



**Pohjois-Karjalan  
Martat**



# **Yhdistystiedote 02/2021**

**17.5.2021**

Pohjois-Karjalan Martat ry  
Koskikatu 5-7  
80100 Joensuu

050 448 1125  
pohjois-karjala@martat.fi  
tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi

## Sisällys

1.	Puheenjohtaja Päivi Leinosen vuosikokouspuhe 8.5.2021 .....	2
2.	Etävuosikokouksen antia.....	4
3.	Ryjyysi ehtii vielä RAKAS RYIJY -kesänäyttelyyn Taitokortteliin .....	4
4.	Virtuaalimarttailat Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa -Facebook-sivustolla.....	4
5.	Eriaiheisia Martat haastaa -podcasteja.....	5
6.	Marttojen asiantuntijat ahkerina netissä korona-aikana.....	5
7.	Hyvä työ – hyvä myö ja ruishapanjuurten jakelu .....	5
8.	Tapahtumakalenterin tulevia kursseja .....	5
9.	Tapahtumia tulossa hankkeissa .....	6
10.	Marttakahvio avautui vappuaattona .....	7
11.	Marttakeskuksen väen yhteystiedot.....	8
12.	Marttakeskus toivottaa hyvää kesää .....	8

## 1. Puheenjohtaja Päivi Leinosen vuosikokouspuhe 8.5.2021

Hyvät kokousedustajat, rakkaat martat

Olette lämpimästi tervetulleita Pohjois-Karjalan Marttojen 2021 vuosikokoukseen, jonka pidämme tänä vuonna Teams-kokouksena.

Elämme yhä poikkeusaikaa. Aikaa, jossa toiminta vaatii luovuutta ja erikoistoimenpiteitä, ja silti kaikki ei aina mene kuin Strömsössä.

Olen todella ylpeä siitä, miten me martat olemme selviytyneet pandemian aikana ja miten ison digiloikan olemme ottaneet. Tämä osoittaa sen ajassa elämisen, minkä martat ovat aina hallinneet ja myös sen rohkeuden, mikä meissä martoissa roihuaa.

Pohjois-Karjalan Martat on siirtynyt lähikurssien lisäksi etäneuvontaan hyvällä menestyksellä sekä luonut aivan uuden konseptin: podcast-lähetykset. On mukava kuunnella, miten Marttakeskuksen väki haastelee vieraidensa kanssa tai keskenään mielenkiintoisista ja ajankohtaisista asioista sekä välillä haastaakin vieraitaan. Aiheina ovat olleet mm. härkäpapu, hapanjuurileivonta, pakkausmerkinnät, sömällä kauniiksi ja paljon muuta. Jos ette vielä ole tutustuneet podcasteihin, niin nyt viimeistään kannattaa käydä kuuntelemassa.

Helillä, uudella toiminnanjohtajallamme on ensimmäinen kokonainen vuosi takana. Ei varmasti ole ollut niitä helpoimpia työvuosia. Kiitos, Heli, jaksamisesta, hyvin olet pärjännyt moninaisissa haasteissa, joita todellakin on vuoden mittaan riittänyt. Kiitos myös Marttakeskuksen väelle. Vaikka minä hehkutankin teidän työtänne ja osaamistanne sekä ennakkoluulottomuuttanne uusien työtapojen omaksumiseen, niin ymmärrän toki, että ei tämä vuosi helppo ole ollut. Iso kiitos jaksamisestanne. Toivottavasti kesä ja yhä etenevät rokotukset vievät meitä kohti, ei varmaan entistä, mutta uudenlaista, entisen kaltaista elämää, jossa pääsemme enemmän kohtaamaan toisiamme. Etäkokouksissa ja joskus myös etäneuvonnassakin on puolensa, mutta yksi asia niistä jää ehdottomasti puuttumaan. Yhteisöllisyys, toisten ihmisten kohtaaminen. Se, joka monet meistä on tuonut marttailun pariin ja jonka puuttumisen takia moni, on meidät myös jättänyt.

Jäsenkatoa on edelleen ollut, mutta pieniä merkkejä on siitä, että sen suunta olisi taittumaan päin. Ja luulen, kun yhdistykset taas pääsevät järjestämään kiinnostavaa ja mielekästä toimintaa, niin saamme uusia jäseniä joukkoomme. Toivotamme tietysti tervetulleiksi myös ne jäsenet, jotka hetken ovat olleet pois joukostamme.

Marttaliitto on lanseerannut uuden brändin. Mukavat essulogot on hylätty, tilalle on tullut tyylielty M-kirjain. Liitto haluaa, että järjestöstä näkyy yhtenäinen kuva ulospäin ja siksi on suositeltu, että käytämme uusia logoja tiedottamisessamme, ja kun entiset martta-t-paitamme kuluvat ja kelpaavat vain matonkuteiksi tai muuhun hyvään tarkoitukseen, niin ostamme uusia, brändin mukaisia tuotteita. Uudesta brändistä on tehty brändikirja, joka löytyy Marttaliiton sivuilta, yhdistyskanavaosioista. Sieltä voi käydä tarkemmin lukemassa, mitä meiltä odotetaan ja sieltä myös löytyy uudet logot ja iskulauseet tiedottamiseen. Itselläni on lähes kymmenen vanhaa t-paitaa, ei vielä lähellekään matonkudetasoa. Jos en keksi niille mitään muuta järkevää käyttöä, niin taitaa tämä brändi ja vielä seuraavakin mennä minulta ohi ainakin paitojen osalta.

Tämän vuoden teemaksi on strategiastamme nostettu kohtuullisuus. Yhden maapallon tulisi riittää kaikille. Sen myötä Maailman suurimman marttaillan teemaksi oli valittu kierrätys, garderobi. Marttaillan ajankohta oli tällä kertaa kokonainen viikko, (vko 16), mutta kokoontumisrajoitusten johdosta sitä tuskin on päästy pitämään monessakaan yhdistyksessä. Ei haittaa mitään, illan voi pitää hyvin kesällä tai

syksyllä, kun tautitilanne paranee. Itse asiassa esim. kirpputori on mukava järjestää jonain aurinkoisena päivänä vaikka puutarhassa, martha-asujen tuuletus tai marthanäyttely, mitä ikinä kukin yhdistys keksii. Piiri on kyllä viikon 16 aikana tehnyt todella ansiokkaasti erilaisia videoklippejä aiheesta, käykää tutustumassa niihin.

Marttaliiton seminaarissa vuosikokousta edeltävänä päivänä oli teemana ilmastonmuutos, luonnon monimuotoisuuden säilyttäminen ja mitä meidän jokaisen tulisi tehdä sen eteen. Marttaliiton puheenjohtaja Sirpa piti hyvän puheenvuoron, kuten aina. Mieleen siitä jäi kiteytettynä erityisesti se, että vaikka meitä ruokitaan (siis media ruokkii) koko ajan kuluttamaan - koe, näe, osta nyt, on aika.... niin tekeekö tämä ylikuluttaminen meidät onnellisiksi vai saammeko enemmän toistemme kohtaamisesta, naapuriavun antamisesta, tunnemme tyydytystä tehdessämme vapaaehtoistyötä. Maapallon rajat tulevat vastaan, tällä menolla tarvitsemme yli kolme maapalloa. Maapallo on meidän, se on ainoa kotimme, joten on aika alkaa välittämään siitä. Kaikkein ympäristöystävällisin vaate on jo kaapissasi tai jonkun toisen kaapissa.

Marttaliiton vuosikokous pidettiin myös etänä ja se live-striimattiin, joten muillakin kuin kokousedustajilla oli mahdollisuus seurata sitä P-K:n Martat vinkaa -Facebook-sivujen kautta. Normaalien vuosikokousasioiden lisäksi oli esillä Marttaliiton omistamien piirien toimitilojen luovutus piireille, vastikkeettomasti. Ne piirit, jotka olivat aiemmin lunastaneet toimitilat itselleen, saavat kompensationsa 50 000 euroa. Asiasta oli käyty keskustelua etukäteen kaikkien piirien kanssa ja asia eteni päätökseen ilman äänestystä. Pari piiriä jätti pöytäkirjan liitteeksi lausunnon, jonka mukaan kaikkia piirejä ei tässä päätöksessä käsitelty tasa-arvoisesti. Meilläkin Pohjois-Karjalassa hallitus keskusteli tästä ja tuli lopulta siihen tulokseen, että kaikilla piireillä ei mene taloudellisesti yhtä hyvin kuin meillä. Jos omien tilojen saaminen sitä jotenkin auttaa, niin hyvä niin, ei se ole pois meiltä.

Marttaliiton vuosikokous jätti myös seuraavanlaisen kannanoton: Martat vaativat vastuullisuutta tekstiilien tuotantoon ja markkinointiin.

Kohta on kesä edessä ja toivottavasti siitä tulee uusien kohtaamisten ja ihanien jälleennäkemisten kesä. Marttakahvio avautuu, samoin piirakkapaja, ehkä viimeistä kertaa sillä paikalla missä ne nyt ovat. Tulevasta ei vielä ole tietoa, isoja päätöksiä on edessä, mutta nautitaan kuitenkin täysin sydämin ensi kesästä, tehdään siitä ainutlaatuinen, sydämiin jäävä kesä. Piirakkapajavuoroja on vielä runsaasti vapaana, varatkaa oma vuoronne ja tulkaa viettämään kesäpäivää torille marttasiskojenne kanssa. Ja toivottavasti pandemiatilanne on sellainen, että voimme Martanpäivänä kokoontua torille isommallakin joukolla ja viettää yhdessä kaikkia viime puolentoista vuoden aikana peruuntuneita marttatapahtumia.

Marttaliitto elvytti vappuviikolla vanhan perinteen: iltamat pidettiin verkossa. Toiminnanjohtajat saivat kertoa oman piirinsä korona-ajan neuvonnasta ja uusista käytänteistä. Joka piiristä palkittiin yksi innovatiivinen yhdistys ilmaisella ruokakurssilla. Pohjois-Karjalan piirin palkittu yhdistys oli Villit Martat, joka on ansiokkaasti järjestänyt retkiä, kursseja sekä osallistunut ja järjestänyt FB-livelähettyksiä.

Mikko Kuustonen oli artistivieraana marshalltamissa, hän esitti muutaman tutun laulun ja kertoi omasta korona-ajastaan. Päällimmäisenä hänellä tuli mieleen sana ihmetellä. Hänellä on ollut kerrankin aikaa ihmetellä luontoa, kevään tuloa, muuttaa näkökulmaa, suuruuden hulluuden tilalle on hyvä ajatella vaikkapa pienuuden hulluus.

Kun mikään ei ole varmaa, niin kaikki on mahdollista. Siinä hyvä ohjenuora meille kaikille.

Näillä sanoilla avaan Pohjois-Karjalan Marttojen 2021 vuosikokouksen.

## 2. Etävuosikokouksen antia

Pohjois-Karjalan Martat ry:n vuosikokous pidettiin 8.5.2021 ensimmäisen kerran etänä. Linjoilla oli 43 kokousedustajaa sekä näiden lisäksi kahdeksan hallituksen jäsentä ja toimihenkilöt toimistolla. Tämän tiedotteen kannessa on kokoustouhuissa kuvattua toimistoväkeä.

Piirin hallituksessa jatkavat entisinä jäseninä Päivi Leinonen (pj.), Päivi Walling, Kaija Halttunen, Marika Hurskainen ja Maaret Kaksonen. Erovuoroisista valittiin jatkamaan Tuija Kuusisto, Satu Koponen ja Kaija Kokkonen. Uutena jäsenenä valituksi tuli Risto Poutiainen. Onnea valituille ja kiitos kokouksen puheenjohtajana toimineelle Jenny Salmelalle!

## 3. Ryijysi ehtii vielä RAKAS RYIJY -kesänäyttelyyn Taitokortteliin

Lisää pohjoiskarjalaisten marttojen ryijyjä kesänäyttelyyn 28.6. - 28.8.2021 kaipaavat Taito Pohjois-Karjala ry ja Pohjois-Karjalan Martat ry. Ryijyt voivat olla esim. evakkojen mukana tulleita, perintönä kulkevia tai itsetehtyjä. Jos sinulla on ryijy, jonka voit luovuttaa näyttelyyn, toimi seuraavasti:

Täytä ryijyä koskevat tiedot lomakkeelle, jonka voit tulostaa Marttojen sivustolta netistä (<https://www.martat.fi/.../13/2021/03/RakasRyijyOhje2021.pdf>) tai hakea Taitokorttelista (Koskikatu 1, Joensuu) sekä ota kuva ryijystä. Toimita lomake ja kuva Taitokortteliin Tuija Tekinille, 0400 364 234. Vaihtoehtoisesti voit lähettää sähköpostitse ryijyä koskevat lomaketiedot kuvan kera osoitteeseen [tuija.tekin@taitopohjoiskarjala.fi](mailto:tuija.tekin@taitopohjoiskarjala.fi). Ryijyt toivotaan toimitettavan Taitokortteliin 5.6. mennessä.

Lisätietoja: Tuija Tekin, [tuija.tekin@taitopohjoiskarjala.fi](mailto:tuija.tekin@taitopohjoiskarjala.fi), 0400 364 234

## 4. Virtuaalimarttailat Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa -Facebook-sivustolla

Virtuaalimarttailloissa käsitellään ajankohtaisia järjestö- ja neuvonta-aiheita. Ne järjestetään jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 17 - 17.30 Livessä Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa Facebook-sivustolla. Livet on tallennettu. Niitä voit halutessa katsella jälkikäteen täältä: <https://www.facebook.com/PKMartatvinkkaa/>.

### **Kalankäsittelyneuvontaa 20.5.**

Marttakeskuksesta lähetetään torstaina 20.5. klo 14 Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa -Facebook Live -lähetys kalankäsittelystä. Osallistu Liveen ja tee kysymyksiä kalastukseen sekä kalankäsittelyyn liittyen. Vieraaksemme keittiöön saapuu liperiläinen kalaharrastaja Juha Kosonen. Lähetysten voit myöhemmin katsoa myös tallenteena.

Tulossa:

Kesämuonitukset 14.6.

Martanpäivä: vuoden kasvikset - kurpitsat 26.7.

## 5. Eriaiheisia Martat haastaa -podcasteja

Kaksi kertaa kuukaudessa on julkaistu uusi Martat haastaa -podcast. Martat ovat saaneet podcast-vieraiksi mm. Pohjois-Karjalan maakuntajohtaja Markus Hirvosen ja ympäristöministeri Krista Mikkosen. Podcastit voit kuunnella tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella nettiosoitteessa <https://bit.ly/martathaastaa>.

Uusimmat:

Ruoka-allergia vie pahimmillaan sairaalaan 13.5.

Härkäpapu yllättää 29.4.

## 6. Marttojen asiantuntijat ahkerina netissä korona-aikana

Nettitalenteita Marttakeskuksen väen toiminnasta on kertynyt alkuvuodesta runsaasti. Virtuaalimarttailtojen Facebook Livet, YouTube-videot ja podcastit ovat osa näitä, mutta muutakin he ehtivät.

Pohjois-Karjalan Marttojen kotitalousasiantuntijoita oli mukana Ruokamesut netissä -tapahtumassa 23. - 25.4. Makeaa ja suolaista härkäpavuista oli kokkaamassa Tiina Anola-Pukkila. Grillaa kasviksia oli teemana Tiia Koppasella ja Ringa Nenosella, jotka kertoivat kesän parhaat kasvisreseptinsä. Ruokamesut netissä -tallenteet pääset katsomaan täältä: <https://www.facebook.com/Ruokamesutnetissa>.

Pohjois-Karjalan Marttojen YouTube-videot saat näkyviin ja kuuluviin ilman kirjautumista. Kuusi lyhyttä, pohjoiskarjalaista Maailman suurin marttailta 2021 -YouTube-videota voit katsella vaikka yhtäsoittoa tästä linkistä: [https://www.youtube.com/watch?v=ag0QIZOx-wys&list=PLH8mGnH9c68AEa9dCHA3jCgfPeZAwwiOI&ab\\_channel=Pohjois-KarjalanMartatry](https://www.youtube.com/watch?v=ag0QIZOx-wys&list=PLH8mGnH9c68AEa9dCHA3jCgfPeZAwwiOI&ab_channel=Pohjois-KarjalanMartatry).

## 7. Hyvä työ – hyvä myö ja ruishapanjuurten jakelu

Pohjois-Karjalan Marttojen kotitalousneuvoja Tiina Anola-Pukkilan johdolla maksutonta ruishapanjuurta on jaettu 300 kappaletta Pohjois-Karjala 300 vuotta -haastekampanjan innoittamana. Ruishapanjuurta saivat hakijaksi ilmoittautuneet Joensuussa, Polvijärvellä, Nurmeksessa ja Juuassa. Eripuolilla maakuntaa sijaitsevat marttayhdistykset lähtivät hienosti mukaan haasteeseen valmistamalla juurta ja jakamalla sitä omilla paikkakunnillaan. Kiitos, martat! Voimme olla ylpeitä tekemästämme työstä!

## 8. Tapahtumakalenterin tulevia kursseja

Tapahtumakalenterissa ovat kurssien tarkat kuvaukset ja ohjeet ilmoittautumista varten: <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/>

Ruokaa koko perheelle – pikkulapsiperheiden etäruokakurssi 25.5. klo 13 - 15

ILMASTOvälipala – etäkoulutus vapaaehtoisille 25.5. klo 17 - 18.30

Perenna- ja kesäkukkaryhmän kunnostus Kukkolan näytepuutarhassa 25.5. klo 18 - 20

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

Kurpitsat tutuksi sekä kasvimaan helpot ja nopeat Kukkolan näytepuutarhassa 8.6. klo 18 - 20

Keskikesän hoitotyöt, kastelu, harvennukset ja haraukset Kukkolan näytepuutarhassa 29.6. klo 18 - 20  
Vieraslajiluento, VieKas LIFE -hanke Juuan Ahmovaarassa 30.6. klo 17.30 – 19

## 9. Tapahtumia tulossa hankkeissa

### **ILMASTOkoti Karjalan kylillä -hanke**

Koulutuksia aiheista kiinnostuneille sekä vapaaehtoisille. ILMASTOvälipala-koulutus on 25.5. klo 17 - 19 Teamsin kautta. Kurssilla opit, kuinka koululaisille sopivat välipalat syntyvät ilmastoystävällisesti. Voit hyödyntää oppeja omassa arjessasi, mutta kurssi antaa mahdollisuuden myös järjestää välipalateemaisia tuokioita oman kylän lapsille kerhossa, koulussa tai teemapäivässä. Syksyllä 2021 on tulossa Ekosii-vous-koulutusta. Lisätietoja: [maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi](mailto:maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi)



### **MURU – Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä -hanke: MURU-HANKKEEN JA SAVO-KARJALAN MAANPUOLUSTUSPIIRIN YHTEISET MUONITUSKURSSIT**

MURU-hankkeen tavoitteena on yhteisöllisyyden vahvistaminen kyläruokailuja järjestettäessä ja muonitusosaamisen lisääminen kylätapahtumissa. Samalla luodaan tärkeää valmiusosaamista mahdollisia häiriötilanteita varten. Kurssit ovat maksuttomia ja opetusmenetelmänä on toiminnalliset, tekemällä oppii lähtökohdat. Kurssilaisia ei varusteta suojavaatetuksella, mutta tarjotaan kaikki ruuanvalmistukseen tarvittava materiaali (maskit, vinyylikäsinet, käsidesit jne.). Kenttäkeitinosaaminen on yksi varautumisen ja valmiudenkohottamisen muoto. Kurssit antavat riittävän osaamisen vaikkapa kyläyhteisöjen erilaisten tapahtumien muonittamiseen.

#### **11. – 12.6. Kesäyönmarssi Liperi (Ylämylly)**

Tule tutustumaan marssitapahtuman muonitukseen ja kenttäkeittimen toimintaan lauantaina 12.6. klo 9 alkaen Ylämyllyn varastoalueelle, joka toimii tapahtumakeskuksena. Alueella mm. maanpuolustussoittokunnan konsertti klo 11 – 13. Ilmoittautuminen Tapahtumakalenterin (<https://www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/>) kautta on välttämätön.

#### **3. – 4.7. Raskaspatteristo 1 muistomerkin paljastaminen ja perinnejotos (Tuupovaara)**

Lauantaina 3.7. tapahtumaan osallistujien (50–60 henkeä) muonitus Saarivaaran kylätalon keittiössä. Kurssin ruokailun klo 14 jälkeen kenttäkeitinkoulutus ja valmistautuminen sunnuntain maanpuolustusjuhlan muonittamiseen. Koulutus sisältää mm. yleisesittelyn, varusteet, toiminta- ja käyttöperiaatteet, turvallisuutta, keittämisen ja kuljetusmääräykset, elintarvikelaskentaa ja loppuhuoltotoimenpiteet.

Sunnuntaina 4.7. muonitetaan muistomerkin paljastuksen juhlaväki ja perinnejotoksen marssijat sekä toimihenkilöt (150–200 henkilöä). Muonitus toteutetaan edellisen päivän oppeja hyödyntäen maastossa kenttäkeittimellä klo 9 alkaen. Päivän ohjelma päättyy klo 17 mennessä.

## 20. – 21.8. Kotiseutuharjoitus SAR POKA 2021 (Joensuu)

Muonitetaan kotiseutuharjoituksen joukot tilanteenmukaisessa harjoituksessa, jossa vapaaehtois- järjestöt/yhdistykset toimivat viranomaisten tukena laajahkossa yhteisharjoituksessa Pyhäselän vesialueella.

Perjantaina 20.8. on harjoituksen valmistelut, kenttäkeitin- ja alkusammutuskoulutus. Kurssi alkaa klo 17 Joensuussa (Paloasema tai Hasanniemi) ja päättyy klo 21.

Lauantaina 21.8. on tilanteenmukainen harjoitus, jossa yhdessä Sotilaskodin ja Palokuntanaisten kanssa tuotetaan hälytysmuonitus ja kenttäkeitinmuonitus harjoituksessa mukana oleville viranomaisille ja vapaaehtoisille. Kokonaisvahvuus noin 100 henkilöä. Harjoituspäivä alkaa viimeistään klo 8 ja päättyy klo 17 mennessä.

Ilmoittautuminen Tapahtumakalenteriin: <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/>. Lisätietoja: Tiina Anola-Pukkila, 050 448 3321.



## Satoa ja iloa -hanke

Kesän aikana perustetaan satolootia mm. Juuan Etelä-Vuokon, Lieksan Vuonislahden ja Ilomantsin Möhkön kylille. Tulevista kerroista tiedotetaan mm. Pohjois-Karjalan Martat vinkaa -Facebook-sivustolla sekä Tapahtumakalenterissa. Lisätietoja: [maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi](mailto:maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi)



## Tulevaisuutta luonnontuotteista -hanke

Syksyllä on tulossa sienistä poimijavalmennuksia. Valmennukset järjestetään kaksiosaisina: teoria on etänä Teamsin kautta 18.8. ja 30.8. sekä maasto-osuudet 23.8. Liperissä ja 1.9. Ilomantsissa. Valmennuksiin ilmoittautuminen tulee Tapahtumakalenteriin elokuun alussa. Lisätietoja: [maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi](mailto:maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi)



## 10. Marttakahvio avautui vappuaattona

Vappuaattona Joensuun torilla viileässä säässä Marttakahvion nuoret työntekijät ottivat rohkeasti vastaan kevään ensimmäiset asiakkaat. Toukokuussa kahvio on auki sään niin sallissa. Kesäkuun alusta aukioloajat pitenevät, mutta kahvio on edelleen avoinna säävarauksella.

Marttanpäivää vietetään torikahviolla maanantaina 26.7., jolloin santsikuppi kahvia tarjotaan pöytään klo 9 – 11 välillä. Koska piirakka- tai pullakahvit Marttakahviossa kuuluvat Joensuun kesään, tavataan torilla!



## 11. Marttakeskuksen väen 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

toiminnanjohtaja Heli Hjälmi, 0400 151 545  
palveluvastaava Suvi Lappalainen, [pohjois-karjala@martat.fi](mailto:pohjois-karjala@martat.fi), toimisto 050 448 1125  
toimistos sihteeri 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  
laillistettu ravitsemusterapeutti, kotitalousasiantuntija Ringa Nenonen, 0400 149 850  
Virkee-hankkeen yhteyshenkilö, kotitalousasiantuntija Loviisa Salin, 0400 167 695  
kotitalousasiantuntija Riitta Nupponen, 044 748 3049  
viestintäassistentti Maria Kahreman, [tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi](mailto:tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi), toimisto 050 448 1125

## 12. Marttakeskus toivottaa hyvää kesää

Pohjois-Karjalan Martat ry:n hallitus ja toimihenkilöt toivottavat kaikille aurinkoista ja mukavaa marttalukesää! Nautitaan Suomen suvesta ja kohtaamisista, joita kesäaika meille mahdollistaa!