



## **YHDISTYSTIEDOTE 1/2021**

**Pohjois-Karjalan Martat ry**

Liitteet

liite 1: Ehdokas hallituksen jäsenten vaaliin

## Sisällys

|  |    |
|--|----|
| 1. Toiminnanjohtajan ja uuden tiedottajan tervehdykset.....  | 3  |
| 2. Kokoukset .....   | 4  |
| 2.1. Ehdokkaiden ennakoasettelu .....  | 4  |
| 2.2. Esitykset hallituksen jäseniksi.....  | 5  |
| 2.3. Yhdistysten vuosikokousjärjestelyissä huomioitavaa.....                                       | 5  |
| 2.4. Vuoden 2021 jäsenedut.....  | 5  |
| 3. Alueelliset yhdistyskoulutukset .....   | 6  |
| 4. Virtuaalimarttailat ja podcastit.....   | 6  |
| 5. Kevään 2021 kurssit Marttakeskuksessa .....   | 6  |
| Vuoden 2021 kurssit marttayhdistyksille .....  | 6  |
| 6. Puutarhaneuvontaa .....   | 6  |
| Kasvata ruokaa viljelylaatikossa -etäkurssi (Teams) 23.3. klo 17 .....                             | 6  |
| Kukkolan näytepuutarhan kesä .....   | 7  |
| 7. Kevään ketjukoulutukset 2021 .....  | 7  |
| 8. HYVÄ TYÖ – HYVÄ MYÖ Ruishapanjuuren jakelu Martoilla .....                                      | 7  |
| 9. Hankkeet tiedottavat.....   | 8  |
| Satoa ja iloa .....  | 8  |
| Tulevaisuutta luonnontuotteista.....   | 8  |
| ILMASTOKoti Karjalan kylillä.....  | 8  |
| Vaalea hapapanjuurileivonta ja härkäpavut tutuksi sekä ruisleipäkummit Liperin päiväkoteihin ..... | 9  |
| MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä.....  | 9  |
| 10. Pohjois-Karjalan Marttapalvelut Oy .....   | 10 |
| Yhteystiedot.....  | 10 |

# 1. Toiminnanjohtajan ja uuden tiedottajan tervehdykset

Hyvät Martat,

olemme aloitelleet piirin 115. toimintavuotta koronaepidemian vallitessa. Pohjois-Karjalassa tautitilanne on muuta maata parempi. Toimintaa on kuitenkin suunniteltava ja toteutettava terveysturvallisuus huomioiden. Tilaisuudet pienissä ryhmissä ovat mahdollisia, kun turvavälit, käsihygieniat, kasvomaskit ja vain terveenä osallistuminen pidetään mielessä.

Kasvokkain kohtaamisia ei korvaa mikään, mutta sille on keksittävä vaihtoehtoja tässä ajassa. Tarjoamme yhdistyksille ja martoille kevään aikana toimintaa sekä koulutusta etälinkkien kautta. Tähän tiedotteeseen olemme keränneet tietoja lähiaikojen tapahtumista ja vuosikokouksista. Ajankohtaisin päivitetty tieto löytyy kuitenkin aina nettisivuiltamme.

Aurinkoa ja terveyttä kevääseen. Pidetään toisistamme huolta.

yst.terv. Heli Hjälmi

\*\*\*

Tervehdys Pohjois-Karjalan Marttojen Tiedotuksesta! Kuukauden päivät olen sukeltanut marttailuun ja tämä on ensimmäinen tiedote, jota olen ollut teille kokoamassa.

Pohjois-Karjalan Marttojen nettiä pääsee helpoiten lukemaan kirjoittamalla selaimen osoiteriville [martat.fi/pohjois-karjala/](http://martat.fi/pohjois-karjala/) ja tämänhän kannattaa tallentaa selaimen suosikkeihin. Linkistä avautuvalla sivulla mustikanvarpukuvan alla on otsikko **Ajankohtaista**, jonka alle on koottu tietoja mm. koulutuksista. Marttojen Ajankohtaista-palstan ja koko nettisivuston avulla halutaan tavoittaa erityisesti ne martat, jotka eivät käytä Facebookia, Instagramia tai Twitteriä.

Koska Pohjois-Karjalan Marttojen Tapahtumakalenterin kautta ilmoittautuminen koulutuksiin on tuottanut ongelmia, olen yrittänyt selvittää syytä siihen. Linkki Pohjois-Karjalan Marttojen **Tapahtumakalenteriin** [martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/](http://martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/) on mustikanvarpukuvan alla vasemmalla heti Ajankohtaista-linkin alapuolella. Kun ilmoittaudutte koulutuksiin, samalla lomakkeella voi ilmoittaa useita henkilöitä, kun klikkaa ilmoittautumislomakkeen alareunassa olevaa **Lisää osallistujia** -painiketta. Jos ilmoittautujia on vain yksi tai kaikkien ilmoittautujien tiedot on lisätty, klikataan **Lähetä**-painiketta.

Koska näin korona-aikana kursseja ja kokouksia järjestetään paljon etänä, on kaikkien tärkeää päästä sinuiksi **Teams**-sovelluksen kanssa. Pari Teams-koulutusta on jo ollut ja etäkursseja on pidetty. Ihan oma Teams-koulutus järjestetään marttojen toimesta ikäimmeisille 15.3., johon voi ilmoittautua marttojen Tapahtumakalenterin kautta (ohje edellisen kappaleen yhteydessä).

Äänikirjojen ja podcastien kuunteleminen ovat korona-aikana suosittua. Pohjois-Karjalan Marttojen **Martat haastaa** -podcasteja voi kuunnella osoitteesta [bit.ly/martathaastaa](http://bit.ly/martathaastaa) tai [anchor.fm/pohjois-karjalan-martat](http://anchor.fm/pohjois-karjalan-martat) niin tietokoneella, iPadilla, tabletilla kuin älypuhelimella. Sivun yläosassa klikkaamalla sanaa **Episodes** avautuu lista julkaistuista podcasteista, jotka käsittelevät mm. hapanjuurileivontaa.

Toiveet tiedotuksen kehittämiseksi ovat tervetulleita osoitteeseen [tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi](mailto:tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi)  
Aurinkoisin tiedotusterveisin Maria Kahreman

## 2. Kokoukset

### POHJOIS-KARJALAN MARTAT RY:N VUOSIKOKOUSKUTSU 2021 PIIRIN JÄSENILLE

**Aika** lauantaina 8.5.2021 klo 10.30

**Paikka** Ilmoittautuminen alkaen klo 10, Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus, Carelia-sali, Yliopistokatu 4, Joensuu

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset ja hallituksen esittämät asiat. Kokoukseen osallistuvat marttayhdistyksien valitsemat vuoden 2021 viralliset edustajat tai heidän varaedustajansa. Mikäli varsinainen edustaja ei voi osallistua kokoukseen, pyydämme toimittamaan kokouspaperit varaedustajalle. Kokouspaperit postitetaan yhdistysten virallisille edustajille huhtikuussa 2021. Piirin hallituksen jäsenillä, piirin toimihenkilöillä ja kunniajäsenillä on kokouksessa läsnäolo- ja puheoikeus. Lisäksi läsnäolo-oikeus on niillä, joille kokous sen yksimielisesti myöntää.

Marttayhdistyksien toivotaan korvaavan edustajansa matkakulut.

Poikkeustilanteen vuoksi kokouskahveja tai ruokailua ei järjestetä, mutta osallistujille jaetaan matkaeväs ja juotavaa. Pyydämme sitovat ilmoittautumiset ja tiedon erityisruokavaliosta 3.5.2021 mennessä Tapahtumakalenteriin, sähköpostitse [tuula.manninen@martat.fi](mailto:tuula.manninen@martat.fi) tai puhelimitse 050 448 1125.

TERVETULOA! POHJOIS-KARJALAN MARTAT RY

Päivi Leinonen  
hallituksen puheenjohtaja

Heli Hjälml  
toiminnanjohtaja

### 2.1. Ehdokkaiden ennakoasettelu

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

Viime vuonna vuosikokouksessa valittiin puheenjohtajaksi kaksivuotiskaudeksi Päivi Leinonen. Päivi Leinonen on toiminut hallituksen puheenjohtajana vuodesta 2015 eli menossa on kolmas toimikausi. Vuosikokouksessa 2021 valitaan siis vain hallitusjäsenet. Tämän tiedotteen liitteenä on ennakoasettelulomake ehdokkaaksi hallituksen jäsenen vaaliin (liite 1).

|                        |  |
|------------------------|--|
| Erovuorossa 2021       | Kim Wrangle, Kontiolahti 2019-<br>Kaija Kokkonen, Nurmes 2019-<br>Tuija Kuusisto, Joensuu 2019-<br>Satu Koponen, Kontiolahti 2015-       |
| Hallituksessa jatkavat | Päivi Walling, Polvijärvi 2014-<br>Kaija Halttunen, Kitee 2020<br>Marika Hurskainen, Ilomantsi 2020-<br>Maaret Kaksonen, Outokumpu 2020- |

## 2.2. Esitykset hallituksen jäseniksi

Esitykset hallituksen jäseniksi pyydämme toimittamaan piiriin sähköpostin liitteenä osoitteella [heli.hjalm@martat.fi](mailto:heli.hjalm@martat.fi) keskiviikkoon 28.4. mennessä.

## 2.3. Yhdistysten vuosikokousjärjestelyissä huomioitavaa

- Kokouskutsu annetaan normaalisti. Muistutetaan, että kokoukseen ei saa tulla sairaana.
- Paikalliset viranomaisten antamat kokoontumisrajoitukset tulee ottaa huomioon.
- Vuosikokoukseen on syytä järjestää etäosallistumismahdollisuus, mikäli se on suinkin mahdollista.
- Etäkokouksen toteutuksessa voi käyttää vaikkapa maksutonta <https://meet.jit.si/-sovellusta>
- Yhdistyksen kokouksella pitää aina olla kokouspaikka, johon jäsen voi saapua. Näin siitä huolimatta, että etäosallistuminen on mahdollista.
- Yhdistyksen hallituksen on hyvä edellyttää kokoukseen osallistujilta ennakkoilmoittautumista sekä ilmoitusta siitä, osallistuuko henkilö kokoukseen paikalle saapuen vai etäyhteydellä. Samalla voidaan ilmoittaa enimmäismäärä, joka viranomaismääräysten tai käytössä olevan tilan perusteella voi enintään saapua paikalle.
- Sisätiloissa järjestettävät kokoukset tulee järjestää riittävän suuressa tilassa, ja rajata osallistujamäärä niin, että riittävät turvavälit on mahdollista säilyttää.
- Kokouksesta tulee tehdä lyhytkestoinen.
- Kokouksessa tulee käyttää kasvomaskeja. Tarjolla on hyvä olla kertakäyttöisiä maskeja.
- Tarjoiluja tai muuta toimintaa ei kokouksen yhteyteen kannata järjestää.
- Kokoustan siivoamisessa kannattaa huomioida erityisesti ovenkahvojen, hanojen ja saniteettitilojen puhdistaminen.
- Kokoukseen voi myös antaa valtakirjan toiselle henkilölle.
- Kokouksen mahdollista äänestystä tai henkilövalintoja ei tarvitse järjestää suljettuna lippuäänestyksenä tai millään sähköisen äänestämisen järjestelmällä. Äänestys voidaan toteuttaa avoimesti. Jos vain pieni osa osallistujista on etänä, voi kokouspaikalla olla esimerkiksi puhelimella paikalla ns. uskottu henkilö, joka kertoo tai kirjoittaa äänestyslapulle puhelinäännet kuten kokouspaikalla olevatkin. Yleensä vaali ei aiheuta suurta ongelmaa, sillä yhdistysten kokouksissa henkilövaaleja on vain harvoin ja henkilövalinnat valmistellaan ennakkoon.
- Kaikki kokouksen osallistajat on tärkeää kirjata ylös, jotta jokainen mukana ollut pystytään tarvittaessa tavoittamaan.

Ohjeistus Martat.fi-sivuilla <<https://martat.us8.list-manage.com/track/click?u=71271ca4a4c8f83490dbec12d&id=e5b5db5742&e=b11e57ceb4>>

Vuosikokousten aineistot <<https://martat.us8.list-manage.com/track/click?u=71271ca4a4c8f83490dbec12d&id=d647fcd039&e=b11e57ceb4>>

## 2.4. Vuoden 2021 jäsenedut

Jäsenetulistasta on ladattavissa PDF-muodossa osoitteesta [https://www.martat.fi/pohjois-karjala/wp-content/uploads/sites/13/2021/03/Vuoden\\_2021\\_JASENEDUT.pdf](https://www.martat.fi/pohjois-karjala/wp-content/uploads/sites/13/2021/03/Vuoden_2021_JASENEDUT.pdf)

### 3. Alueelliset yhdistyskoulutukset

Yhdistyskoulutusten teemana on Kohtuullisuus. Yhdistysiltoja on pidetty alkutalven aikana lähinnä etänä. Kevään viimeinen alueellinen yhdistysilta on Joensuussa 24.3. klo 17-19. Marttakeskukselle voi tulla rajallinen määrä osallistujia, mutta tilaisuus järjestetään pääsääntöisesti Teamsin kautta. Ilmoittautuminen etäyhteyteen on nettisivumme Tapahtumakalenterin [martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/](https://martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/) kautta. Jos haluat tulla paikanpäälle, varmista tilanne ja ilmoittaudu [heli.hjalm@martat.fi](mailto:heli.hjalm@martat.fi).

### 4. Virtuaalimarttailat ja podcastit

Jatkamme virtuaalimarttailtoja vuonna 2021. Illoissa aiheina ovat ajankohtaiset järjestö- ja neuvonta-aiheet. Ne järjestetään jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 17-17.30 Facebook Livessä Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa -sivulla. Livet tallennetaan myöhempää katselua varten. Uutuutena ovat Martat haastaa -podcastit, joita julkaistaan kaksi kertaa kuussa joka toinen torstai. Löydät podcastit [bit.ly/martathaastaa](https://bit.ly/martathaastaa) tai piirin nettisivuilta.

Kevään virtuaalimarttailtojen aiheet:

- 12.4. Kasviksia suuhun ja kasvimaalle
- 10.5. Ton ton -leivontaa
- 14.6. Kesämuonitukset
- 26.7. Martanpäivä: vuoden kasvikset kurpisat

### 5. Kevään 2021 kurssit Marttakeskuksessa

Ilmoittautuminen Marttakeskuksen avoimille kursseille tapahtumakalenterin kautta [martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/](https://martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/), sähköpostitse [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi) tai puhelimitse numeroon 050 448 1125 toimiston aukiolo-aikoina. Kevään kurssit löytyvät netin Tapahtumakalenterista.

#### Vuoden 2021 kurssit marttayhdistyksille

Koronatilanteesta huolimatta haluamme rohkaista yhdistyksiämme tilaamaan kursseja. Pidennämme tilausaikaa 1.4. asti. Aiheen voi tämentää myöhemmin. Tavoitteena on pitää kurssit lokakuun loppuun mennessä. Jos kurssi ei onnistu livenä, se on mahdollista pitää etäyhteyksin. Jokainen marttayhdistys tai toimintaryhmä saa yhden kurssin hintaan 100 € . Huomio, tämä hinta korvaa aikaisemman tarvikemaksun eikä piiri laskuta yhdistykseltä muita kuluja kurssista. Mahdollisen tilavuokran maksaa my. Kurssitilaukset voi välittää sähköpostiosoitteeseen [ringa.nenonen@martat.fi](mailto:ringa.nenonen@martat.fi) tai puhelimitse 0400 149 850.

### 6. Puutarhaneuvontaa

#### Kasvata ruokaa viljelylaatikossa -etäkurssi (Teams) 23.3. klo 17

Viljelylaatikossa on mukava kasvattaa hyötykasveja pienellä alalla. Satoa saa muutamalta neliöltä. Kurssilla tutuksi tulevat mm. kuinka perustan viljelylaatikon, mihin sijoittaa sen sekä mitä hyötykasveja voi kasvattaa viljelylaatikossa.

Pohjois-Karjalan Martoille tarjoamme kurssin hintaan 10 €/hlö ja muille 20 €/hlö. Kun ilmoittautuessa jätät sähköpostiosoitteen, lähetämme viimeistään päivää ennen osallistumislinkin ja ohjeet Teamsiin liittymisestä.

## Kukkolan näytepuutarhan kesä

- 20.4. klo 17 Lahopuutarha, perhoskasvit ja ötökkähotellit – monimuotoinen puutarha -etäluento (Teams), biologi Risto Sulkava.

Kukkolan näytepuutarhassa

- 4.5. klo 18 Puutarhan kevätsiivous ja -lannoitus sekä kuinka perustan kasvimaan.
- 26.5. klo 18 Perenna- ja kesäkukkaryhmän kunnostus.
- 8.6. klo 18 Kurpitsat tutuksi sekä kasvimaan helpot ja nopeat
- 29.6. klo 18 Keskikesän hoitotyöt, kastelu, harvennukset ja haraukset.
- 5.10. klo 16 Puutarhan syyskunnostus, myöhäiset kylvöt sekä talvivalkosipulin istutus.

Neuvontahetkiä toteutetaan vallitsevan tilanteen mukaan joko puutarhassa tai virtuaalisesti Facebook Livenä.

Näytepuutarhan osoite on Vanha Valtatie 70, Joensuu. Tilaisuudet järjestää yhteistyössä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö ja Pohjois-Karjalan Martat.

Neuvontatilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia

## 7. Kevään ketjukoulutukset 2021

Laittakaa ketjukoulutukset kalentereihinne ja lähettäkää yhdistyksestä 1-3 marttaa ketjukoulutuksiin. Ne ovat osallistujille maksuttomia tilaisuuksia, mutta niihin pitää ilmoittautua. Syksyn marttailuviikolla 25.-31.10. teemana: Yksi maapallo riittää. Ketjukoulutuksista saa hyvää toimintaa omaan yhdistykseen ja kylän tapahtumiin. Kaikki koulutukset ovat Joensuussa Marttakeskuksessa tai etänä.

- **Tiistaina 16.3. klo 17 Kotitarveviljely -etäkurssina (Teams)**
  - Aiheina: mm. kasvimaan perustamisesta sekä kotitarveviljelyn keskeisistä asioista, hyvä viljelymaa, viljelykierto, pH, kalkitus sekä vinkkejä hoitotöihin ja sadonkorjuuseen. Tutuksi tulevat myös helpot ja nopeat hyötykasvit.
- **25.3. klo 17–20 Ketjukoulutus Garderobi, Marttakeskus (Teams)**

## 8. HYVÄ TYÖ – HYVÄ MYÖ Ruishapanjuuren jakelu Martoilla



HYVÄ TYÖ – HYVÄ MYÖ on Pohjois-Karjala 300 vuotta -haastekampanja ja Pohjois-Karjalan Martat osallistuvat kampanjaan jakamalla maksutta 300 ruisleivän juurta ohjeineen. Monelta innokkaalta leipurilta puuttuu taikinajuuri. Suvun oma juuri on hävinnyt tai lähipiirissä ei ole ketään, kuka voisi lahjoittaa raikkaan happamelta tuoksuvan, pelkästään ruisjauhoista ja vedestä tehdyn, perinteisen ruisleivän juuren. Ensimmäiset ruisjuuret ovat päässeet uusiin koteihin 26.2., 17.3. on tuplajakelu ja 24.3. on tulossa usin jakelukerta. Juuren voi saada ilmoittautumalla Tapahtumkalenterin kautta.

Marttayhdistykset eri puolilla maakuntaa ovat myös innostuneet asiasta ja se onkin hienoa, koska ruisjuuri on osoittautunut todella suosituksi. Näin saadaan yhdessä jaettua hyvää mieltä ja arvokasta perinnettä eteenpäin. Piirin Tapahtumakalenteriin on mahdollista avata juuren jakeluita myös maakuntaan ja saada valmis resepti jaettavaksi. Ajatus on, että paikkakunnan martat jakaisivat paikallista itse tekemäänsä juurta ja sen tarinaa sovittuna paikassa sovittuun aikaan. Lisätietoja [tiina.anola-pukkila@martat.fi](mailto:tiina.anola-pukkila@martat.fi) tai p. 050 448 3321.

## 9. Hankkeet tiedottavat

### Satoa ja iloa

Hankkeessa perustetaan satolootia vuoden 2021 aikana Vaara-Karjalan alueelle mm. Juuan Vuokko eteläisen ja Lieksaan Vuonislahden kylille. Satolootissa perehdymme käytännössä mm. taimikasvatukseen sekä satolootan perustamiseen ja hoitamiseen.

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



### Tulevaisuutta luonnontuotteista

Järjestämme maksuttomia valmennuksia villiyrtytien ja sienten kaupalliseen poimintaan 2021 aikana Pohjois-Karjalassa. Keruuvalmennuksissa opetellaan muutaman lajin tunnistamista, näköislajeja, keräämistä ja käsittelyä. Hyväksytysti suoritetusta valmennuksesta saa todistuksen. Keruuvalmennuspaikat ja lajit tarkentuvat maaliskuuhun aikana. Seuraa ilmoittelua.

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



### ILMASTOkoti Karjalan kylillä

Ympäristöasiat sekä yhteinen tekeminen lasten ja aikuisten kanssa yhdistyvät ILMASTOkoti Karjalan kylillä -hankkeessa. ILMASTOkoti-hankkeen tavoitteena on koulujen, kotien, järjestötoimijoiden ja yhteisöjen välisen yhteistyön lisääntyminen kestävä kehitys- ja ilmastoteemaisella toiminnalla Joensuun, Imatran ja Lappeenrannan seudulla sekä Venäjän Karjalassa.

Hankkeessa järjestetään vapaaehtoisille työpajakoulutuksia, joista saa hyvät materiaalit ja itselle mieleistä ja mielenkiintoista taustatietoa teemoista sekä mahdollisuuden esimerkiksi tematuokion pitämiseen lähikoulululla.

- **ILMASTOruukku 7.4. klo 13-15 tai 17-19**
  - Hyötykasvien kasvatusta, huonekasvien lisäys, helppo hyönteishotelli ja oman puun kasvatusta siemenestä



- **ILMASTOvälipala 6.5. klo 14-16 tai 17-19**
  - Ilmastoystävälliseen ja terveelliseen välipalan kulmakivet mm. kasvispainotteisuus, marjat, kotimaisuus, satokausijattelu ja kohtuullisuus. Hyviä vinkkejä, havainnollistavia teemapisteitä ja tehdään yhdessä välipalaa etänä.
- **Ekosiivous syksy 2021**

Koulutukset ovat etäkoulutuksia (Teams), maksuttomia osallistujille ja avoimia kaikille.



## Vaalea hapapanjuurileivonta ja härkäpavut tutuksi sekä ruisleipäkummit Liperin päiväkoteihin

### Vaalea hapapanjuurileivonta

- 18.3. klo 15-18 Liperin koulun opetuskeittiö
- 23.3. klo 17-20 Marttakeskus, Joensuu
- 24.3. klo 17-20 Liperin koulun opetuskeittiö
- 14.4. klo 12-15 Marttakeskus, Joensuu



### Härkäpavut tutuksi

- 12.4. klo 17-19 etäkurssi (Teams)
- 15.4. klo 17-20 Liperin koulun opetuskeittiö
- 20.4. klo 17-20 Marttakeskus, Joensuu
- 4.5. klo 17-20 Marttakeskus, Joensuu



### Ruisleipäkummit päiväkoteihin

- 22.4. klo 17-20 Liperin koulun opetuskeittiö
- Liperiläisille marttayhdistyksille ja muille ruisleipäkummeiksi tahtoville rukiinen ilta, jolloin perehdytään aiheeseen ja tehdään ruisleivän kanssa sopivaa iltapalaa.

Kurssit ovat maksuttomia osallistujille. Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

[martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/](https://martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/)

Live-kursseilla on pienet ryhmät (max 8-10 osallistujaa), maskisuositus ja maisteltavat ruuat otetaan mukaan kotiin. Vaalea hapapanjuurileivonta -kurssilla kurssilaiset saavat mukaansa oman vaalean hapapanjuuren ja taikinan kotona paistettavaksi. Kannattaa ilmoittautua jonoon, jos kurssi on täysi. Pyrimme avaamaan lisäkursseja. Lisätietoja [tiina.anola-pukkila@martat.fi](mailto:tiina.anola-pukkila@martat.fi) tai p. 050 448 3321.

LEADER

Joensuun seutu

maaseutupalvelut



## MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä

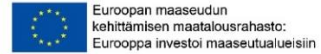
Tämän hankkeen toimintaan koronarajoitukset vaikuttavat paljon. Koulutuksien toteuttamista siirretään turvallisten kokoontumisten ajalle ja tarvittaessa osa koulutuksista järjestetään etänä.

- 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.

- 20.-21.8. SAR POKA 2021 -harjoituksessa soppatykki-koulutus ja hälytysmuonitus harjoitus, Joensuu.

Ilmoittautumiset avataan huhtikuun alkuun mennessä.

Lisätietoja: Tiina Anola-Pukkila, tiina.anola-pukkila@martat.fi tai p. 050 448 3321.



## 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 ovat 39,50 €/h, Martoille 5 %:n alennus normaalihintaisesta työstä (ei koske arvonlisäverotonta- tai palvelusetelimyyniä). 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](mailto:pohjois-karjala@martat.fi)

Tiedotus: [tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi](mailto:tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi)

Muu henkilöstö: [etunimi.sukunimi@martat.fi](mailto:etunimi.sukunimi@martat.fi)

Toiminnanjohtaja  
Heli Hjälm  
0400 151 545

Palveluvastaava  
Suvi Lappalainen  
[pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi)  
toimisto 050 448 1125

Toimistosihteeri  
Tuula Manninen  
toimisto 050 448 1125

Kotitalousasiantuntija  
Tiina Anola-Pukkila  
050 448 3321

Kotitalousasiantuntija  
Tiia Koppanen  
044 793 0045

Kotipuutarha- ja ympäristöasiantuntija  
Maarit Sallinen-Uusoksa  
050 448 3335

Viiri-hankkeen projektipäällikkö, kotitalousasiantuntija  
Vappu Lasarov  
044 019 0777

ravitsemusterapeutti  
Sirpa Nygård  
044 711 0955

laillistettu ravitsemusterapeutti, kotitalousasiantuntija  
Ringa Nenonen  
0400 149 850

kotitalousasiantuntija, tuntityöntekijä  
Loviisa Salin  
0400 167 695

viestintäassistentti  
Maria Kahreman  
tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi  
toimisto 050 448 1125

## Ehdokas hallituksen jäsenten vaaliin

**Ehdokkaan nimi**

Syntymävuosi

Kotipaikka

Koulutus

Ammatti tai toimi

Toiminta järjestössä

Muita perusteluja

Suostun ehdokkaaksi:

Paikka ja aika

(allekirjoitus)

**Esittävä yhdistys**

Paikka ja aika

Hallituksen puheenjohtaja  
(allekirjoitus)

Hallituksen sihteeri  
(allekirjoitus)