

Marttayhdistyksille, toimintaryhmille ja luottamusmartoille



Liitteet
Tilastointilomake
Kurssitarjotin 2020
Kurssitilauslomake 2020
Tapahtumakalenteri 2020

1.	Toiminnanjohtajan tervehdys	3
2.	Järjestötoiminta	4
3.	Tammi-toukokuun 2020 kurssit Marttakeskuksessa	7
4.	Kukkolan näytepuutarhan neuvonta 2020 vuoden aikana.....	10
5.	Kesän 2020 retket	10
6.	Vieraslajikoulutukset.....	10
7.	Vuoden 2020 alustava tapahtumakalenteri	11
8.	Marttapalvelut tiedottaa	11
9.	Hankkeet tiedottavat	11
	Satoa ja Iloa, satolaatikoita, syötäviä teoksia, kotivaraneuvontaa	11
	Tulevaisuutta luonnontuotteista	12
	Maistuvat kyläjuhlat.....	12
	MURU – muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä	12
	Hapanjuurileivonta tutuksi ja ruisleipäkummit päiväkoteihin	13
	Virkee	13
	Perheet keskiöön!	13
10.	Marttakeskus toivottaa hyvää joulua	15

1. Toiminnanjohtajan tervehdys

Hyvät Martat,

aloitin marraskuun 11. päivä piirin toiminnanjohtajana. Iloitsen mahdollisuudesta työskennellä perinteikkäässä, mutta tässä hetkessä elävässä 120-vuotiaassa järjestössä.

Olen syntyperäinen pohjoiskarjalainen, urheilujärjestötyössä kasvanut ja liittynyt Marttoihin aikuisiällä muutamia vuosia sitten. Henkilökohtainen marttahistoriani on vielä kovin lyhyt, tai niin luulin. Ensimmäisen työpäiväni päätyttyä äitini kyseli, millaisissa tunnelmissa työni Marttoilla oli alkanut. Hyvällä mielellä tietenkin. Olen aina pitänyt itseäni marttahenkisenä. Äitini onnistui kuitenkin yllättämään minut kertomalla, että olen ollut ensimmäisessä marttaillassa jo kolmen kuukauden ikäisenä vauvana Hanna-mummini mukana. Sieltä se marttailu siis lienee alkanut.

Koen sielunsiskoutta Marttoihin myös koulutukseni puolesta. Olen kasvatustieteen lisensiaatti ja toiminut opetustyössä reilut 25 vuotta. Monet järjestön perustajajäsenet, ja ensimmäiset kesäneuvojatkin, olivat pääasiassa opettajia. Kansansivistämisen ja paremman arjen puolesta toimiminen yhdistää tässäkin mielessä.

Keskeinen tehtäväni on luotsata Pohjois-Karjalan hienoa marttatoimintaa eteenpäin vastaten muuttuvan maailma tuomiin haasteisiin. Meitä tarvitaan. Yhdistysten monipuolisesta avoimesta toiminnasta ja tekemisen ilosta kannattaa pitää hyvää huolta. Järjestö voi niin hyvin, kun sen jäsenet. Olen iloinen siitä, että Pohjois-Karjalasta vielä löytyy talkoohenkeä. Talkoolaiset ovat todella tärkeä voimavara niin yhdistykselle kuin piirille. Marttakahvion piirakkapaja on maailmankuulu iloisista karjalaisista piirakantekijämartoistaan.

Marttojen tietoja ja taitoja kysytään tulevaisuudessa. Uuden strategian perustana on ennakoitavuus. Martat vahvistavat rooliaan osana kokonaisturvallisuutta ja osaamistaan arjen taidoissa sekä varautumisessa poikkeustilanteisiin mm. koulutuksella. Se ei ole ongelma, sillä meissä martoissa elää ikuinen opettamisen ja oppimisen halu.

Henkilökohtainen haasteeni on oppia järjestömaailma ja tuntemaan piirin yhdistykset sekä teidät jäsenet. Olen kokenut, että minut on otettu vastaan lämpimästi. Kiitos viesteistä ja tuesta. Heti vuoden vaihduttua aloitan maakuntakierroksen mm. alueyhdistysiltojen merkeissä. Toivottavasti tapaan silloin mahdollisimman monia teistä.

Arki on hyvä, joulukuukausi on pyhä. Toivotan teille kaikille hyvää joulukuukautta ja onnea uudelle vuodelle.

yst.terv. Heli



Joulun odotusta ja vinkkejä ensi vuodelle

Marttojen juhluvuosi on päättymässä. Takana on lukemattomia tapahtumia, Marttaliiton ja yhdistysten juhlia, joissa on muistettu perinteikästä historiaamme, nostatettu marttahenkeä ja koettu yhteisiä ilon hetkiä. Juhlavuoden teema kiteytyi tunnuslauseen ”Hyvä arki kuuluu kaikille”. Sen edistämiseksi jatkamme toimintaamme edelleen. Uudelle vuodelle on tarjolla mielenkiintoista toimintaa niin yhdistyksien kuin piirinkin tuottamana. Uusi vuosi on hyvä syy aloittaa myös uusi harrastus. Siksi toivon teidän aktivoituvan uusien jäsenten suhteen. Siihen on hyvä mahdollisuus esimerkiksi Maailman suurimman Marttaillan yhteydessä 13.2. Kutsukaa uusia jäseniä mukaan toimintaan, ja muistakaa ottaa heidät lämpimästi vastaan!

Tämä tiedote on tämän vuoden viimeinen, sisältäen alustavan toimintakalenterin ensi vuodelle. Toivottavasti löydätte siitä mukavia kurssiaiheita ja yhteisiä tapahtumia ensi vuoden suunnitelmiinne.

2. Järjestötoiminta

2.1 Sääntömuutoksen toteutus yhdistyksissä

Marttaliiton vuosikokous hyväksyi uudet patentti- ja rekisteri hallituksen yhdistysrekisterin ennakkotarkastamat säännöt 27.4.2019. Seuraavaksi jokainen marttayhdistys päättää uusien sääntöjen hyväksymisestä omassa syys-, kevät-, tai vuosikokouksessaan kevätkaudella 2020 tai **viimeistään syyskokouksessa 2020**. Kokouskutsussa on oltava maininta sääntömuutoksesta.

Ylimääräistä yhdistyksen kokousta ei tarvitse pitää. Yhdistykset voivat ottaa uusien sääntöjen mukaiset arjen helpotukset käyttöön heti vuosikokouksen päätöksen jälkeen, sillä säännöt on ennakkotarkastettu ja hyväksytty. Ainoastaan jäsenlajeja koskevat muutokset otetaan käyttöön yhtenäisesti kaikkia yhdistyksiä koskien vasta 1.1.2021. Sääntömuutoksen voi tehdä Patentti- ja rekisterihallitukseen tällä hetkellä vain paperisena uudella Y-lomakkeella. Hinta on 50 €. Myöhemmin, kun uuden rekisterin kehittäminen saadaan valmiiksi, voi ennakkotarkastetut säännöt ilmoittaa vain sähköisesti.

Keskeisiä muutoksia säännöissä ovat seuraavat: Kevät- tai vuosikokouksen pitäminen maaliskuun loppuun mennessä (nyt helmikuu). • Etäosallistumismahdollisuus jäsenkokouksiin. • Jäsenkokouksen koollekutsuminen myös nettisivuilmoituksella. • Yksi



toiminnantarkastaja ja varatarkastaja riittää. • Myös muiden kuin varsinaisten jäsen-
ten valinta hallitukseen mahdolliseksi (mm. nuorisojäsenet). • Jäsenlajeissa kaksi muu-
tosta: 1) Opiskelija-jäsenlaji poistetaan, opiskelijat voivat siirtyä nuorisojäseniksi (0-25-
vuotiaat). 2) Kannattaja-jäsenlaji poistetaan.

Yhdistysten päätöksentekoprosessia helpottamaan on laadittu valmiit mallilomak-
heet ja ohjeet. Ohjeet ja tarvittavat lomakkeet löytyvät osoitteesta:

<https://www.martat.fi/saantouudistus>

2.2 Uusi yhteystieto nettitunnuksiin liittyen

Kaikki tunnukset ja viestit erinäisiin tunnuksiin liittyen voi jatkossa laittaa sähköpos-
titse osoitteeseen tunnukset@martat.fi. Tämä koskee kaikkia tunnuksia liittyen toi-
minnantilastointiin, martat.fi:n yhdistyssivuihin jne. Marttaliitto haluaa tällä ”yhden
luukun -palvelulla” helpottaa yhdistystenkin arkea.

2.3 Kurssitilaukset marttayhdistyksille

Kurssitilaukset koko vuodeksi tulee tehdä vii-
meistään 15.3.2020.

Piirillä on tarjottavana yhdistyksille rajallinen
määrä ilmaisia vapu-kursseja.

Ainoastaan 15.3. mennessä tilattu kurssi on yh-
distyksille maksuton (yksi kurssi/yhdistys). Kurs-
sit ovat valittavissa kurssitarjottimelta. Yhdistyk-
set sitoutuvat kustantamaan kurssin ruokatarvik-
keet, kurssitarvikkeiden ostamisen ja tilan itse.

Seuraavien kurssien hinta on 180 € + kurssitarvik-
keet. Jos ruokakurssin tarvikkeet hankkii kurssin
pitäjä, siitä veloitetaan 20€.

Kurssitarjotin ja kurssitilauslomake löytyvät tie-
dotteen liitteenä, ja ne löytyvät myös sähköisinä
sivuiltamme [https://www.martat.fi/pohjois-kar-
jala/marttailu/yhdistystoimijoille/](https://www.martat.fi/pohjois-karjala/marttailu/yhdistystoimijoille/)

Kurssitilaukset voi toimittaa sähköpostitse tiina.anola-pukkila@martat.fi tai puheli-
mitse 050 448 3321



2.4 Tiedoksi Gastrolukupiiri keväällä 2020

Joensuun pääkirjastolla pidettävässä lukupiirissä luetaan kirjoja, joiden juonessa esiintyy joku ruoka tai resepti. Lukupiirissä keskustellaan sekä kirjasta että ruoasta. Tarkoituksena on myös testata ja maistella reseptien ruokia. Martat ovat tervetulleita lukupiiriin. Kokoontumiskerrat ovat 29.1., 26.2. ja 25.3. Seuraa Vaarakirjastojen ilmoittelua tammikuun alussa.

2.5 Tiedoksi piirin vuosikokouspäivä 18.4.2020

Pohjois-Karjalan Martat ry:n vuosikokous pidetään lauantaina 18.4.2020 Carelicumin auditoriossa Joensuussa. Kokouskutsu aineistoineen lähetetään maaliskuussa.

2.6 Huijausviestejä liikkeellä

Joillekin Pohjois-Karjalan marttayhdistyksille on tullut syksyn aikana huijausviestejä. Marttayhdistyksien kannattaa olla tarkkoina heille tulevien tilisiirtopyyntöjen ja laskujen alkuperästä. Aina tulee tehdä lisäkysely, jos summa ja laskuttaja yhtään epäilyttää.

2.7 Maailman suurin Marttailta ystäville 13.2.

Tämän vuoden Marttayhdistysten suurin tapahtuma on Maailman suurin marttailta ystäville. Tavoitteena on, että iltaan osallistuu 60 % marttayhdistyksistä ja mahdollisimman paljon marttoja sekä ystäviämme. Ilta on hyvä tilaisuus innostaa uusia ihmisiä mukaan toimintaan.

Marttaliitosta saa marttailtaan materiaalin, jossa on yhteisen illan toteutukseen tarvittavat toimintaohjeet, tarjoiluehdotus sekä muita vinkkejä. Jokainen marttayhdistys voi muokata marttaillasta itselleen sopivan. Nyt kaikki innolla suunnittelemaan helmikuista iltaa.

2.8 Ystäväkahvilatoimintapäivä

Vilppu-hankkeen tavoitteena on ikääntyvien kotona asumisen ja lapsiperheiden arjenhallinnan tukeminen, sekä yksinäisyyden ja eriarvoisuuden vähentäminen. Hankkeessa kehitetään valtakunnallinen vapaaehtoistoiminnan malli, johon sisältyy koulutuksia, materiaalia ja vapaaehtoistoiminnan johtamisen tapa. Hankkeen vapaaehtoiset ohjaavat voimaannuttavaa ryhmätoimintaa ikääntyville ja lapsiperheille. Hankkeessa on mukana 12 marttapiiriä, myös Pohjois-Karjala. Joensuussa hanke järjestää kaksi ystäväkahvilatapahtumaa vuonna 2020. Ensimmäinen on 20.4. Marttakeskuksella ja toinen 11.5. Kukkolassa. Tarvitsemme mukaan vapaaehtoisia. Jos olet innokas tulemaan vapaaehtoistoimintaan, ota yhteyttä heli.hjalm@martat.fi



3. Tammi-toukokuun 2020 kurssit Marttakeskuksessa

Ilmoittautuminen Marttakeskuksen kursseille viimeistään viikkoa ennen koulutusten aloitusta, <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/> tai puhelimitse numeroon 050 448 1125 toimiston aukioloaikoina. Loppuvuoden kurssit löytyvät tapahtumakalenterista. Kurssit ja kurssisarjat järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa.

Tammikuu

20.1. klo 10–12 Vauvanruokakurssi, Joensuu

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

20.1. klo 17 Virtuaalimarttailta: Järjestöterveisä 2020

28.1. klo 17–20 Lanttukukko kotiin viemisiksi -ruokakurssi

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

Helmikuu

10.2. klo 17 Virtuaalimarttailta: Sormiruokaa vauvoille

Mitä tarkoittaa sormiruokailu? Miten sormiruokailu toteutetaan? Vinkkejä sormiruokailusta käytäntöön ja lapsiperheiden ruokailun tukemiseen.

19.2. klo 17–20 Martan sushipöytä -ruokakurssi

Sushi on japanilaisten herkkua, mutta makumaailmaltaan se sopii mainiosti myös meidän suomalaisten suuhun. Kurssilla tutustutaan sushin valmistukseen ja tehdään yhdessä suomalaisella otteella pieni sushilajitelma, misokeittoja ja vihreätee-jäätelöä jälkiruuksi. Hinta martoille 20€ ja muille 25€.

25.2. klo 17–19 Monimuotoinen puutarha -puutarhamarttakoulutus (ketjukoulutus)

Puutarhanhoidon perusteet on ensimmäinen osa Monimuotoinen puutarha -kurssisarjaa. Kokonaisuuteen tehdään jatko- osia seuraavina vuosina. Soveltuu kotipuutarhan hoidosta kiinnostuneille vapaaehtoisille martoille, jotka haluavat oppia uutta ja jakaa osaamista ja tietoa eteenpäin omissa verkostoissaan. Kurssi sopii aloittajalle ja kokeneemmallekin puutarhamartalle.

Kotipuutarhuri vaikuttaa omilla valinnoilla ympäristön tilaan, ilmastonmuutokseen ja luonnon monimuotoisuuteen. Puutarhanhoidon perusteet -kurssilla perehdytään perusasioihin ympäristönäkökulman kautta. Keskeisinä teemoina ovat maanparannus ja -hoitotyöt, kasvivalinnat ja kasvien hoitotyöt sekä ravinnekierto. Lisäksi kurkistetaan kaupunkiviljelyn trendeihin. Kurssille osallistuminen edellyttää marttajäsenyyttä. Kurssi on osallistujille maksuton.

Maaliskuu**9.3. klo 17 Virtuaalimarttailta: Ajankohtaiset puutarhatyöt****9.3. klo 10–13 Virkeet keittiössä -ruokakurssi yli 60-v. Miehille**

Virkeet keittiössä -kurssi on yli 60-vuotiaille miehille. Kurssilla valmistetaan monipuolista, värikästä ja helppoa kevättalvista arkiruokaa. Luvassa on vinkkejä ja neuvoja erilaisten raaka-aineiden monipuoliseen hyödyntämiseen ja ruoan maustamiseen. Samalla keskustellaan myös ravitsemukseen ja ruokatalouteen liittyvistä asioista ikäännyessä ja ruoka-arjessa. Maksuton.

11.3. klo 17–19.15 Perinnehuonekasvit -puutarhakurssi

Perinnehuonekasvit kurssilla tutustutaan 15 perinnehuonekasviin ja niiden hoitoon. Lisäksi kurssilla käsitellään huonekasvien vaikutusta sisäilman laatuun ja ihmisen hyvinvointiin. Lisäksi istutetaan tai kylvetään jokaiselle pistokkaasta tai siemenestä oma kasvatettava huonekasvi. Hinta martoille 15€ ja muille 20€.

16.3. klo 17–20 Ilmastoruokaa - kestävä ruokaan arkeen -ruokakurssi

Ruokavalinnoilla voidaan vaikuttaa ruoantuotannon ilmastovaikutuksiin. Tällä ruokakurssilla valmistetaan herkullisia ja ilmastoviisaita kasvisvoittoisia ruokia erilaisista raaka-aineista. Kurssilla tarjotaan tietoa ilmastoystävällisestä, kasvispainotteisesta ruokavaliosta ja ruoka-aineista. Kurssin jälkeen osaat valmistaa runsaasti kasviksia sisältäviä ruokia ja koostaa monipuolisia aterioita. Hinta martoille 20€, muille 25€



21.3. klo 10–14 Miksi pakkausmerkinnät? -ketjukoulutus

Tule vapaaehtoisena edistämään kuluttajien tietoisuutta elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä. Pakkausmerkintöjen lukutaidolla on tarkoitus ehkäistä ruokahävikkiä, edistää terveyttä sekä tukea eettisiä ja kestäviä valintoja. Pakkausmerkinnöistä järjestetään maakunnan marttayhdistyksille vapaaehtoisten ketjukoulutus Marttakeskuk-sella.

23.3. klo 13–15 Avoin Virkee-ravintoluento yli 60-vuotiaille

Keskustelua, vinkkejä ja käytännön valintoja ikääntyneen ravitsemuksesta. Maksuton.

Huhtikuu

6.4. klo 17 Virtuaalimarttailta: Pääsiäistuulia keittiössä**15.4. klo 17–20 Avoin ruokakurssi: Nyt leivotaan! -gluteeniton leivonta**

Gluteenittomissa jauhoissa ei ole vehnäjauhon tuomaa sitkoa tai kuohkeutta. Näitä ominaisuuksia saa apuaineiden, esimerkiksi psylliumin tai ksantaanin, avulla. Gluteenittomalla leivontakurssilla opitaan käyttämään näitä apuaineita ja erilaisia gluteenittomia jauhoja. Kurssilla valmistetaan sekä makeita että suolaisia leivonnaisia. Tule hakemaan neuvoja ja vinkkejä gluteenittomaan leivontaan. Hinta martoille 20€, muille 25€

16.4. klo 17–19.30 Monimuotoinen puutarha omassa pihassa -puutarhakurssi

Kotipuutarhuri vaikuttaa omilla valinnoilla ympäristön tilaan, ilmastonmuutokseen ja luonnon monimuotoisuuteen. Puutarhanhoidon perusteet -kurssilla perehdytään perusasioihin ympäristönäkökulman kautta. Keskeisinä teemoina ovat maanparannus ja -hoitotyöt, kasvivalinnat ja kasvien hoitotyöt sekä ravinnekierto. Lisäksi kurkistetaan kaupunkiviljelyn trendeihin. Kurssin lopussa jätetään aikaa myös oman pihan monimuotoisuuden luonnostelulle. Hinta martoille 15€ ja muille 20.

Toukokuu

4.5. klo 17–20 Nyt leivotaan! -suolaista ja makeaa juhlahetkeen

Nyt leivotaan! -kurssi tarjoaa inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä juhlien kahvipöydän suunnitteluun. Kurssilla valmistetaan sekä suolaisia että makeita herkkuja, jotka sopivat monien kesäjuhlien tarjoiluun. Kurssilla annetaan neuvoja myös erityisruokavalioiden huomioimiseen. Leivonnan päätteeksi kokoonnumme juhlanan kahvipöydän ääreen nautiskelemaan. Hinta martoille 20€, muille 25€

11.5. klo 17 Virtuaalimarttailta: Helpot villiyrtilt kotikeittiöön

4. Kukkolan näytepuutarhan neuvonta 2020 vuoden aikana

Järjestämme Kukkolan näytepuutarhassa kasvukauden aikana kaikille avoimia toiminnallisia neuvontailtoja yhdessä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiön kanssa. Neuvontailtojen ajankohdat ovat tapahtumakalenterissa sekä teemat tarkentuvat lähemmin. Perinteinen Kukkolan kevätkiekaus- tapahtuma järjestetään lauantaina 16.5. klo 10-14 yhdessä muiden järjestöjen kanssa mm. Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö, ProAgria Itä-Suomi ry, maa- ja kotitalousnaiset, Joensuun ja Pyhäselän 4H- yhdistykset, Maatiainen ry.

5. Kesän 2020 retket

Teemme kesällä 2020 kaksi Kulttuuri- ja puutarhapainotteista retkeä: 16.6. Virkeesti puutarhassa -retki Etelä-Savoon. Retki suuntautuu Rantasalmelle ja 21.–22.8. Puutarha- ja kulttuuriretki Kotkan/Haminan seudulle. Molemmilla retkillä tutustutaan mm. puutarha- ja kulttuurikohteisiin sekä nautitaan hyvää ruokaa. Retkien tarkemmat ohjelmat tarkentuvat keväällä vko 10 mennessä. Retket toteutetaan yhteistyössä Virkee -hankkeen kanssa.

6. Vieraslajikoulutukset

VIERASLAJI-koulutuspäivä 2020 VieKas LIFE- hanke

28.3.2020 klo 9.30-16, Joensuu

Alueellisiin koulutuksiin toivotaan osallistujia myös lähialueiden piireistä. Koulutuksiin voivat osallistua martat, jotka ovat kiinnostuneita aiheesta. Koulutetut martat sitoutuvat viemään asian edelleen omaan yhdistykseen. Mahdollisesti he järjestävät myös muita tilaisuuksia ja torjuntatalkoita, yksin ja yhdessä piirin tai muiden toimijoiden kanssa. Tämä vapaaehtoisten toiminta jatkuu koko hankeajan (2018-2023). Helmikuussa 2020 tiedotamme koulutuksista tarkemmin ja avaamme ilmoittautumislinkin osoitteessa; <https://www.martat.fi/viekas/>. Koulutukset ovat osallistujille maksuttomia, myös matkat korvataan.

Lisätietoja järjestäjältä; Marttaliitto, tiina.ikonen@martat.fi. Invasive LIFE, LIFE17 NAT/FI/000528

VIERASLAJI- koulutusillat Pohjois-Karjalassa, Viekas LIFE

Avoin luento kotipuutarhan monimuotoisista ja turvallisista kasvivalinnoista. Valitse viisaasti, tunne ja torju vieraslajit. Pohjois-Karjalan Martat järjestää kaksi kaikille avointa luentoa seuraavilla paikkakunnilla.

- 15.4. klo 17-18.30 Kiihtelysvaaran kirjasto, Aprakkatie 2
- 17.8. klo 17-18.30 Reijolan kirjasto, Urheilupuistontie 2

Lisätietoja järjestäjältä; Pohjois-Karjalan Martat, maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi. Invasive LIFE, LIFE17 NAT/FI/000528



7. Vuoden 2020 alustava tapahtumakalenteri

Yhdistyksissä suunnitellaan ensi vuoden toimintoja jo kovaa vauhtia. Tiedoksenne alustava tapahtumakalenteri toiminnan suunnittelun tueksi.

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. Tarjoamme myös lastenhoitoapua, valmistamme kotiruokaa ja teemme pihatöitä.

Palveluhintamme on 38 €/h, Marttoille 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, Os. Kauppakatu 23 b B 13, 80100 Joensuu. Palvelutilaukset ma-pe 8-16, puh. 040 771 5495.



9. Hankkeet tiedottavat

Satoa ja Iloa, satolaatikoita, syötäviä teoksia, kotivaraneuvontaa

Hankkeessa toteutamme yhteisöllisiä viljelmiä: Satolaatikoita, syötäviä teoksia tai yhteisöllisiä kasvimaita. Lisäksi hankkeessa tehdään kotivaraneuvontaa yhteisöllisin keinoin. Toiminnot toteutetaan yhteistyössä Vaara-Karjalan Leader -yhdistyksen toiminta-alueella (Valtimo, Nurmes, Juuka, Lieksa ja Ilomantsi) sijaitsevien kylien ja alueen yhdistysten kanssa. Osatoteuttajana hankkeessa on Maaseudun Sivistysliiton Joensuun Kulttuuriyhdistys ry. Toteutus tapahtuu 2018-2020 aikana. Jos kiinnostuit toiminnasta Vaara-Karjalan alueella ota yhteyttä Maarit Sallinen-Uusoksa p. 050 448 3335.

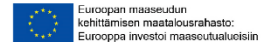


Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



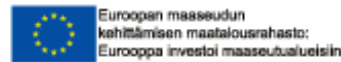
Tulevaisuutta luonnontuotteista

Hankkeessa järjestetään luonnontuotteista (villiyrtyt ja sienet) keruuvalmennuksia. Hanke toimii osaltaan välittäjänä poimijoiden ja yrittäjien välillä lisäten kerääjien ja yrittäjien kohtaamisia. Keruuvalmennuksia järjestetään vuosien 2019-2020 aikana eri puolilla Pohjois-Karjalaa, tarkemmat aiheet ja koulutusajat tarkentuvat alkuvuodesta 2020. Seuraa www.martat.fi/pohjois-karjala/tulevaisuutta-luonnontuotteista/ sivujen ilmoittelua. Valmennukset ovat kaikille maksuttomia tilaisuuksia. Hankkeen toteuttajana toimii Pohjois-Karjalan Martat ry, osatoteuttajana toimii ProAgria Itä-Suomi ry, maa- ja kotitalousnaiset. Rahoitus hankkeelle saadaan Euroopan maaseuturahastosta. Lisätietoja voi kysellä myös Maarit Sallinen-Uusoksa p. 050 448 3335.



Maistuvat kyläjuhlat

Hanke päättyi 31.10.2019. Jokaiseen marttayhdistykseen ja Pohjois-Karjalan Kylät ry:n yhteyshenkilöille postitetaan Maistuvat kyläjuhlat Tehdään ja syödään yhdessä pohjoiskarjalaisilla kylillä -lehtinen, joka löytyy myös sähköisenä <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/maistuvat-kylajuhlat/>. Siitä voi ammentaa tietoa ja ideoita kyläjuhliin jatkossakin. Lisää aiheesta myös: <https://mssl.fi/maistuvatkylajuhlat/>



MURU – muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä

MURUa rinnan alle niin kylätapahtumissa kuin poikkeusoloissa! Uuden maaseudun kehittämishankkeen aikana (2020-2021) vahvistetaan kyläruokailujen toteuttamista ja muonitusosaamista eli järjestetään mm. muonituskoulutuksia, kolme soppatykkikoulutusta eri puolilla Pohjois-Karjalaa sekä kartoitetaan kylien kalustoa ruuanlaittoon ilman sähköä ja sähkön kanssa. Kesäkuun Kotiseutuharjoitus 13.-14.6. Joensuussa on ensimmäinen isompi kouluttautumismahdollisuus. Alkuvaiheessa kartoitetaan kaikki maakunnan soppatykit ja muu välineistö, niiden sijoituspaikat ja vuokraajat. Jos tiedät yhden tai useamman, niin viestitä tai soita Tiina Anola-Pukkilalle p. 050 448 3321. Toimintaa tukee Euroopan maaseuturahasto.



Hapanjuurileivonta tutuksi ja ruisleipäkummit päiväkoteihin

Vaalea hapanjuurileivonta on suuressa suosiossa kotileipurien joukossa ja pohjoiskarjalaiset härkäpaputuotteet kaipaavat kokeilua. Kevättalven ja kevään aikana järjestetään kursseja juurileivonnasta sekä härkäpaputuotteiden monipuolisesta hyödyntämisestä Liperissä ja Joensuussa. Samalla liperiläiset päiväkodit toivottavasti saavat martoista ruisleipäkummeja. Kurssit ovat maksuttomia osallistujille ja niiden ajankohdat vahvistuvat tammikuussa. Toimintaa tukee Joensuun seudun Leader ja Joensuun seudun maaseutupalvelut. Lisätietoa antaa Tiina Anola-Pukkila, p. 050 448 3321.

Virkee

Virkee-Vireästi Karjalassa -hankkeessa tuetaan yli 60-vuotiaiden ravitsemusta ja hyvinvointia maakunnallisesti monien eri yhteistyötahojen kanssa. Vuonna 2020 toteutetaan eri ryhmille muun muassa ravintoluentoja ja -infoja sekä ruoanvalmistuskursseja. Myös yksilö-ohjausta ravitsemus- ja ruoka-asioissa järjestetään kotikäynnein tai Marttakeskuksella. Lisätietoja antaa Silja Tarvonen, p. 044 711 0955.

Perheet keskiöön!

Perheet keskiöön! -hankkeen tehtävä on saada järjestöjen ja seurakuntien tarjoama toiminta, tuki ja palvelut mukaan perhekeskusten rakenteisiin ja toimintaan. Marttayhdistykset voivat omalta osaltaan osallistua oman alueensa perhekeskusten toimintaan esimerkiksi järjestämällä leivontailtapäiviä tai pikkukokkikursseja oman kuntansa perhekeskuksen kohtaamispaikassa. Joulukuu 2019-toukokuu 2020 on tulossa kohtaamispaikkakiertue, jonka aikana kerrotaan järjestöjen mahdollisuuksista osallistua toimintaan. Kiertueen iltatapahtumat on tarkoitettu kaikille järjestötoimijoille ja niistä tiedotetaan paikallisesti. Marttayhdistyksistä toivotaan runsasta osanottoa. Lisätietoja perhekeskus- ja kohtaamispaikkayhteistyöstä saat järjestöagentti Marika Hurskaiselta, p. 050 448 3323.

Vastuullisen ruoka- ja luontomatkailun selvityshanke 2019

Vastuullisen ruoka- ja luontomatkailun selvityshankkeessa on maaliskuusta alkaen kartoitettu mm. Pohjois-Karjalan Martat ry:n valmiuksia sekä tarvittavia kehittämistoimenpiteitä matkailupalveluiden tuottamiseen. Samalla on selvitetty, löytyykö pilotointialueelta eli Vaara-Karjalan Leaderin toiminta-alueelta henkilöitä, joita kiinnostaisi kehittää osaamistaan matkailun parissa, ja toimia Marttojen nimissä matkailuryhmien tai yksittäisten matkailijoiden ohjaajina. Näiden lisäksi on kartoitettu Vaara-Karjalan alueelta näihin tarkoituksiin soveltuvia tiloja ja paikkoja, kuten kylätalot, majoitusyritykset jne. sekä potentiaalisia yhteistyökumppaneita.



Selvityshanke on päättymässä nyt vuodenvaihteessa. Tällä hetkellä tilanne on se, että usealta taholta on tullut selkeä viesti, että yhteistyöstä Marttojen kanssa ollaan kiinnostuneita. Marttojen tuottamista matkailupalveluista on saatu hyvää palautetta ostohaluisilta testiryhmiltä ja niitä on oltu halukkaita myös markkinoimaan eteenpäin. Valmiita myynti- ja markkinointikanavia on jo olemassa (Villi Pohjola, Doerz, Visit Karélia), ja erityisesti talvikauden tuotteista kaivataan Pohjois-Karjalaan. Ensimmäiset tuotteet ovat pitkälti valmiina, niiden tuotekortteja ja hinnoittelua työstetään vielä kumppanien kanssa. *Ainoa haaste tällä hetkellä on se, että toteuttajia eli ryhmien vetäjiä tarvitaan lisää joka kuntaan.* Tässä tarvitsemme jäsentemme apua, myös muut aktiiviset kyläihmiset voivat tulla kyseeseen. Vinkkaa hyvää tyyppiä! Aiempaa osaaamista ei välttämättä tarvita, ohjaamme alkuun, ja myös Riverian kautta on monipuolista koulutusta tarjolla lyhytkursseista tutkintoihin asti.

Osa matkailutuotteista on piirin asiantuntijoiden ohjaamia, syvempiä ja laajempia kokonaisuuksia. Suurin osa on kuitenkin sellaisia, joita Marttayhdistykset voivat käyttää omalla alueellaan varainhankintaan tai yksittäiset Martat tehdä sivutoimisesti, esimerkiksi Pohjois-Karjalan Marttapalvelut Oy:n palkkalistoilla. Nämä tuotteet ovat lyhytkestoisia ja helposti monistettavia, esimerkiksi piirakkatyöpaja kylätalolla tai villiyrtti-/marja-/sienikävely lähimaastossa. Näissä idea on se, ettei yksi henkilö ole vastuussa vaan alueelta löytyisi useampi, joka ryhmän voisi tarvittaessa ottaa vastaan. Lisäksi yksittäisille asiakkaille voidaan tarjota hyvinkin omaperäisiä tuotteita rantaonginnasta turvesaunaan tai vaikkapa museokaverina toimimisen muodossa. Näissä saisivat persoonatkin näkyä vahvemmin, hyvällä maulla toteutettuna tietenkin. Ensi vuodesta alkaen matkailutuotteita voidaan tarjota koko Pohjois-Karjalan alueella.

10. Marttakeskus toivottaa hyvää joulua



*Tulkoon tunnelma vuosien takaa
kun tonttuset kurkki nurkista salaa.
Anna sydämen aistia tarkoin
ja ota sieluusi joulu nyt aidoin.*

Marttakeskus hiljenee joulun viettoon ajalle 20.12.2018 - 7.1.2020

Pohjois-Karjalan Martat ry:n hallitus ja toimihenkilöt kiittävät vuodesta 2019 sekä toivottavat menestyksestä marttailuvuotta 2020! Hyvä ja kestävä arki kuuluu kaikille!

Martat

Pohjois-Karjalan Martat ry | Koskikatu 5-7, 80100 Joensuu | www.martat.fi/pohjois-karjala