



*Marttakeskuksen väki toivottaa
Hyvää joulua ja Onnellista uutta vuotta!*

YHDISTYSTIEDOTE 4/2020

Pohjois-Karjalan Martat ry

Sisällys

1. Puheenjohtajan tervehdys	3
2. Tiedotteet	4
Tiedoksi yhdistyksille	4
Tiedoksi tunnukset Pohjois-Karjalan Martat ry:lle	4
Perheet keskiöön tunnustus.....	4
3. Alueelliset yhdistyskoulutukset	4
4. Kevään virtuaalimarttaillat ja Podcastit.....	4
5. Kurssit	5
Kurssit Marttakeskuksessa	5
Kurssit marttayhdistyksille	6
Korona-ajan toimintaohjeet Marttojen kursseille/toimintaan	6
6. Puutarha-, sieni- ja ravitsemusneuvonta.....	7
Kevään puutarhakurssit.....	7
Kukkolan näytepuutarhan kevät	7
Ravitsemusneuvontaa	7
7. Kevään ketjukoulutukset	7
8. Hankkeet tiedottavat.....	8
Satoa ja Iloa	8
Tulevaisuutta luonnontuotteista.....	8
ILMASTOkoti – Karjalan kylillä	8
Virkee – Vireästi Karjalassa hanke.....	9
MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä.....	9
Hapanjuurileivonta ja härkäpavut tutuksi sekä ruisleipäkummit päiväkoteihin.....	9
9. Vuoden 2021 tapahtumakalenteri	10
10. Pohjois-Karjalan Marttapalvelut Oy	10
11. Yhteystiedot.....	11

1. Puheenjohtajan tervehdys

Katson ikkunasta kun varpuset, talitintit, sinitiaiset ja joskus jopa yksinäinen pähkinänakkeli kokoontuu lintulaudalle ruokailemaan. Näyttää mukavalta, parvi erilaisia lintuja yhdessä, ruokailemassa.

Tätä yhdessäoloa me martatkin kaipaamme. Olemme tottuneet kasvokkain kohtaamiseen, nauttimaan yhdessä olosta, mutta jos siihen ei ole mahdollisuutta, niin muistetaan, että kohtaaminen etänä on myös vaihtoehto.

Kokkauskursseja tai muita neuvontatilaisuuksia voi pitää siten, että neuvoja on ruudun takana ja me tekijät yhdessä jossain päin maakuntaa tai jopa maakunnan ulkopuolella. Jos kokoontujien määrä tulee olla rajoitettu, niin voimme muutaman lähimartan kanssa, joita muutenkin kohtaamme, kokoontua yhteen koteihin ja neuvoja ohjeistaa kaikkia ryhmiä yhtä aikaa. Keinoja löytyy monenlaisia, jos tahtoa riittää.

Marttajärjestö on ottanut tänä vuonna valtavan digiloikan. Monet kurssit löytyvät netistä, niitä on voinut katsoa livenä tai voi vieläkin katsoa tallenteina. Kun vaikeassa pandemiatilanteessa oli pakko tehdä jotain, niin asioita ei jääty vatvomaan, vaan tehtiin se mitä oli tehtävä.

Olen ylpeä meistä martoista, siitä miten me aina pysymme ajassa mukana, olemme vahvoja ja selviämme kaikista eteen tulevista haasteista, yhdessä.

Kiitän teitä kaikkia kuluneesta vuodesta, toivotan Hyvää ja Rauhallista Joulua.

Otetaan Uusi Vuosi levänneinä ja terveinä vastaan.

terveisin Päivi Leinonen

2. Tiedotteet

Tiedoksi yhdistyksille

Piirin toimistosta toivotaan, että tämän tiedotteen sisältö välitettäisiin yhdistyksissä kaikille jäsenille.

Vuoden alusta viestimme ja kerromme marttailusta entistä monipuolisemmin. Virtuaalimarttailtojen lisäksi saman viikon torstaisin on kuunneltavana podcast.

Marttakeskuksen toimistossa on myytävänä Marttojen onnittelukortteja ja suruadresseja hintaan 13 €/kpl.

Martan hautareliefi on kunnianosoitus vapaehtoistyöstä, joka kiinnitetään hautakiveen. Pronssista valetun reliefin voi hankkia Martanpuodista. Reliefin hankinta on jäsenen yhdistyksen ja lähiomaisten päätettävissä. Piirin hallitus päätti 10.12.2020 kokouksessaan, ettei piiri osallistu reliefin hankintaan tai sen kustannuksiin.

Tiedoksi tunnustukset Pohjois-Karjalan Martat ry:lle

Pohjois-Karjalan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen **Ympäristöpalkinto** jaettiin 26.11.2020 Pohjois-Karjalan Martat ry:lle. Palkinto myönnettiin tunnustuksena *”aktiivisesta ympäristömyönteisestä ja arjen huomioon ottavasta toiminnasta kotitalousneuvonnan kehittämisessä”*. Tämä tunnustus erityisesti on kaikille Pohjois-Karjalan Martoille. **KIITOS, olette kaikki mukana toteuttamassa tärkeää järjestöme strategiaa.**

Perheet keskiöön tunnustus

Perheet keskiöön -hanke palkittiin 19.11.2020 seminaarissa yhdeksi tämän vuoden perhekeskustunnustuksen saajista luokassa Sivi – Sote – järjestö – seurakunta yhteistyö. Tunnustuksen perustelut olivat seuraavat: *”Perheet keskiöön -hankkeen sote-sivi-järjestöyhteiskoulutukset ovat olleet antoisa yhteistoiminnan kehittämisalusta. Kiitän Perheet keskiöön -hanketta vaivannäöstä perhekeskustoimijoiden yhdistämisessä.”*

3. Alueelliset yhdistyskoulutukset

9.2. klo 17–19	Alueellinen yhdistyskoulutus/Kohtuullisuus, Lieksan ja Enon yhdistyksille, Eno
10.2. klo 18–20	Alueellinen yhdistysilta/Kohtuullisuus, Polvijärven ja Outokummun yhdistyksille, Outokumpu
24.2. klo 17–19	Alueellinen yhdistyskoulutus/Kohtuullisuus, Kiteen, Kesälahden, Rääkkylän ja Tohmajärven yhdistyksille, Kitee
25.2. klo 17–19	Yhdistyskoulutus/Kohtuullisuus, Ilomantsi
17.3. klo 17–19	Alueellinen yhdistyskoulutus/Kohtuullisuus, Valtimon, Nurmeksen ja Juuan yhdistyksille, Juuka
24.3. klo 17–19	Alueellinen yhdistyskoulutus/Kohtuullisuus, Marttakeskus

4. Kevään virtuaalimarttailat ja Podcastit

11.1. klo 17	Toimitusjohtajan järjestöasiaa	14.1. MarttaPodcast – Aihe tarkentuu myöhemmin
8.2. klo 17	Kohtuullisuus	11.2. MarttaPodcast – Aihe tarkentuu myöhemmin
8.3. klo 17	Syö itsesi kauniiksi	11.3. MarttaPodcast - Syö itsesi kauniiksi
12.4. klo 17	Aihe tarkentuu myöhemmin	15.4. MarttaPodcast – Aihe tarkentuu myöhemmin
10.5. klo 17	Aihe tarkentuu myöhemmin	13.5. MarttaPodcast – Aihe tarkentuu myöhemmin
14.6. klo 17	Kesämuonitukset	17.6. MarttaPodcast - Kesämuonitukset

5. Kurssit

Kurssit jakautuvat kolmeen eri malliin. Avoinkurssi, etäkurssi ja ketjukoulutus. Avomille kursseille voi osallistua kuka tahansa. Etäkurssit järjestetään verkkoyhteyden välityksellä esim. Teams sovellusta ja videoyhteyttä käyttäen. Ketjukoulutukset on tarkoitettu marttayhdistyksille ja niihin toivotaan 1-3 marttaa/yhdistys, ja koulutuksen jälkeen nämä henkilöt voivat kouluttaa muita marttoja omissa yhdistyksissään.

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. Kurseilla huomioidaan koronatilanteen mukaiset suositukset ja turvavälit.

12.1. klo 14-16 (1.päivä) ja 20.1. klo 10-13 (2.päivä) Virkee vapaaehtoisuus yli 60-vuotiaille

Virkee-vapaaehtoisuus koulutuksessa perehdytään vapaaehtoisuuteen ja vastuun (1.päivä). Koulutuksen aikana käsitellään myös ikäihmisen hyvää ravitsemusta. Päivän aikana valmistetaan Marttakeskuksella yhdessä maukas ateriakokonaisuus, joka nautitaan yhdessä (2.päivä). Koulutuksen jälkeen vapaaehtoiset voivat olla mukana Virkee-hankkeen toiminnassa, mm. apukäsinä ruokakursseilla ja muussa ryhmätoiminnassa tai tapahtumissa. Kurssi on maksuton.

20.1. klo 17-20 Yhden padan taktiikka

Moni meistä kaipaa arkiruokien valmistukseen uusia ideoita ja helpotusta. Yhden padan taktiikka -ruokakurssilla valmistetaan herkullisia, helppoja ja monipuolisia kasvisvoittoisia ruokia erilaisista ruoka-aineista. Tule oppimaan uutta ja valmistamaan arkiruokaa – pienellä twistillä! Hinta martoille 27€, muille 30€

17.2. klo 17-20 Ilmastoruokaa, hyvää, kestävä ruokaa arkeen -kurssi

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 27€, muille 30€

12.3. klo 13.30-16.30 Virkeet keittiössä -ruokakurssi yli 60-vuotiaille

Kurssilla valmistetaan monipuolista, värikästä ja helppoa arkiruokaa. Luvassa on vinkkejä ja neuvoja monipuolisten aterioiden koostamiseen, erilaisten kasviproteiinia sisältävien ruoka-aineiden hyödyntämiseen ja ruoan maustamiseen. Keskustellaan ikääntyneen hyvään ravitsemukseen ja ruokatalouteen liittyvistä asioista. Kurssi on maksuton.

17.3. klo 17-20 Annos Afrikkaa -kurssi

Lähde kanssamme mausteiselle ja kiehtovalle kattilamatkalle Afrikkaan! Afrikkalainen keittiö on maailman vanhinta, mutta silti afrikkalainen ruokakulttuuri on meille suomalaisille vielä hieman vieras. Paikalliset ruokakulttuurit elävät vahvoina ja vaihtelua on paljon. Luvassa on siis monipuolinen reissu! Kattilamatkalle otamme mukaan myös muistoja Marttojen yli 40 vuotta kestäneeltä kehitysyhteistyön taipaleelta. Hinta martoille 27€, muille 30€

14.4. klo 17-20 Nyt leivotaan! "Tonton" -leivonta -kurssi

Kokeillaan kaikkea muuta paitsi mautonta. Syötävää sekä pieneen nälkään että herkutteluhetkiin. Hinta martoille 27€, muille 30€

19.4. klo 10-12 ja 17-19 Ruokaa koko perheelle! Pikkulapsiperheen ruokakurssi

Ruokakurssilla saat tietoa ja ideoita vauvavuotta elävillä pikkulapsiperheille kuin myös niille perheille, joissa lapset ovat jo yli vuoden ikäisiä. Saat tietoa alle 1-vuotiaan ruokavalion erityispiirteistä ja vinkkejä koko perheen ruokailuun. Pääset kokeilemaan uutta ja tutustumaan erilaisiin raaka-aineisiin ja ruoavalmistuksen menetelmiin. Vinkkejä myös turvalliseen sormiruokailuun. Kurssi on maksuton.

5.5. klo 17-20 Nyt leivotaan! - Suolaista ja makeaa juhlahetkiin -kurssi

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 kokoontumme juhlanan kahvipöydän ääreen nautiskelemaan. Hinta martoille 27€, muille 30€

26.5. klo 17-20 Suomalaista superruokaa (1/2) -kurssi

Suomen luonto tarjoaa vilttejä makuelämyksiä. Sienten, marjojen ja luonnonyrttien tunnistaminen ja keräily on mukava harrastus. Villiruosta saa myös ruokiin uusia vivahteita. Toukokuun kurssilla tutustutaan helpoimmin tunnistettaviin villivihanneksiin ja vuoden nimikkoyrttiin sekä valmistetaan ruokia ja leivonnaisia. Hinta martoille 27€, muille 30€

Kurssit marttayhdistyksille

Marttayhdistys voi tilata kurssitarjottimelta yhden ruoka- tai puutarhakurssin edulliseen hintaan 100 euroa, joka sisältää kurssitarvikkeet, muut materiaalit ja ohjauksen, eli aikaisemmasta poiketen marttayhdistys ei tarvitse hankkia itse tarvikkeita. Myös etäkurssin hinta on 100 € (sisältää kotitalousasiantuntijan tilaamat tarvikkeet lähimpään S-markettiin ja etäohjauksen). Seuraavat kurssit entiseen tapaan eli kurssi 180 € + tarvikkeiden ostaminen 20 € + kurssitarvikkeet. Molemmissa tapauksissa yhdistys maksaa itse mahdollisen tilavuokran. Kurssitilaukset koko vuoden kurseista viimeistään 1.3.2021 ringa.nenonen@martat.fi tai p. 0400149850.

Korona-ajan toimintaohjeet Marttojen kurseille/toimintaan

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

- Tapaamisiin ja kurssille saa tulla vain terveenä. Mikäli osallistujalla on esimerkiksi flunssan oireita, pyydetään häntä etsimään itselleen sijainen piirin järjestämille kurseille. Yhdistysten kurssien yhteyshenkilölle tulee ilmoittaa välittömästi poisjäännistä.
- Pidämme hyvää huolta käsihygieniasta. Pesemme käsiä tavallista tiheämmin. Osallistujilla on käytössä myös desinfiioivaa 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 koneessa Marttakeskuksessa ja muualla tilanteen mukaan.
- Olemme tehostaneet tilojemme siivousta ja käytämme desinfiioivaa puhdistusainetta.
- Pidämme huolta, että mahdolliset tartuntaketjut ovat jäljitettävissä.

6. Puutarha-, sieni- ja ravitsemusneuvonta

Kevään puutarhakurssit

26.2. klo 17–19 Kotipihaan suunnittelun alkeet, avoin puutarhakurssi.

Kaunis kotipiha on viihtyisä keidas, joka irrottaa ajatukset arkihuolista. Tule oppimaan, miten suunnittelet ja toteutat helppohoitoisen, ympäristöystävällisen ja toimivan kotipihaan. Saat vinkit kestäviin, turvallisiin ja kotimaisiin kasvivalintoihin, ja opit tarkastelemaan kotipihaasi osana ympäröivää luontoa.

Osallistumismaksu: 20,00 €/hlö

Vieraslajiluennot, VieKas LIFE -hanke

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

- 29.3. klo 17.30 Vieraslajikoulutus, VieKas LIFE -hanke, Ahmovaara, Juuka
- 22.2. klo 18.00 Vieraslajikoulutus, VieKas LIFE -hanke, Hukanhaudan Srk-talo, Joensuu

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

Kukkolan näytepuutarhan kevät

- Kukkolan avausluento (pvm ja teema tarkentuu keväällä)
- 4.5. klo 18 Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta: Puutarhan kevätsiivous ja -lannoitus sekä kuinka perustan kasvimaan.
- 26.5. klo 18 Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta : Perenna- ja kesäkukkaryhmän kunnostus Kukkolan kevätkiekaus, Joensuu (pvm ja aika tarkentuu keväällä)
- 8.6. klo 18 Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta: Kurpitsat tutuksi sekä kasvimaan helpot ja nopeat
- 29.6. klo 18 Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta: Keskikesän hoitotyöt, kastelu, harvennukset ja haraukset.

Näytepuutarhan osoite: Vanha Valtatie 70, Joensuu.

Neuvontatilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia

Ravitsemusneuvontaa

Virkee – Vireästi Karjalassa hanke tarjoaa terveyden ja ruoka-arjen tueksi ravitsemusterapeutin/ kotitalousasiantuntijan yksilöohjausta maksuttomana yli 60-vuotiaille. Tapaamiskerta on noin 1h, toteutus joko Marttakeskuksella (Koskikatu 5-7) tai kotikäyntinä. Ota yhteyttä niin sovitaan tarkemmin: Sirpa Nygård, 044 7110955, sirpa.nygard@martat.fi.

7. Kevään ketjukoulutukset

Laittakaa ketjukoulutukset kalentereihinne ja lähettäkää yhdistyksestä 1–3 marttaa ketjukoulutuksiin. Ne ovat osallistujille maksuttomia tilaisuuksia, mutta niihin pitää ilmoittautua.

- 23.2. klo 17–19 Kaunis ja kestävä kotipiha -ketjukoulutus, Marttakeskus ja Teams
- 16.3. klo 17–19 Kotitarveviljely -ketjukoulutus, Marttakeskus ja Teams
- 25.3. klo 17–20 Garderobi -ketjukoulutus, Marttakeskus

8. Hankkeet tiedottavat

Satoa ja Iloa

Satoa ja iloa -hankkeen tavoitteena on toteuttaa vuoden 2021 aikana yhteisöllisiä viljelmiä mm. satolaatikoita tai yhteisöllisiä kasvimaita. Yhteisissä viljelyksissä kotitarveviljely tulee tutuksi. Hankkeen kohderyhmään kuuluvat maaseudun asukkaat toiminta-alueella, kyläyhteisöt ja yhdistykset. Satoa ja iloa -hanketta toteutetaan Vaara-Karjalan Leader -yhdistyksen toiminta-alueella (Ilomantsi, Lieksa, Nurmes, Juuka ja Valtimo) sijaitsevien kylien ja alueen yhdistysten kanssa. Hanke toteutetaan yhteistyössä Maaseudun Sivistysliiton Joensuun Kulttuuriyhdistys ry:n kanssa. Toiminta-aika hankkeella on 31.10.2021 saakka.



Tulevaisuutta luonnontuotteista

Hankkeen tavoitteena on lisätä luonnontuotteiden (villiyrtilt ja sienet) saatavuutta kaupalliseen tuotantoon osaamista lisäämällä. Raaka-aineen saatavuuden lisäämiseksi pyritään varmistamaan yrittäjien mahdollisuudet liiketoiminnan kasvattamiseen. Hankkeen toimenpiteenä järjestetään kasvukaudella 2021 luonnontuotteista (villiyrtilt ja sienet) keruuvaihtoehtoja yrittäjien tarpeisiin perustuen. Hankkeen tavoitteena on lisätä kerääjien ja yrittäjien kohtaamisia. Hanke toteutetaan yhteistyössä ProAgria Itä-Suomen kanssa. Rahoitus hankkeelle saadaan Euroopan maaseuturahastosta. Hanketta toteutetaan joulukuun 2021 loppuun asti.



ILMASTOkoti – Karjalan kylillä

Hankkeessa koulutetaan maaseudun vapaaehtoisia viemään ilmastoystävällisiä toimintatapoja koulujen kautta oman asuinalueensa kotien arkeen. Hankkeen hakija on Pohjois-Karjalan Martat ry ja osatoteuttaja on Etelä-Karjalan Martat ry. Yhteistyötahoina ovat Itä-Suomen suomalais-venäläisen koulun säätiö ja Itä-Suomen koulun vanhempainyhdistykset sekä kouluja Venäjän Karjalassa.

Vuonna 2021 järjestetään vapaaehtoisille koulutuksia mm. teemoilla ilmastoystävälliset välipalat, ilmatoruukku, ekosiivousvinkit sekä kierrätysaskartelu. Hankkeen tarjoaman koulutuksen jälkeen vapaaehtoiset pääsevät soveltamaan oppejaan asuinalueensa alakouluissa. Vapaaehtoisilla on mahdollisuus osallistua Venäjän Karjalassa sijaitseviin hankkeen pilottikyliin tai kontaktien ylläpitoon vallitsevan tilanteen ja rajoitusten mukaan. Hankkeessa toimitaan rahoittajien eli kolmen Leader-yhdistyksen alueella: Joensuun Seudun Leader-yhdistys ry (Joensuu, Liperi, Kontiolahti, Outokumpu, Polvijärvi), Etelä-Karjalan Kärki-Leader ry ja Leader Länsi-Saimaa ry.



Virkee – Vireästi Karjalassa hanke

Tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin ja omatoimisen arjen tukeminen muun muassa arkiruokakurssien ja ravinto-ohjauksen keinoin. Keskeistä on hyvän ravitsemuksen turvaaminen ikääntyessä ja siihen liittyvissä uudenaikaisissa elämäntilanteissa. Ikäihmisiä halutaan kannustaa yhdessä tekemiseen ja ruokailuun. Toiminta toteutuu useiden yhteistyötahojen kanssa; luento- ja ruoanvalmistuskurssien, yksilö- ja ryhmäohjausten sekä erilaisen terveystieteen keinoin.

Toimintaan ovat tervetulleita kaikki yli 60-vuotiaat ja erityisesti omaishoitajat, lesket, yksin asuvat ja paikkakunnalle äskettäin muuttaneet tai muun muutoksen elämässään kokeneet ikäihmiset tai heidän läheisensä. Tilaisuudet ovat maksuttomia yli 60-vuotiaille. Hanke on mukana Elämänote -ohjelmassa 2018-2021. Yhteydenotot: Sirpa Nygård, p. 044 7110955, sirpa.nygard@martat.fi. Tervetuloa mukaan!

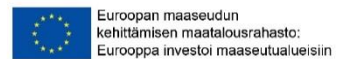
MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä

MURUa rinnan alle kylätapahtumissa ja poikkeustilanteissa. MURU-hankkeessa järjestetään vuonna 2021 ja mahdollisella jatkoajalla 2022 muonituskoulutukset kunnittain ja kolme alueellista soppatykin käytön koulutusta. Lisäksi teemoina ovat: osaamisen siirtäminen uusille toimijoille, eri järjestöjen osaajat tutuksi toisilleen, muonitusvälineistön kartoittaminen ja muonituskortit.

Muutama ajankohta vuodelle 2021:

- 3.- 4.7. Soppatykkikoulutus, maakunnan eteläosa, Tohmajärvi.
Koulutus järjestetään yhteistyössä MPK Savo-Karjalan kanssa. Koulutuksen päätteksi tarjoillaan lounas kenttäkeittimestä yleisölle Raskas patteristo 1 muistomerkin paljastustilaisuudessa.
- 21.8. SAR 2021 Kotiseutuharjoituksessa hälytysmuonitus ja todennäköisesti koulutus aiheesta 20.8.

Muut aikataulut vahvistuvat myöhemmin. Kuntakohtaisissa koulutuksissa mm. sesongin keittoja ja uutispuuroa sekä lisukkeeksi helppoja leivonnaisia, nopeita salaatteja ja herkullisia jälkiruokia. Hankkeessa toimitaan koko Pohjois-Karjalan alueella ja hankkeen rahoittaa Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto. Koulutustoiveissa ym. hankkeeseen liittyvässä ota yhteyttä Tiina Anola-Pukkilaan, tiina.anola-pukkila@martat.fi tai p. 050 448 3321.



Hapanjuurileivonta ja härkäpavut tutuksi sekä ruisleipäkummit päiväkoteihin

Vaalea hapanjuurileivonta ja Härkäpavu tutuksi -kursseja järjestetään Liperissä, Joensuussa ja Teamsillä tammi-toukokuussa. Ruisleipäkummeiksi kutsutaan liperiläisiä marttayhdistyksiä ja asiaa hoidetaan eteenpäin koronatilanne huomioiden. Kurssien ajankohdat vahvistetaan vuoden 2021 alkupuolella ja niistä lähetetään erillinen tiedote alueen martta- ja kyläyhdistyksille sekä markkinoidaan muutenkin mm. facebookissa ja Kotiseutu-uutisissa. Toiminnan rahoittaa Joensuun seudun Leader ry ja Joensuun seudun maaseutupalvelut. Kurssit ovat maksuttomia osallistujille. Lisätietoa Tiina Anola-Pukkila, tiina.anola-pukkila@martat.fi tai p. 050 448 3321.



Joensuun seutu maaseutupalvelut



9. Vuoden 2021 tapahtumakalenteri

Vuoden 2021 tapahtumakalenteri löytyy tämän linkin takaa: [Tapahtumakalenteri 2021](#) tai [Tiedotteet](#)
Kalenteri päivittyy tilanteen mukaan. Muutokset ovat mahdollisia.

10. 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 uusitaan 1.1.2021 alkaen seuraavasti:

Palveluhintamme ovat 39,50 €/h (sis. alv 24%). Veroton tuntihinta 31,85€/h (alv 0%) Marttoille 5 %:n alennus normaalihintaisesta työstä (ei koske arvonnäisäverotonta- tai palvelusetelimyyniä). Veteraani-, omaishoidon- ja kotihoidontukipalveluseteleiden tuntihinta 34,50 €/h (alv 0%). 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

11. Yhteystiedot

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

Toiminnanjohtaja
Heli Hjälmm
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