



## **YHDISTYSTIEDOTE 3/2020**

**Pohjois-Karjalan Martat ry**

**Liitteet**

liite 1: Ehdokas hallituksen puheenjohtajan vaaliin

liite 2: Ehdokas hallituksen jäsenten vaaliin

liite 3: Hyvän tahdon kirja, Esko Tiitinen

## Sisällys

1. Korona opettaa uusia tapoja marthailla.....	3
2. Kokoukset .....	4
Ehdokkaiden ennakoasettelu .....	4
Esitykset hallituksen puheenjohtajiksi ja jäseniksi .....	5
3. Tiedoksi syksyn toimintaan.....	5
Tapahtumat .....	5
Hyvän tahdon kirja, Esko-Pekka Tiitinen .....	5
4. Alueelliset yhdistyskoulutukset .....	5
5. Syksyn virtuaalimarthaillat .....	5
6. Syksyn kurssit.....	6
Kurssit Marttakeskuksessa .....	6
Kurssit marttayhdistyksille .....	7
Toimintaohjeet Marttojen kursseille/toimintaan .....	7
7. Puutarha-, sieni- ja ravitsemusneuvonta.....	8
Kukkolan näytepuutarhan syksy.....	8
Sienineuvontaa .....	8
Ravitsemusneuvontaa .....	8
8. Syksyn ketjukoulutukset .....	8
9. Hankkeet tiedottavat.....	9
MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä 2020–2021.....	9
Tulevaisuutta luonnontuotteista -hanke.....	9
10. Vuoden 2020 tapahtumakalenteri .....	10
11. Pohjois-Karjalan Marttapalvelut Oy .....	11
Yhteystiedot.....	12
HYVÄN TAHDON TARINA - KUVAKIRJA YHTEISEN YMPÄRISTÖMME HYVÄKSI.....	18

# 1. Korona opettaa uusia tapoja marzilla

Hyvät Martat!

Marttojen uusi strategia hyvä arki kuuluu kaikille 2020 alkoi mielenkiintoisessa tilanteessa. Heti alkuvuodesta koronavirus alkoi ravisuttaa maailmaa. Korona ja kevään poikkeusaika vaikutti suuresti myös marttojen toimintaan.

Kestävä arki, kohtuullinen kuluttaminen, varautuminen ja käytännölliset ratkaisut, joiden mukaan Martat ovat eläneet kautta vuosikymmenien nousivat arvoon uuteen. Silti monelle meistä varautuminen häiriötilanteeseen tuli elämässä vastaan ensimmäistä kertaa. Etätyöt, korostunut käsihygieniä, turvavälit sekä kokoontumisten ja joukkotapaamisten peruuntumiset tulivat osaksi arkeamme. Myös Marttakeskuksella piti suunnitella toimintatavat uusiksi.

Toivoimme tilanteen muuttuvan normaaliksi syksyn myötä. Koronaepidemian pelätään kuitenkin voimistuvan. Tarvitsemme siis positiivisen asenteen lisäksi uusia suunnitelmia ja tapoja marttatoiminnan jatkamiseksi, jos rajoitukset tulevat voimaan. Kokoontumisille kannattaa etsiä isoa tilaa, jossa voidaan olla väljästi. Myös ulkotapahtumat ovat suositeltavia. Joukkotapahtumien järjestäminen on jo toinen asia. Siksi vuosikokous pidetään 19.9. pienimuotoisena tapahtumana, ja Marttojen kirkkopyhä on tältä syksyltä peruttu.

Kevään aikana etätyön ja yhteydenpidon lähimmäisiin mahdollisesti vain digitaaliset välineet. Myös marzilla kotitalousneuvontaa siirtyi somekanaville ja mm. ketjukoulutukset nettiin.

Kokemuksista viisastuneena, rohkaisemme ja kannustamme teitä ottamaan käyttöön etäyhteyksiä. Jos mahdollista, järjestäkää jo alkusyksystä yhdistyksissä iltoja, joissa opetellaan käyttämään älypuhelimillakin toimivia sovellutuksia. Jäsenistöstä löytynee apua, ja jos ei löydy, pyytäkää apua nuorilta. Vaikkei covid-19 tilanne jatkuisikaan, voi pahimman rospuuton aikaan olla joskus mukava osallistua yhdistyksen kokoukseen kotoa käsin. Tästä tiedotteesta löytyy myös lyhyet ohjeet marzilla kurssien/iltojen toiminnalle.

Kasvokkain tapaamisia tarvitaan, ja kevään jälkeen niille antoikin suuren arvon. LÄMMIN KIITOS kaikille kesän aikana piirakkapajan talkoisiin osallistuneille marzilloille. Teitä odotettiin torille. Koska kevään yhdistysillat peruuntuivat, oli ilo tavata teitä piirakkapajalla ja vaihtaa kuulumisia.

Nyt parasta on loppukesän maut. Marjat ja sienet odottavat säilömistä talven varalle.

Toivotan teille kaikille iloa ja terveyttä syksypuuhiin!

Yhteistyöterveisin,

*Helvi*

## 2. Kokoukset

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

**Aika** lauantai 19.9.2020 klo 10.00 ilmoittautuminen

klo 10.30 alkaen vuosikokous

**Paikka** Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus

Carelia-sali, Yliopistokatu 4 Joensuu (Huom! Muuttunut kokouspaikka)

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset ja hallituksen esittämät asiat. Vuosikokous pidetään supistettuna Covid-19 epidemian vuoksi. Kokoukseen osallistuvat vain yhdistysten viralliset kokousedustajat (laki 290/2020) eli marttayhdistyksien valitsemat vuoden 2020 viralliset edustajat tai heidän varaedustajansa. Mikäli varsinainen edustaja ei voi osallistua kokoukseen, pyydämme että toimitatte kokouspaperit varaedustajalle. Kokousjärjestelyissä otetaan huomioon turvallisuus- ja hygieniaohjeistukset.

Kokouspaperit postitetaan yhdistysten virallisille edustajille elokuussa 19.8.2020

Marttayhdistyksien toivotaan korvaavan edustajansa matkakulut.

Poikkeustilanteen vuoksi kokouskahveja ja ruokailua ei tänä vuonna järjestetä, mutta matkaeväs jaetaan kokouksen päätteeksi. Pyydämme ilmoittautumaan kokoukseen etukäteen tarjoilun ja erityisruokavalioiden järjestämiseksi 14.9.2020 mennessä sähköpostitse [harjoittelija.joensuu@martat.fi](mailto:harjoittelija.joensuu@martat.fi) tai p. 050 4481125.

TERVETULOA! POHJOIS-KARJALAN MARTAT RY

Päivi Leinonen  
hallituksen puheenjohtaja

Heli Hjälmm  
toiminnanjohtaja

### Ehdokkaiden ennakoasettelu

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

Hallituksen puheenjohtajan valinta vuosikokouksessa 2020. Hallituksen puheenjohtaja valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan ja hänet voidaan valita tehtävänsä enintään neljäksi peräkkäiseksi toimikaudeksi. Päivi Leinonen on toiminut hallituksen puheenjohtajana vuodesta 2015, eli kaksi toimikautta. Piirin vuosikokouksessa valitaan hallituksen puheenjohtaja. Tämän tiedotteen liitteenä on ennakoasettelulomake ehdokkaaksi puheenjohtajan vaaliin (liite 1) ja hallituksen jäsenen vaaliin (liite 2).

Erovuorossa 2020                      Salmela Jenny, Ilomantsi 2012-  
   Walling Päivi, Polvijärvi 2014-  
   Kaija Halttunen, Kitee 2016-  
   Marika Hurskainen, Ilomantsi 2019-

Hallituksessa jatkavat Satu Koponen 2015-  
Kim Wrangle 2019-  
Kaija Kokkonen 2019-  
Tuija Kuusisto 2019-

### Esitykset hallituksen puheenjohtajiksi ja jäseniksi

Keväällä ilmoitetut ehdokasesitykset hallituksen puheenjohtajaksi ja jäseniksi ovat edelleen voimassa. Hallituksen jäsenien ja puheenjohtajan vaaleihin voi kuitenkin esittää vielä ehdokkaita. Pyydämme toimittamaan esitykset ennakoasetteluksi 10.9.2020 mennessä.

## 3. Tiedoksi syksyn toimintaan

### Tapahtumat

Valtakunnallinen kässäkahvilapäivä on 27.8.2020. Päivän tavoitteena on innostaa uusia ihmisiä käsitöiden ja marntailun pariin. Piiri kannustaa yhdistyksiä järjestämään tapahtuman. Marttaliitto on tehnyt kässäkahvilaan yhteisen materiaalin ja toimintaideoita. Ne löytyvät liiton nettisivuilta.

29.8.2020 Vietetään Valtakunnallista sienipäivää perinteisesti Marttakahvion luona sijaitsevalla neuvontapisteellä, Joensuun Kauppatorilla. Tarjolla on tietoa ruokasienistä ja näköislajeista.

Marttojen kirkkopyhä (11.10.2020) siirretään koronatilanteen vuoksi vuodelle 2021.

### Hyvän tahdon kirja, Esko-Pekka Tiitinen

Marttayhdistyksillä on mahdollisuus tehdä varainhankintaa tilaamalla Hyvän tahdon tarina -kirjoja ja myydä kirjaa omille martoille ja ulkopuolisille. Mainio joululahjaidea lapsiperheisiin ja työtä lasten kanssa tekeville. Tämä onkin tuttua Kotikuusen kainalossa -kirjan ajoilta. Liitteenä on ohjeet. Tehkää tilaukset suoraan Esko-Pekalle, hän tulee vuosikokoukseen luovuttamaan kirjat yhdistyksille. Luontevin aika kirjojen luovutukselle on 17.9. klo 9.30-10.30 Carelia-salin ala-aulassa, kokouksen päättymisaikaa ei voi tietää etukäteen.

## 4. Alueelliset yhdistyskoulutukset

Yhdistyskoulutusten teemana on ajankohtaiset asiat ja toiminnan suunnittelu vuodelle 2021.

23.9. klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Kiteen, Kesälahden, Rääkkylän ja Tohmajärven yhdistyksille, Kitee

6.10. klo 16–17.30 Toiminnan suunnitteluilta, Ilomantsi

7.10. klo 17–18.30 Toiminnan suunnitteluilta Joensuun, Kontiolahden ja Liperin yhdistyksille, Joensuu

14.10. klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Valtimon, Nurmeksen ja Juuan yhdistyksille, Nurmee

15.10. klo 18–20 Toiminnan suunnitteluilta Polvijärven ja Outokummun yhdistyksille, Polvijärvi

22.10 klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Lieksan ja Enon yhdistyksille, Lieksa

## 5. Syksyn virtuaalimarttailat

Virtuaalimarttailtojen aiheina ovat ajankohtaiset järjestö- ja neuvonta-aiheet ja ne järjestetään jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 17–17.30. Pääset mukaan Facebook -sivujemme Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa <https://fi-fi.facebook.com/PKMartatvinkkaa/> kautta ja voit katsoa illan myöhemmin tallenteena.

14.9. Syksyn satoa

12.10. Hemmottele itseäsi

9.11. Virkeyttä marraskuuhun

14.12. Joulun tule

## 6. Syksyn kurssit

### Kurssit Marttakeskuksessa

Ilmoittautuminen Marttakeskuksen kursseille viimeistään viikkoa ennen koulutusten aloitusta <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/>, sähköpostitse pohjois-karjala@martat.fi tai puhelimitse numeroon 050 448 1125 toimiston aukioloaikoina. Kurssit pidetään Marttakeskuksessa, os. Koskikatu 5–7, ellei toisin mainita.

#### **7.9. klo 13–15 Avoin Virkee-ravintoluento yli 60-vuotiaille**

Keskustelua, vinkkejä ja käytännön valintoja ikääntyneen ravitsemuksesta. Maksuton.

#### **16.9. klo 17–20 Lähi-idän makuja**

Lähi-itä on Euroopan, Aasian ja Afrikan kohtauspiste, mikä on vaikuttanut alueen monipuolisen ruokakulttuurin syntyyn. Lähi-idän tyypillisiä raaka-aineita ovat muun muassa oliiviöljy, sitruuna, kikherneet ja tuoreet yrtit, joista syntyy muun muassa monien tuntemat hummus ja falafel. Lähi-idän ruoka on maukasta ja värikästä mutta ei kovin tulista. Tällä kurssilla pääset kurkistamaan Lähi-idän ruokakulttuuriin yhdessä kokaten ja lopuksi ruuasta nauttien. Hinta martoille 20 € ja muille 25 €.

#### **5.10. klo 10–12 ja 14.10. klo 10–13 Virkee vapaaehtoisuus koulutus yli 60-vuotiaille**

Virkee vapaaehtoisuus koulutus on yli 60-vuotiaille tarkoitettu koulutus, jossa perehdytään vapaaehtoisen rooliin ja vastuisiin (1.päivä). Koulutuksen aikana käsitellään myös ikäihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä tukevaa ravitsemusta (2.päivä). Koulutuksen jälkeen vapaaehtoiset voivat olla mukana Virkee-hankkeen toiminnassa, mm. apukäsinä ruokakursseilla ja muussa ryhmätoiminnassa tai tapahtumissa. Vapaaehtoinen saa hyvän tietopaketin vapaaehtoisena toimimisesta myös muualla. Maksuton.

#### **9.10. klo 10–13 Avoin Virkeet keittiössä -ruokakurssi yli 60-v. miehille ja naisille**

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

#### **12.10. klo 10–12 Vauvanruoka**

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

#### **20.10. klo 17–20 Sekaanista vegaaniksi**

Jos itsellä tai läheisellä on aikomus siirtyä kasvisruokavaliolle, niin tältä kurssilta saat vinkkejä mitä on hyvä ottaa huomioon ja miten kasvisruokailu koostetaan. Kurssilla tutustutaan kaikille maistuviin kasvisruokiin ja niissä käytettyihin raaka-aineisiin sekä tehdään aloittelijan kasvisruokaa ravitsemusterapeutin ohjeistuksella. Hinta martoille 20 € ja muille 25 €.

#### **5.11. klo 17–20 Pastaa ja karjalanpiirakoita pastakoneella**

Tämä on avoimilta kursseilta tullut toiveaihe pastakoneen ottamiseksi käyttöön kaapin uumenista. Tutustumme kurssilla pastakoneen käyttöön sekä tuorepastan teossa että karjalanpiirakkakuorien tekemisessä. Teemme nauhapastaa, ravioleja ja tortellineja, tutuksi tulee myös omakekoiset lasagnelevyt. Karjalanpiirakoita teemme perinteisellä reseptillä, mutta kuorien ajeluun käytämme pastakonetta. Kurssilla ei ole mahdollisuus tehdä gluteenittomia vaihtoehtoja, mutta keliakikko saa maistaiset mukaan ja voi tarjoilla ne tavallisia viljatuotteita käyttävälle. Kurssille voi mielellään ottaa oman pastakoneen mukaan, laita tieto tästä erityisruokavalioiden ilmoittautumisen yhteydessä. Hinta martoille 20 € ja muille 25 €.

## 8.12. klo 17–20 Kasvissyöjän joulu

Joulupöydän herkut syntyvät myös ilman lihaa. Tällä kurssilla saat vinkkejä siihen, mitä tarjota kinkun sijaan ja miten voi korvata kalapöydän antimet. Valmistamme herkullisen jouluaterian, jossa on niin perinteisiä kuin uudempiakin joulunaikaan sopivia ruokia. Aterialla vaihtoehtoja myös vegaaneille. Tule hakemaan ideoita joulun herkullisimpiin kasvisruokiin ja nauttimaan joulutunnelmasta. Hinta martoille 20 € ja muille 25 €.

### Kurssit marttayhdistyksille

Marttayhdistykset tilasivat keväällä määräaikaan mennessä 58 kurssia. Näistä kursseista osa ehdittiin pitää keväällä ja osa kevään kursseista peruutettiin. Lähiviikkoina olemme yhteydessä marttayhdistyksiä yhteyshenkilöihin ja sovimme ajankohdan keväältä siirtyneelle tai syksyille suunnitellulle kurssille. Pyrimme mahdollittamaan kaikki kurssit syksyn kalenteriin ja toivomme yhdistyksiltä joustoa. Toiveajankohtien huomioiminen on haastavaa poikkeuskevään jäljiltä. Muistutuksena vielä hinnoittelu: jokainen marttayhdistys tai toimintaryhmä saa yhden kurssin ilman toimitusmaksua (kurssitarvikkeet ja mahdollisen tilavuokran maksaa my). Seuraavien kurssien hinta on 180 € + kurssitarvikkeet. Jos ruokakurssin tarvikkeet hankkii kurssin ohjaaja, siitä veloitetaan 20 €. Tiedustelut kursseista [tiina.anola-pukkila@martat.fi](mailto:tiina.anola-pukkila@martat.fi) tai [loviisa.salin@martat.fi](mailto:loviisa.salin@martat.fi) tai puhelimitse.

### Toimintaohjeet Marttojen kursseille/toimintaan

Noudatamme kurssitoiminnassa viranomaissuosituksia. Päivitämme tarpeen mukaan toimintaohjeita, jotka löytyvät piirin ajankohtaista-nettisivuilta.

- Tapaamisiin ja kurssille saa tulla vain terveenä. Mikäli osallistujalla on esimerkiksi flunssan oireita, pyydetään häntä etsimään itselleen sijainen piirin järjestämille kursseille. Yhdistysten kurssien yhteyshenkilölle tulee ilmoittaa välittömästi poisjäännistä.
- Pidämme hyvää huolta käsihygieniasta. Pesemme käsiä tavallista tiheämmin. Osallistujilla on käytössä myös desinfiivaa käsihuuhdetta ja kertakäyttökäsineitä. Kankaisia käsipyyhkeitä ei käytetä kurssipaikoissa vaan käytämme ainoastaan kertakäyttöisiä käsipyyhkeitä tai kankaista rullapyyhettä.
- Pidämme hyvät turvavälit. Pienennämme ryhmäkokoja ja järjestämme keittiö- ja ruokailutilat niin, että turvavälit on mahdollista pitää koko kurssin ajan. Kotitalousasiantuntijamme ohjaavat toimintaa turvavälin päästä.
- Työskentelemme ja ruokailemme pienryhmissä. Suurin osa raaka-aineista jaetaan valmiiksi pienryhmien keittiöihin, jotta ylimääräinen kulkeminen keittiössä olisi mahdollisimman vähäistä.
- Voit halutessasi ottaa mukaan oman kasvomaskin, jota voi käyttää työskentelyn aikana.
- Mikäli et halua osallistua ruokailuun, voit pakata oman annoksesi kotiin vietäväksi.
- Pesemme kaikki työvälineet pesukoneessa Marttakeskuksessa ja muualla tilanteen mukaan.
- Olemme tehostaneet tilojemme siivousta ja käytämme desinfiivaa puhdistusainetta.
- Tiedämme/tuntemme toisemme, joten yhteystiedot ovat tallessa mahdollisen tartuntaketjun selvittämiseksi.

## 7. Puutarha-, sieni- ja ravitsemusneuvonta

### Kukkolan näytepuutarhan syksy

18.9. klo 10–14 Syysattoa Kukkolasta: sadonkorjuu, teemalla ”Korjataan sato yhdessä”  
29.9. klo 16 Puutarhan syyskunnostus

Näytepuutarhan osoite: Vanha Valtatie 70, Joensuu.

Syysattoa Kukkolasta 18.9. tilaisuus järjestetään yhdessä muiden järjestöjen mm. ProAgria Itä-Suomi/ Maa- ja kotitalousnaiset, 4H-yhdistykset, Kukkolan toimijat kanssa sen hetkisten tilanteen suositusten mukaisesti. Tapahtumassa on mm. näytepuutarhan sadonkorjuuta, kahviota, Tarja Malisen näyttelyn, kotimuseo ja kotieläinpiha avoinna. Tilaisuuksien järjestelyissä mukana myös yhteistyössä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö ja Pohjois-Karjalan Martat.

Neuvontatilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia

### Sienineuvontaa

Syksyllä järjestämme sieninäyttelyitä mm. la 29.8. klo 10–14, Marttakahviolla, Joensuun Kauppatorilla. Esillä kauden ruokasieniä ja näköislajeja. Lisäksi la 12.9. klo 10–14, olemme mukaan Maakunnan metsien ruokasieninäyttelyn järjestämisessä. Esillä kauden ruokasieniä ja näköislajeja. Mukana järjestelyissä mm. Tulevaisuutta luonnontuotteita ja MURU- hanke sekä Pohjois-Karjalan Martat, Itä-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset/ProAgria ja Pohjois-Karjalan Sieniseura.

Molempiin sieninäyttelyihin voi tuoda myös sieniä tunnistettavaksi.

### Ravitsemusneuvontaa

#### 22.8 Kukkakuhhaus, Rääkkylä

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen ja muiden alueen terveysjärjestöjen järjestämä Terveysturinat -kiertue rantautuu tänä vuonna Rääkkylään! Turinat ovat kaikille avoin tapahtuma, jossa turistaan asiaa terveydestä - Kaikin aistein. Mekin tulemme piirinä olemaan mukana tapahtumassa.

**Virkee -Vireästi Karjalassa** hankkeen kautta tarjolla yksilöohjauskertoja (1-2 kertaa, noin 1h per kerta) tueksi ravitsemukseen ja ruoka-arkeen. Maksutonta yli 60 -vuotiaille.

## 8. Syksyn ketjukoulutukset

Laittakaa ketjukoulutukset kalentereihinne ja lähettäkää yhdistyksestä 1–3 marttaa ketjukoulutuksiin. Ne ovat osallistujille maksuttomia tilaisuuksia, mutta niihin pitää ilmoittautua. Syksyn marttailuviikon aiheena on energia. Ketjukoulutuksesta saa materiaalin ja opin tapahtumia varten. Näistä saa hyvää toimintaa omaan yhdistykseen ja kylän tapahtumiin. Kaikki koulutukset ovat Joensuussa Marttakeskuksessa. Kysy mahdollisuutta osallistua ketjukoulutuksiin etänä. Ilmoittautumiset samoin kuin kurssit Marttakeskuksessa.

**15.9. klo 17–20 Käytä energiajärkeä**

**26.10. klo 17–20 Kotivara**



## 9. Hankkeet tiedottavat

### MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä 2020–2021

Maakunnan pohjoisosien martoille ja kyläyhdistyksille on tarjottu mahdollisuutta osallistua 28.–30.8. Nurmeksessa MPK:n järjestämälle Huoltokurssille Sotinpurolla. Huoltokurssista tehdään yhteenveto <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/muru/> . Eteläisiin osiin pyritään järjestämään vastaavaa muonituskoulutusta vuonna 2021 yhdessä MPK:n kanssa. Lisäksi jokaisessa kunnassa järjestetään muonituskoulutuksia ensi vuoden aikana. Kesäkuulle suunniteltu kotiseutuharjoitus peruutettiin.

Kartoitusta soppatykeistä sekä muusta välineistöstä muonitukseen sähköä kanssa ja ilman jatketaan, kiitos muutamasta ilmoituksesta. Jos tiedätte soppatykin paikkakunnaltanne tai teillä on toiveita koulutuksiin, niin olettehan yhteydessä Tiina Anola-Pukkilaan, [tiina.anola-pukkila@martat.fi](mailto:tiina.anola-pukkila@martat.fi) tai p. 050 448 3321.

### Tulevaisuutta luonnontuotteista -hanke

Järjestämme sienipojimijavalmennuksia syksyllä 2020 eri puolilla Pohjois-Karjalaa. Koulutuksissa käymme läpi 3–5 kaupallista arvoa omaavaa sientä. Sienet varmistuvat vähän ennen koulutuksen alkua sen hetkisen sienitilanteen mukaan. Valmennukset ovat kaikille maksuttomia tilaisuuksia ja ne järjestää Tulevaisuutta luonnontuotteista -hanke.

Valmennus on joko kokopäivän kestävä teoria- ja maastokurssi, tai sen voi käydä kahdessa osassa osallistumalla etäluennolle 18.8. ja käymällä maasto-osuuden myöhemmin esim. Lieksassa 8.9. päivänä. <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumat/kategoria/sienet/>

Tervetuloa!

## 10. Vuoden 2020 tapahtumakalenteri

### Elokuu

- 17.8. klo 17 Vieraslajikoulutus - VieKas LIFE -hanke, ETÄNÄ,
- 18.8. Sienten poimijavalmennus, teoria – ETÄNÄ
- 22.8 klo 10-14, Kukkakuhaus, Kansanterveystyötä tekevien järjestöjen yhteiset terveysturinat, Rääkkylä
- 27.8. Kässäkahvila, Marttayhdistykset järjestävät tapahtumia maakunnassa
- 27.8. Sienten poimijavalmennus - Tohmajärvi
- 29.8. klo 10–14 Marttojen valtakunnallinen sienipäivä, Marttakahvio, Kauppatori, Joensuu  
vko 36 Valtakunnallinen sieniviikko

### Syyskuu

- 2.9. Sienten poimijavalmennus - Valtimo
- 7.9. klo 13–15 Avoin Virkee-ravintoluento yli 60-vuotiaille, Marttakeskus
- 8.9. Sienten poimijavalmennus – Lieksa
- 9.9. klo 9–12 Vilppu Ystäväkahvila, Ilomantsin tori
- 9.9. Sienten poimijavalmennus – Kitee
- 12.9. Maakunnan metsien ruokasieninäyttely, Tilalta torille -tapahtuma, Joensuun Kauppatori
- 14.9. Virtuaalimarttailta – Syksyn satoa
- 15.9. klo 17-20 Käytä energiajärkeä -ketjukoulutus, Marttakeskus, Joensuu
- 16.9. klo 17–20 Lähi-idän makuja -kurssi, Marttakeskus
- 18.9. Syysatua Kukkolasta
- 23.9. klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Kiteen, Kesälahden, Rääkkylän ja Tohmajärven yhdistyksille, Kitee
- 29.9. klo 16 Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta: Puutarhan syyskuntoon laitto

### Lokakuu

- 4. -11.10. Onni on vanheta -viikko. Intoa elämään -kurssien (siunsote.fi) Virkee ravitsemusluentoja eri puolilla Pohjois-Karjalaa sekä avoin ruokakurssikerta Marttakeskuksella, Joensuu
- 5.–11.10. Marttailuviikkoa vietetään energiansäästöviikolla  
Energiajärkeä-tapahtuma yhteistyössä
- 5.10. klo 10–12 Virkee vapaaehtoisuus koulutus yli 60-vuotiaille, Marttakeskus, Joensuu
- 6.10. klo 16–17.30 Toiminnan suunnitteluilta, Ilomantsi
- 7.10. klo 17–18.30 Toiminnan suunnitteluilta Joensuun, Kontiolahden ja Liperin yhdistyksille, Joensuu
- 9.10. klo 10–13 Avoin Virheet keittiössä -ruokakurssi yli 60-v. miehille ja naisille, Marttakeskus, Joensuu
- 12.10. Virtuaalimarttailta - Hemmottele itseäsi
- 12.10. klo 10–12 Vauvanruokakurssi, Marttakeskus, Joensuu
- 14.10. klo 10–13 Virkee vapaaehtoisuuskoulutuksen jatko yli 60-vuotiaille, Marttakeskus, Joensuu
- 14.10. klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Valtimon, Nurmeksen ja Juuan yhdistyksille, Nurmee
- 15.10. klo 18–20 Toiminnan suunnitteluilta Polvijärven ja Outokummun yhdistyksille, Polvijärvi
- 20.10. klo 17–20 Sekaanista vegaaniksi-kurssi, Marttakeskus
- 22.10 klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Lieksan ja Enon yhdistyksille, Lieksa
- 26.10. klo 17–20 Kotivara -ketjukoulutus, Joensuu
- 27.10. klo 15–17 Vertaismarttatapaaminen, Joensuu

## Marraskuu

5.11. klo 17–20 Pastaa ja karjalanpiirakoita pastakoneella -kurssi, Marttakeskus

9.11. Virtuaalimarttailta – Virkeyttä Marraskuuhun

## Joulukuu

8.12. klo 17–20 Kasvissyöjän joulu -kurssi, Marttakeskus

14.12. Virtuaalimarttailta – Joulu tulee

## 11. 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. Järjestämme myös pienimuotoisia juhlia (esim. syntymäpäivät) asiakkaan kotona tai Marttakeskuksen tiloissa. Tarjoamme myös lastenhoitoapua, valmistamme kotiruokaa ja teemme pihatöitä.

Palveluhintamme ovat 38 €/h, Marttoille 5 %:n alennus normaalihintaisesta työstä (ei koske arvonlisäverotonta- tai palvelusetelimyntiä). Matkakorvauksena peritään 0,80 €/km edestakaiselta matkalta, mikäli matkaa asiakkaan luo on yli 5 km kotiaputoimistolta, Koskikatu 5–7, 80100 Joensuu. Palvelutilaukset ma-pe 8–16, puh. 040 771 5495

## Yhteystiedot

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

Toiminnanjohtaja  
Heli Hjälms  
Puh. 0400 151 545

Palveluvastaava  
Suvi Lappalainen  
Puh. 050 448 1125

Toimistos sihteeri  
Irene Pennanen  
050 448 1125

Kotitalousasiantuntija  
Tiina Anola-Pukkila  
Puh. 050 448 3321

Kotitalousasiantuntija  
Tiia Koppanen  
Puh. 044 793 0045

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

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

Ravitsemusterapeutti, Virkee -hankkeen ravitsemusasiantuntija  
Sirpa Nygård  
Puh. 044 711 0955

Ravitsemusterapeutti, kotitalousasiantuntija  
Ringa Nenonen  
Puh. 050 448 1125

Kotitalousasiantuntija, tuntityöntekijä  
Loviisa Salin  
Puh. 040 016 7695

Marttajärjestön hankeasiantuntija  
Päivi Keronen  
Puh. 050 365 8519

Perheet keskiöön! – järjestöagentti  
Marika Hurskainen  
Puh. 050 448 3323

Viestintäassistentti  
Atte Laitinen  
Puh. 050 448 1125



## Ehdokas hallituksen puheenjohtajan vaaliin

### Ehdokkaan nimi

Syntymävuosi

Kotipaikka

Koulutus

Ammatti tai toimi

Toiminta järjestössä

Muita perusteluja

Suostun ehdokkaaksi:

Paikka, aika ja

(allekirjoitus)

### Esittävä marttayhdistys

Paikka ja aika

Hallituksen puheenjohtaja  
(allekirjoitus)

Hallituksen sihteeri  
(allekirjoitus)



## Ehdokas hallituksen jäsenten vaaliin

### Ehdokkaan nimi

Syntymävuosi

Kotipaikka

Koulutus

Ammatti tai toimi

Toiminta järjestössä

Muita perusteluja

Suostun ehdokkaaksi:

Paikka, aika ja

(allekirjoitus)

### Esittävä yhdistys

Paikka ja aika

Hallituksen puheenjohtaja

Hallituksen sihteeri

(allekirjoitus)

(allekirjoitus)





# HYVÄN TAHDON TARINA - KUVAKIRJA YHTEISEN YMPÄRISTÖMME HYVÄKSI

## *Tarinatervehdys hyvät martat*

*"Hyvän Tahdon Tarina on lapsille ja vanhemmille yhteiseksi lukemiseksi tarkoitettu kestävän kehityksen kuvakirja. Olin mukana kirjaan liittyvän toimintavinkkioppaan suunnittelussa, erityisesti sen ruoka- ja kierrätysosuudessa. Marttojen arvoja kunnioittaen kirja innostaa perheitä keskustelemaan ympäristön ja luonnon monimuotoisuuden rikkaudesta ja ennen kaikkea toimimaan yhdessä. Suosittelen tätä lämminhenkistä, valloittavasti kuvitettua kirjaa ja sen lukuisia yhteisen elämyksen vinkkejä kaikille isoille ja pienille martoille."*

*Tiina Anola-Pukkila, kotitalousasiantuntija, Pohjois-Karjalan Martat*

Hyvän tahdon tarina on kuvakirja kestävästä kehityksestä, luonnon monimuotoisuudesta, eläinten, kasvien ja ihmisten tasavertaisesta yhteiselämästä.

Merkittävää kuvakirjassa on myös sen ohessa oleva monipuolinen OPAS, joka sisältää yli 200 luontoon ja ympäristökasvatukseen liittyvää eettisesti kestävästä toimintavinkkiä ruoanlaitosta kierrätykseen, leikkeihin, retkiin, tieteestä taiteisiin ja yhdessä pohdittaviin kysymyksiin.

Opas on koottu kymmenien eri alojen varhaiskasvattajien toimesta. Vinkkareina ja suunnittelijoina ovat toimineet mm. Martat, varhaiskasvatuksen ammattilaiset päiväkodeissa ja alakouluissa, ympäristökasvattajat, Itä-Suomen yliopiston Joustavien oppimisympäristöjen suunnittelijat ja kehittäjät, tieto- ja taideaineiden opettajat ja lasten tiedekerhojen vetävät.



(Hyvän Tahdon Tarina: 40 sivua, koko: 210 x 230 mm, sidottu, kovakantinen, nelivärinen, ISBN 978-952-69432-0-6)

Satu kertoo Pii-jänöstä, hänen äidistään, pehmolelu Untuvasta ja hassusta Hiphei Hybridi-robotista, jonka ihminen on viisautessaan lähettänyt luontoon saamaan lisää tietoja ja taitoja. Hipheille on annettu mukaan kolme laatikollista kierrätysmateriaalia, josta sen pitäisi kehittää hyödyllisiä keksintöjä ihmiselle. Hiphei rakentaa muovipulloista mm. selänrapsuttimen, mutta eläimet tietävät, että hyvään elämään tarvitaan myös ruokaa, lähipuutarha, lämmin pesä ja paljon muutakin. Hauskassa ja humanissa Hyvän tahdon

tarinassa eläimet, kasvit ja ihmiset elävät yhdessä jakaen kokemuksia toisilleen. Uusiutuvista luonnonvaroista, auringosta, tuulesta ja vedestä tulee heidän parhaita ystäviään.



(Sisäsivujen yksityiskohtia ennen vinkkiopasta, jossa kierrätetään, tutkitaan, taiteillaan, askarrellaan, luetaan, kirjoitetaan, näytellään, soitetaan, lauletaan, retkeillään, liikutaan luonnossa ja tehdään tieteellisiä havaintoja)

### VARAINHANKINTA-IDEA

Yhdistyksen jäsen voi tilata kirjaa itselleen ja/tai ryhmätilauksena yhdistyksen varainhankintaan. Yhdistys voi myydä kirjaa jäsenilleen ja kannattajilleen ja saada myyntituoton omaan toimintaansa. Kirjan jälleenmyyntihinnan saa yhdistys päättää itse. Kirjakaupassa ja erilaissa kirjavälityksissä kirjan hinta on 23-30 euroa.

### KIRJAN HINTA JA TILAUKSET:

Tilaukset tehdään sähköpostilla Esko-Pekka Tiitiselä: [eptiitinen@hotmail.com](mailto:eptiitinen@hotmail.com)

Tilaukseen merkitään tilaajan nimi ja toimitusosoite. Kirjat toimitetaan postipakettina.

1 kirja: 18 euroa

2–9 kirjaa: 16 euroa/kpl

10–100 kirjaa: 12 euroa/kpl

Hinnat sisältävät alv:n ja lähetyskulut

**Takuu: Kirjoilla on täysi palautusoikeus. Kirjoja ei myöskään tarvitse maksaa etukäteen. Ensimmäinen tilitys 30.12. 2020, jotta kirjaa ehditään myydä myös joulun aikaan. Lasku on kirjakaketin sisällä tai pyydetessä myös sähköisenä.**

### TEKIJÄT:

**Esko-Pekka Tiitinen** on julkaisut kolmekymmentäseitsemän lasten- ja nuortenkirjaa ja aikuisten romaaneja Tammen, Otavan, Kustannuskiilan, Lasten Keskuksen ja Kariston kautta (mm. Valtion kirjallisuuspalkinto 1989 ja 1992, Villapäät; Finlandia Junior 2008, Kiven sylissä; Savonia-palkinto 2011, Tirlittan 2017. Kuvakirjoja on julkaistu kymmenessä maassa.)

**Nikolai Tiitinen** on kuvittanut viisi kuvakirjaa. Kuvitukset ovat olleet esillä mm. Mikkelin kuvitustriennaalissa, Bratislavan kuvitusbiennaalissa, Japanissa BIB:n kuvitusnäyttelyssä. Kyyhkyn kysymys -kirja huomioitiin pronssimitalilla Pohjois- Amerikassa 2012 Living Now Book Awards -katselmuksessa Green Living sarjassa.

**Lea Wasenius** on graafisen muotoilun palkittu ammattilainen. Yli neljänkymmenen vuoden ajan hän on antanut visuaalisen ilmeen reiluun sataan kirjaan. Kirjojen lisäksi hän on luonut lukuisia messu- ja näyttelykokonaisuuksia kotimaassa ja ulkomailla.

