraan Katjalta.





## SYKSYN VIRTUAALIMARTTAILLAT

Meidät Pohjois-Karjalan Martat tavoittaa myös verkossa: lähetämme kuukausittain virtuaalimarttailtoja eri järjestö- ja neuvonta-aiheilla. Pääset seuraamaan lähetystä Facebook-sivujemme kautta: [www.facebook.com/PKMartatvinkkaa](http://www.facebook.com/PKMartatvinkkaa)

Lähetykset alkavat aina kello 17.00, mutta ovat toki tallenteina katsottavissa myös jälkikäteen. Syksyn aiheet ja ajankohdat:

- 4.9. klo 17.00 Virtuaali-marttailta: Rahat Riittää!
- 9.9. klo 17 Virtuaali-marttailta: Kukkolan sadonkorjuu ja valmistautumista Marttailuviikkoon
- 7.10. Syksyistä marttailua sekä ergonomisesti puutarhatöissä
- 11.11. Virkeyttä ja mielialaa kohottava ruoka
- 9.12. Ilmastoystävällinen joulou

## MARTTAOPINNOT

Marttaopintojen esittelytilaisuus - Marttaopinnot sisältävät monipuolisesti opittavaa, tietoja ja taitoja – itselle ja marttayhdistyksen toimintaan. Opintoihin otetaan uusia suorittajia koko ajan ja opiskella voi yksin tai ryhmässä. Infossa saat ajankohtaista tietoa myös opintouudistuksesta sekä syksyllä uudistetusta Martta Moodle oppimisolustasta.

Opintotoiminta hoidetaan keskitetysti Marttaliitosta. Toiminnasta vastaava Tiina Ikonen on esittelemässä opintomahdollisuuksia 3.10. Marttakeskuksessa klo 17 alkaen. Opinto- toiminnan esittelytilaisuus sekä alueellinen toiminnansuunnitteluilta on samassa illassa. Lisätietoa tapahtumasta ja opintojen sisällöstä saat opintovastaava Tiinalta, [tiina.ikonen@martat.fi](mailto:tiina.ikonen@martat.fi).

## 2. SYKSYN KURSSIT

### KURSSIT MARTTAKESKUKSESSA

Ilmoittautuminen 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.

Kurssit pidetään Marttakeskuksessa, os. Koskikatu 5-7, ellei toisin mainita.

### Virkee – avoin ravintoinfo kaikille yli 60-vuotiaille 3.9. klo 14-16

Kurssi on osallistujille maksuton.

Riittävästi monipuolista ja maukasta arkiruokaa - ravitseminen ikääntyessä. Keskustelua monipuolisesta ja terveellisestä ruokavaliosta ikääntyessä sekä käytännön suosituksista ja ruokavalinnoista arjessa. Aiheesta kertomassa ravitsemusterapeutti Virkee-hankeesta. Kahvitarjoilu ja pieni maistiainen.

### Vauvanruokakurssi 30.9. klo 10-12 ja klo 13-15

Kurssi on osallistujille maksuton.



Millaista ruokaa vauvalle ja koko perheelle?

Tältä kurssilta saat käytännön niksit ja neuvot pikkulapsiperheen arjen pyörittämiseen. Kurssilla opetellaan yhdessä tekemään ruokaa lapsiperheelle, huomioiden erityisesti alle 1-vuotiaan tarpeet. Saat omaksi Vauvanruokaa helposti -kirjasen.

Kurssilla keskitytään alle 1-vuotiaan ruokailuun makuannoksista ruoan karkeuttamiseen ja muun perheen kanssa yhteiseen ruokailuun siirtymiseen. Vinkkejä saa myös turvalliseen sormiruokailuun. Kurssilla keskustellaan myös koko perheen hyvistä ruokavalinnoista ja muista mieltä askarruttavista ruokaan ja ravitsemukseen liittyvistä asioista.

### **Korealainen keittiö -ruokakurssi 8.10. klo 17-20**

Hinta: 20€ jäsenille ja 25€ muille, max 16 osallistujaa

Korealainen ruokapöytä on runsas ja värikäs. Maantieteellinen asema Kiinan ja Japanin välissä on tuonut ruokakulttuuriin paljon vaikutteita naapurimaista, kuten vuodenaikajattelun. Korean taistelu itsenäisyydestä on jättänyt jälkensä myös ruokakulttuuriin. Omasta keittiöstä on haluttu pitää kiinni. Korealainen ruoka on vahvemmin maustettu, kuin japanilainen ja ruoka vähärasvaisempaa kuin Kiinassa. Korealaisen keittiön tunnistaa valkosipulin, chilin ja inkiväärin tuoksusta. Tällä kurssilla pääset kurkistamaan korealaiseen ruokakulttuuriin ja ottamaan haltuusi maittavat reseptit kotikeittiöön vietäväksi.

### **Avoin Virkee Popup-kahvila yli 60-vuotiaille 10.10. klo 12-15**

Tapahtuma on ilmainen osallistujille

### **Joulumakkarat -kurssi 11.11. klo 17-20**

Hinta: 20€ jäsenille ja 25€ muille, max 16 osallistujaa

Kotitekoinen makkara on maukas herkku ja makkaranteko hauskaa yhteistä tekemistä perheen tai ystävien kesken. Kurssilla teemme erilaisia makkaroita, raaka-aineena mm. broileria, lammasta ja sieniä ja makkaroille sopivia lisukkeita.

## **AVOIMET KURSSIT MAAKUNNASSA**

### **Yllätysmuna – kananmunaa kaikin tavoin, Ilomantsi 1.10. klo 17-20**

Hinta: 5€/hlö, sis. opetuksen, tarvikkeet, maistiaiset, mukana kotitalousasiantuntija ja puutarha-asiantuntija

Kananmuna on monipuolinen, edullinen, hyvin säilyvä ruoka-aine ja sitä voi käyttää myös puutarhanhoidossa, askartelussa ja kauneushoidossa. Koulutuksessa valmistetaan kananmunaherkkuja, askarrellaan ja saadaan vinkkejä kananmunan käytöstä kauneushoidossa ja puutarhassa. Käydään läpi, miten kananmuna kuuluu Marttojen historiaan. Tutustutaan myös kananmunien tuotantoon ja vastuullisuuteen. Kurssin jälkeen teemaa voi jatkaa omassa marttayhdistyksessä. Yhteistyössä on mukana Ilomantsin kansalaisopisto ja kurssi on avoin kaikille.



Ota mukaan vähintään 2 kpl tyhjennettyä, huuhdottua kananmunan kuorta ehjänä ja 2-4 kpl puolikkaina, 1 munakenno, noin 0,5-1 litran tyhjä lasipurkki

Ilmoittautumiset suoraan kansalaisopistolle tai oman yhdistyksen puheenjohtajalle, joka ilmoittaa osallistujat ja erityisruokavaliot kansalaisopistolle, puh. 040 501 8372 tai [tuula.hiltunen@ilomantsilainen.com](mailto:tuula.hiltunen@ilomantsilainen.com)

### **Yllätysmuna – kananmunaa kaikin tavoin, Valtimo 8.10. klo 17-20, Valtimon koulun kotitalousluokka**

Hinta: 5€/hlö, sis. opetuksen, tarvikkeet, maistiaiset, mukana kotitalousasiantuntija ja puutarha-asiantuntija

Kananmuna on monipuolinen, edullinen, hyvin säilyvä ruoka-aine ja sitä voi käyttää myös puutarhanhoidossa, askartelussa ja kauneudenhoidossa. Ketjukoulutuksessa valmistetaan kananmunaherkkuja, askarrellaan ja saadaan vinkkejä kananmunan käytöstä kauneudenhoidossa ja puutarhassa. Käydään läpi, miten kananmuna kuuluu Marttojen historiaan. Tutustutaan myös kananmunien tuotantoon ja vastuullisuuteen. Kurssin jälkeen teemaa voi jatkaa omassa marttayhdistyksessä. Kurssi on avoin kaikille kiinnostuneille.

Ota mukaan vähintään 2 kpl tyhjennettyä, huuhdottua kananmunan kuorta ehjänä ja 2-4 kpl puolikkaina, 1 munakenno, noin 0,5-1 litran tyhjä lasipurkki

Ilmoittautumiset (mielellään yhdistyksittäin) ja erityisruokavaliot: Helena Partanen, puh. 040 773 3914 tai [hannahelena.partanen@gmail.com](mailto:hannahelena.partanen@gmail.com)

Tilaisuudet pidetään yhteistyössä Opintokeskus Sivis kanssa.

## **SIENINEUVONTAA**

### **Maakunnan sienet ruokapöytään – Marttojen sienimaistiaiset 31.8. klo 11-14, Marttakeskus**

Maakunnan luonto ja luonnontuotteet ovat Pohjois-Karjalan Marttoille sydämen asia. Martat juhlistavat Maakuntapäivää tuomalla ruokapöytään vähemmänkin tunnettuja, pohjoiskarjalaisia ruokasieniä höystettynä villiyrteillä ja marjoilla. Tapahtuma toteutetaan sienimaistajaisina. Erilaisia herkullisia makupaloja on maistattamassa keittiömes-tari ja villiyrttivalmentaja Jouko Martikainen yhdessä marttojen kotitalousasiantuntijoiden ja vapaaehtoisarttojen kanssa. Vuoden sieni kangastatti on näkyvässä roolissa.

Tapahtumapaikalla on myös ruokasieninäyttely, jossa voi tutustua sieninäytteisiin ja tuoda omiakin kokonaisia ruokasieniä tunnistettavaksi.

### **Sienten poimijavalmennukset**

ti 3.9. klo 9 – 15 Polvijärvi, Kinahmon Kulttuuritalo

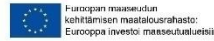
ke 11.9. klo 9-15 Joensuu (Uimaharju), Sarolan koulu



ke 18.9. klo 9-15 Kitee (paikka varmentuu myöhemmin)

Valmennuksessa käydään läpi sienien käytön perusteita, poiminta, käsittelyä ja laatuasioita, jokamiehen oikeuksia ja muuta lainsäädäntöä sekä luomukeruualueet lyhyesti. Tutustutaan poimittaviin sieniin ja opetellaan tunnistamaan maastossa päivän sienet. Lopuksi valmennuksessa on tentti poimijakorttia varten. Yhden illan aikana valmennetaan 3-5 kaupallista arvoa omaavaa sientä (sienet tarkennetaan lähempänä koulutusta).

Tilaisuus vaatii ilmoittautumisen, mutta on maksuton. Ruokailu on omakustanteinen (varaa ruokaraha mukaan). Ilmoittautuminen: <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/ta-pahtumakalenteri/> Poimijavalmennus toteutetaan, kun osallistujia on vähintään 6 hlöä ja enintään 16 hlöä/ ryhmä.



## KUKKOLAN SYKSY, Kukkolan tila, Vanha valtatie 70, Joensuu

### Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta 9.9. klo 17

Illan teemana: Korjaamme Kukkolan hyötykasvien satoa sekä katsomme miten kasvit ovat kasvaneet. Sadonkorjuuvinkit myös omaan pihaan.

### Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta 30.9. klo 16

Illan teemana on: Puutarha syyskunnostus.

Aiheita käsitellään käytännönläheisesti puutarhassa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Ilta järjestetään yhteistyössä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiön ja Pohjois-Karjalan Marttojen toimesta.

## 3. HANKKEET TIEDOTTAVAT

### VIRKEE - Vireästi Karjalassa

Virkee – Vireästi Karjalassa -hanke tukee yli 60-vuotiaiden terveyttä ja hyvinvointia ravitsemuksellisin keinoin ja yhteistoiminnan kautta vuosina 2018-2021 Pohjois-Karjalassa. Hanke kuuluu STM:n rahoittamaan ja STEAn koordinoimaan valtakunnalliseen Elämänote-koordinaatio-ohjelmaan. Syksyllä hanke tarjoaa avointa toimintaa yli 60-vuotiaille Marttakeskuksella ravintoinfossa 3.9.klo 14-16 ja avoimessa Popup-kahvilassa vanhusten viikolla 10.10. klo 12-15. Syksyn osalta hanketoiminta on jo kohdistettu ravintoinfoihin ja ruokakursseihin erilaisissa ikäihmisten ryhmissä. Tulevan vuoden 2020 osalta Virkee-hankeeseen otetaan taas toiveita ja tarpeita maakunnallisen toiminnan järjestämiseksi.





## VIIRI-HANKE

VIIRI-hanke on osa valtakunnallista STM:n rahoittamaa ja STEAn koordinoimaa Toimintakyky kuntoon -avustusohjelmaa työikäisten toimintakyvyn parantamiseksi (2017–2020). Hanketta koordinoi ja hallinnoi Pohjois-Karjalan Martat ry ja osatoteuttajina toimivat Etelä-Hämeen, Etelä-Karjalan, Keski-Suomen, Kymenlaakson ja Lounais-Suomen Martat. Hankkeen tavoitteena on koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevien (erityisesti alle 40-vuotiaiden miesten) toimintakyvyn ja oman aktiivisuuden tukeminen sekä sosiaalinen vahvistaminen yksilöohjauksen, kotikäyntien ja ryhmätoiminnan avulla. Yksi ryhmä kokoontuu säännöllisesti Marttakeskuksella keskiviikkoisin klo 12.00-15.00 18.9. 2019 alkaen. Ryhmiä on pidetty myös esim. Kontiolahdella ja Outokummussa.



## PERHEET KESKIÖÖN!

Perheet keskiöön! on STEAn rahoittama, perhekeskustoiminnan kehittämis- ja koordinaatiohanke (2018–2020). Hankkeen päätavoitteena on kiinnittää järjestöjen tarjoama tuki ja palvelut osaksi perhekeskustoimintaa koko valtakunnan alueella. Hanke on lastensuojelun keskusliiton koordinoima ja yksi hankkeen kuudesta, osa-aikaisesta järjestöagentista on sijoitettu Pohjois-Karjalan Martoille. Jos yhdistyksellänne on kiinnostusta lähteä mukaan oman alueenne lapsiperhetoimintaan, haluatte lisätietoa hankkeesta tai olette jo mukana alueen toiminnassa, mutta kaipaatte vinkejä tai tukea, olkaa rohkeasti yhteydessä!

Hanke tulee järjestämään verkostoiltoja perhekeskuksen kohtaamispaikoissa ympäri maakuntaa talven 2019-2020 aikana. Kysy lisätietoja oman alueesi verkostoilloista järjestöagentilta ([marika.hurskainen@martat.fi](mailto:marika.hurskainen@martat.fi)/ 050 448 3323), myös marttayhdistyksiä toivotaan mukaan tapaamisiin!



## VASTUULLISEN RUOKA- JA LUONTOMATKAILUN SELVITYSHANKE

Tuotteistamme parhaillaan lyhytkestoisia, helposti ohjattavia piirakkapajoja, yrtti- ja marjakävelyitä jne. Tähän liittyen haemme erityisesti Vaara-Karjalan alueelta (Ilomantsi, Juuka, Lieksa, Nurmes, Valtimo) mukaan marttoja tai muita aktiivisia toimijoita, jotka olisivat kiinnostuneita vetämään pieniä ryhmiä paikallisesti esimerkiksi kylätaloja hyödyntäen. Kysyntää on myös "like locals" -tyyppisille palveluille, joissa yksittäisille matkailijoille tarjotaan mahdollisuus tutustua paikalliseen elämänmenoon (onginta, kangaspuut, sauna, lavatanssit jne). Mukaan lähteviä ohjeistetaan ja ryhmän kanssa toimimista



on mahdollista harjoitella. Työstä saa korvauksen (henkilö tai marttayhdistys), ilmoit-  
taudu mukaan mahdollisimman pian.

Entä kiinnostaako sinua toimia kotimajoittajana lapsille tai nuorille? Yhteistyökumppa-  
nimme Villi Pohjola etsii lapsiperheitä homestay -perheiksi koulutusmatkailijoille, ensisi-  
jaisesti haetaan koteja Joensuun alueelta, mutta jatkossa myös maakunnista. Lyhytke-  
soisesta yöpymisestä ja lapsen kuljetuksista kouluun ja yhteisiin aktiviteetteihin makse-  
taan perheelle korvausta 80-90€/yö/lapsi.

---

Vastuullisen ruoka- ja luontomatkailun selvityshankkeen (11.03.2019 - 31.12.2019) ta-  
voitteena on vahvistaa kestävä matkailun kehitystä Vaara-Karjalan, aktivoida alueen  
asukkaita ja kolmannen sektorin toimijoita sekä tarjota heille lisäansaintamahdollisuuk-  
sia matkailualalta.

Hankkeessa kartoitetaan matkailupalveluiden tuottamiseen liittyvät mahdollisuudet,  
haasteet ja riskit sekä selvitetään millaisia resursseja systemaattisempien matkailupal-  
veluiden tuottaminen Martoilta vaatisi, esimerkiksi kouluttajaverkoston laajentaminen,  
matkailutoimialan ymmärryksen kasvattaminen ja yhteistyöverkoston rakentaminen  
alueen muiden matkailutoimijoiden kanssa.  
Hankkeen aikana lähdetään tavoittamaan uusia henkilöitä vastaamaan matkailupalvelui-  
den käytännön toteutuksista Vaara-Karjalan Leaderin toiminta-alueella, päivitetään hei-  
dän osaamistasoaan ja sitoutetaan toimintaan. Hankkeessa tuoteistetaan ja testataan  
uusia ruoka- ja luontomatkailun palveluita, jotka nojaavat Pohjois-Karjalan Martat ry:n  
vankkaan osaamiseen ja toimijaverkostoon. Tämän lisäksi kartoitetaan vastuullisesti toi-  
mivia yhteistyökumppaneita palveluiden mahdollistamiseksi.

Selvityshankkeen toteuttaja on Pohjois-Karjalan Martat ry ja sen rahoittaa Vaara-Karja-  
lan Leader ry. Lisätietoja piirillä hankkeesta antaa Anna Rintei-  
nen [anna.rinteinen@martat.fi](mailto:anna.rinteinen@martat.fi), 044 748 3049.

Vastuullisen ruoka-  
ja luontomatkailun  
selvityshanke



LEADER

Vaara-Karjala



Martat 

## TULEVAISUUTTA LUONNONTUOTTEISTA -HANKE

Järjestämme sienten poimijavalmennuksia neljällä eri paikkakunnalla. Poimijavalmenn-  
ukset keskittyvät kaupallisesti merkittäviin sieniin sekä jokaisella kurssilla keskitytään  
3-5 sieneen. Poimijavalmennukset on esitelty jo aiemmin sienineuvonnan yhteydessä.

Martat 

## Pakurin ja lakkakäävän kaupallinen kasvatus ja kerääminen 10.10. Ruppovaarassa Kiteellä

Tule opettelemaan teoriassa ja käytännössä arvokkaiden pakuri- ja lakkakääpien ympäristä sekä kuulemaan näiden sienten liiketoimintamahdollisuuksia. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: [www.metsakeskus.fi/tapahtumat?id=9332](http://www.metsakeskus.fi/tapahtumat?id=9332) Tilaisuus järjestetään yhdessä Luomua ja luonnontuotteita metsävaratietoihin -hankkeen kanssa.

## Sieninäyttely ja -neuvontaa Silva Metsänäyttely pe. 6.9 klo 10-18 ja la. 7.9. klo 9.-16, Joensuun laulurinteellä

Sieninäyttely sekä sienineuvontaa yhdessä Pohjois-Karjalan Sieniseururan kanssa.



## SATOA JA ILOA -HANKE

Kesän aikana on perustettu niin syötävä teos Nunnalahteen, satolootia mm. Ilomantsin Mustikkamäkeen kuin myös Lieksan Pankakoskelle. Syksyllä keskitymme kotivarailtoihin Vaara-Karjalan alueella (Ilomantsi, Lieksa, Juuka, Nurmes ja Valtimo). Jos kotivarailta kiinnostaa loppuvuoden aikana yhdistystä tai kyläyhteisöä ota yhteyttä [maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi](mailto:maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi)



## 4. ILMOITUSASIAT

### UUSIA HENKILÖITÄ MARTTATOIMISTOLLA

Piirin toimisto on saanut kesän ja syksyn aikana uusia tekijöitä joukkoon: Kotitalousasiantuntijamme Ringa Nenonen jää syyskuussa äitiyslomalle, ja Ringan kotitalousasiantuntijan tehtäviä tulee hoitamaan sijaisuuden ajaksi kotitalousopettaja Tiia Koppanen. Tiia aloittaa tehtävässään 1.9.

Osa-aikaisena järjestökehittäjänä piirillä aloittaa sosionomiopiskelija Marika Hurskainen. Marika vastaa erityisesti Perheet keskiöön hankkeen eteenpäin viemisestä Ringan äitiysloman ajan.

Marttapalveluiden palveluvastaavana on aloittanut 19.8. Suvi Lappalainen Ira Lehikoisen siirryttyä korkeakouluopiskelijaksi.

Toimistosihteerinämme on aloittanut Ulla Turunen, keittiöavustajana Anssi Lehtimäki ja viestinnän harjoittelijana Atte Laitinen.

### KOTIAPU 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.



Kuulumme Siun Soten tukipalvelurekisteriin, joten voimme tuottaa kotiapupalveluja kaupungin palveluseteliasiakkaille sekä arvonnlisäverottomana niille asiakkaille, jotka ovat saaneet verottoman palvelun ostosta myönteisen päätöksen Siun Sotelta.

Palveluhintamme asiakkaille ovat:

- kotiapupalvelu 38 €/tunti, sis.alv.24 %
- kotiapupalvelu jäsenhintaan martoille 36,10 €/h, sis.alv.24 %
- matkakorvaus 0,8 €/km peritään, mikäli työnsuorituspaikka on yli 5 km:n päässä kotiaputoimistolta
- minimiveloitus 2 tuntia

Marttapalvelut tukee vanhuksia ja perheitä arjessa omalla palvelutoiminnallaan. Marttoja pyydetään edelleen jakamaan yhteystietoja mahdollisesti kotiapua tarvitseville asiakkaille. Kotiapupalveluasioissa otathan yhteyttä palveluvastaava Suvi Lappalaiseen, puh. 040 771 5495 (arkisin klo 8-16) tai sähköpostitse pohjois-karjala@martat.fi.

## MARTTAKAHVIO

Marttakahvio on avoinna sinisellä virralla torstaihin 12.9. saakka, jonka jälkeen pakkaamme tavaramme ja lähdemme pitämään kahviota Senaatintorille Helsinkiin lauantai 14.9. päiväksi.

Marttakahvio kiittää jo tässä vaiheessa syksyä kaikkia ihania piirakkamarttoja upeista piirakoista ja sitä kautta tärkeästä avustanne piirin alueella tehtävän neuvontatyön rahoittamiseksi.

## TILOJA VUOKRATTAVANA

Vuokraamme tilojamme koulutus- ja kokouskäyttöön:

### **Kauppakatu 23**

Keittiö ja kokoustilat (max. 20 hlö): 20€/kurssi, kokous tai tapahtuma marttayhdistyksille  
20€/tunti, ei jäsenet

### **Koskikatu 5-7**

alakerta (n. 15 hlö) 20 €/kurssi, kokous tai tapahtuma marttayhdistyksille (mikäli tila ei ole neuvonnan käytössä)  
20 €/tunti, ei jäsenet ja yksityistilaisuudet

Molemmissa tiloissa tarvittaessa tehtävästä siivouksesta ja tilan järjestelyistä veloitamme 38 €/tunti.

## 5. YHTEYSTIEDOT

Toimisto: pohjois-karjala@martat.fi  
Henkilöstö: etunimi.sukunimi@martat.fi  
Harjoittelijat: harjoittelija.joensuu@martat.fi



Toiminnanjohtaja  
Katja Kolehmainen  
Puh. 0400 179 095

Kotitalousasiantuntija  
Tiina Anola-Pukkila  
Puh. 050 448 3321

Kotitalousasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti 13.9. saakka  
Ringa Nenonen  
Puh. 050 448 3323

1.9. alkaen kotitalousasiantuntija Tiia Koppanen  
Puh. 044 793 0045

Projektipäällikkö, kotitalousasiantuntija  
Vappu Lasarov  
Puh. 044 019 0777

Kotitalousasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti  
Silja Tarvonen  
Puh. 044 711 0955

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

Hankeasiantuntija  
Anna Rinteinen  
Puh. 044 748 3049

Marttajärjestön hankeasiantuntija  
Päivi Keronen  
Puh. 050 365 8519

Palveluvastaava  
Suvi Lappalainen  
Puh. 040 771 5495

Toimistos sihteeri  
Ulla Turunen  
puh. 050 448 1125

Keittiöavustaja  
Anssi Lehtimäki  
puh. 050 448 1125



Viestinnän harjoittelija  
Atte Laitinen  
puh. 050 448 1125

**Kaunista alkanutta syksyä ja iloa yhdistystoimintaan!**

Tiesithän että, tämä tiedote löytyy myös osoitteesta

[www.martat.fi/pohjois-karjala](http://www.martat.fi/pohjois-karjala)

Sivuilla on paljon muutakin ajankohtaista tietoa toiminnasta.

Käy kurkkaamassa.

