



YHDISTYSTIEDOTE 3/2021

Pohjois-Karjalan Martat ry

Sisällys

1. Syksytuulia	3
2. Tiedoksi syksyn toimintaan.....	4
Tapahtumat	4
Lokakuu.....	4
Marraskuu.....	4
Joulukuu.....	4
3. Alueelliset yhdistyskoulutukset	5
4. Syksy sähköisissä kanavissa	5
Pohjois-Karjalan Marttojen virtuaali-illat	5
Marttalivet.....	5
Martat haastaa - Podcast	6
Pohjois-Karjalan Martat TikTokissa	6
5. Marttailuviikko.....	6
6. Syksyn kurssit.....	7
Kurssit Marttakeskuksessa	7
Kurssit etätoteutuksella.....	8
Marttilaston käyttökoulutus yhdistyksille 29.9. klo 17-18.30.....	8
7. Puutarha-, sieni- ja ravitsemusneuvonta.....	9
Kukkolan näytepuutarhan syksy.....	9
Sienineuvontaa syysmarkkinoilla	9
8. Yksi maapallo riittää -teemalla ketjukoulutus 27.10. klo 17–19	9
9. Hankkeet tiedottavat.....	10
MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä.....	10
ILMASTOkoti Karjalan kylillä -hanke.....	10
Satoa ja iloa -hanke	10
10. Pohjois-Karjalan Marttapalvelut Oy	11
Yhteystiedot.....	12

1. Syksytuulia

Hyvät Martat!

Kesä oli erittäin kaunis ja lämmin. Se mahdollisti koronan keskelläkin ulkotiloissa terveysturvallisesti tapahtumien järjestelyt ja kohtaamiset. Taitokorttelin ”Rakas ryijyni”-näyttely ilahdutti sekä ihastutti kesälomailijoita. Marttakahvio oli edelleen takuuvarma retkikohde monelle lomalaiselle ja paikkakuntalaisellekin. Piirakkapajalle oli edellistä kesää helpompi saada vapaaehtoisia marttoja pualikan varten. Lämmin kiitos jälleen kerran kaikille talkoisiin osallistuneille.

Toivottavasti kesä latasi ja antoi uutta puhtia arkeen sekä marttayhdistysten toimintaan. Korona elää toki edelleen keskuudessamme, mutta rokotekattavuuden kasvaessa pääsemme talven aikana lähes normaaliin toimintaan. Joukkotapahtumien järjestäminen on vielä kuitenkin riski. Piirin yhteistä Marttojen kirkkopyhää ei syksyllä pidetä. Kannustamme teitä kuitenkin oman alueen kirkkopyhän järjestämiseen.

Tässä tiedotteessa kerromme syksyn tapahtumista. Viimeisimmässä Martta-lehdessä 4/2021 on lueteltu marttapiirimme tapahtumat. Muistutan teitä kuitenkin tarkistamaan tiedot aina piirimme omilta nettisivuilta ja some-ilmoituksista. Kurssi-ilmoittautumiset tehdään nettisivun kalenterin kautta tai puhelimitse toimistolle. Kurssikalenteriamme kannattaa vilkaista. Vinkkejä tekemiseen löytyy kursseiltamme. Tarjolla on jälleen jokaiselle jotakin periaatteella, kurseja ruoanlaittoon, siivoukseen ja huonekasvien kasvatukseen liittyen.

Syysuutuus on Martat-mobiilisovellus! Se löytyy iPhonen App Storessa (lataa <https://apps.apple.com/us/app/martat-martta-taskuun/id1583176805>) ja Androidin Google Play Storessa (lataa <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.marttaapp>). Käy lataamassa sovellus ja tutustu siihen rauhassa, mistä sinä pidät?

Uutta on myös ”tuoreilla” työntekijöillä vahvistettu kotitalousneuvojien tiimi Marttakeskuksella. Ravitsemusasiantuntija Evy Peltola jatkaa Virkee-hanketta. Kotitalousasiantuntija Maija Kontturi vastaa pitkälti avoimista ruokakursseistamme. Toimistotöissä Suvín apuna ja puhelimeen vastaamassa on Keräsen Ville. Viestinnänassistenttina aloittaa 13.9. alkaen Mari-Sofia Kuronen. Tervetuloa toimeliaseen joukkoon!

Mukavaa yhdessä tekemistä ideoimme talvikuukausiin myös alueellisissa toiminnansuunnitteluilloissa, joita tulen pitämään ympäri maakuntaa ja mahdollisimman paljon livetilaisuuksina.

Syystuulet puhaltelevat jo viileästi. Marttakahviolla valmistaudutaan tällä viikolla sulkemaan luukut. Toivotaan, että ensi kesänä tavataan jälleen torilla.

Mielestäni neljällä vuoden ajalla on jokaisella tarkoituksensa, ja syksyssä myös omat hyvät puolensa. Pimenevät illat yllyttävät sytyttämään kynttilät ja käpertymään sohvan nurkkaan kirjan tai käsityön kanssa. Ja kun sadepisaroihin on ropissut viime päivinä säännöllisesti, luonto kiittää siitä tarjoten runsasta sienisatoa. Nyt kannattaakin suunnata vapaa-ajallaan lähimetsiin sienijahtiin.

Iloa ja terveyttä syksypuuhiin!

Yhteistyöterveisin, *Helí*

2. Tiedoksi syksyn toimintaan

Tapahtumat

Syyskuu

9.9. klo 13–15	Virkeet keittiössä -välipalakurssi yli 60-vuotiaille, Marttakeskus
10.9.	Syysmarkkinoilla sienineuvontaa, Joensuun Kauppatori
11.9. klo 13.15–13.30	Lähiruokapäivässä vuoden sieni -esittely, Joensuun Kauppatori
13.9. klo 17	Virtuaalimarttailta: Silkkää hapatusta!
21.9. klo 16	Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta: Sadonkorjuu yhdessä
29.9. klo 17–20	Silkkää hapatusta! -kurssi, Marttakeskus

Lokakuu

4.10. klo 10–13	Virkeet keittiössä -ruokakurssi yli 60-v. miehille, Marttakeskus
5.10. klo 16	Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta: Puutarha syyskuntoon
6.10. klo 17–19	ILMASTOsiivous -kurssi, Teams ja Marttakeskus
7.10. klo 15–17	Vertaismarttatapaaminen, Joensuu
11.10. klo 17	Virtuaalimarttailta: Energiansäästö
13.10. klo 17–20	Ruokailoa ikävuosiin -ruokakurssi, Marttakeskus
13.10. klo 17–19	Huonekasveilla viihtyisyyttä -puutarhakurssi, Marttakeskus
27.10. klo 17–19	Ketjukoulutus: Yksi maapallo riittää, etänä tai livenä
27.10. klo 17–20	Makumatka Georgiaan -ruokakurssi, Marttakeskus
28.10. klo 17–19	Makumatka Georgiaan -etäruokakurssi

Marraskuu

15.11. klo 17	Virtuaalimarttailta: Kurpitsat
17.11. klo 17–20	Ruokaa miesten makuun -kurssi, Marttakeskus
24.11 klo 17–19	Annos Afrikkaa -etäruokakurssi

Joulukuu

8.12. klo 17–20	Annos Afrikkaa -ruokakurssi, Marttakeskus
13.12. klo 17	Virtuaalimarttailta: Kevyttä joulua

Piirin Marttojen yhteistä kirkkopyhää ei tänä vuonna järjestetä, mutta kannustamme yhdistyksiä järjestämään oman alueen kirkkopyhän. Ensi vuonna kirkkopyhä on suunniteltu järjestettäväksi 2.10.2022 Kiteellä. Marianne Heikkilä on lupautunut suorittamaan jumalanpalveluksen.

3. Alueelliset yhdistyskoulutukset

Yhdistyskoulutusten teemana on ajankohtaiset asiat ja toiminnan suunnittelu vuodelle 2022.

ALUEELLISET TOIMINNANSUUNNITTELUILLAT, tarvittaessa muutetaan etätapaamisiksi:

22.9. klo 17–19	Kiteen, Kesälahden, Rääkkylän ja Tohmajärven yhdistyksille, Kitee Marttala
5.10. klo 17–19	Ilomantsi, Kalevalantie 1 (4H:n ekokeskus Kämpälän tiloissa)
6.10. klo 17–18.30	Joensuun, Kontiolahden ja Liperin yhdistyksille, Joensuu Marttakeskus
13.10. klo 17–19	Valtimon, Nurmeksen ja Juuan yhdistyksille, Nurmes Nurmestalo, kokoustila Nurmesjärvi
14.10. klo 18–20	Polvijärven ja Outokummun yhdistyksille, Polvijärvi
21.10. klo 17–19	Lieksan ja Enon yhdistyksille, Lieksa

Alueelliset toiminnansuunnitteluiltojen järjestelyt ja illan tarjoilut hoitavat yhdistykset. Vertaismartat toimivat näissä apuna ja yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa.

4. Syksy sähköisissä kanavissa

Pohjois-Karjalan Marttojen virtuaali-illat

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.

13.9.	Silkkaa hapatusta
11.10.	Puurokuu – asiaa energiansäästöstä
15.11.	Kurpitsat (vuoden kasvis)
13.12.	Kevyttä joulua

Marttalivet

Omien virtuaalimarttailtojemme lisäksi olemme mukana Marttaliiton Marttalivessä useamman kerran tänäkin syksynä. **Kursivoidut teemat toteutetaan Pohjois-Karjalasta käsin.** Marttalivejä voit seurata Martat vinkkaa –Facebook-kanavalla joka torstai klo 18.

9.9.	Valmisruokaa tuunaten
16.9.	Puolitetaan ruokahävikki – apuun Martat-sovellus
23.9.	Juurella leivottua leipää – helposti!
30.9	Säilöntää*

** Jos haluat oppia hyödyntämään pihlajanmarjoja, kerää niitä nyt talteen pakastimeen ja tule kuulemaan 30.9. Marttaliveen, miten monenlaisilla tavoilla pihlajanmarjoja voi hyödyntää!*

7.10.	Puurokuun eli lokakuun teemana on marttojen kansainvälinen työ #martatafrikassa
-------	---

- 14.10. Pikku-Ässät säästävät energiaa keittiössä #ässäkokki
- 21.10. Kurpitsa on vuoden vihannes
- 28.10. Yksi maapallo riittää

- 4.11. Tahrat pois
- 11.11. *Isänpäivänä kokataan!***
- 18.11. Martta-tarinoita – kerro kaverille
- 26.11. Älä osta mitään – harkitsematta

- 2.12. Ovikoriste jouluksi
- 9.12. Leipälahja – juuri sinulle!
- 16.12. *Joulua!***

Martat haastaa - Podcast

Pohjois-Karjalan Martat aloitti vuoden alussa julkaisemaan Martat haastaa -podcastia, jota julkaistaan kahden viikon välein torstaisin vaihtuvilla teemoilla. Podcastissa jutellaan ajankohtaisista aiheista. Esimerkiksi viimeisin julkaistu podcast on ”Sienisyksyn virittäytyminen”, jossa keskustellaan sienistä ja sienestyksestä. Vieraana on sienimartta Päivi Raittila Villeistä Martoista. Jaksoja voi käydä kuuntelemassa <https://anchor.fm/pohjois-karjalan-martat> tai esim. Spotify mobiilisovelluksesta. Syksyn muita tulevia teemoja ovat mm. välipalat, silkkaa hapatusta, puurokuu. Tulkaahan kuulolle!

Pohjois-Karjalan Martat TikTokissa

Lisäsimme somekanaviimme TikTokin, joka on lyhyiden videoiden jakamiseen tarkoitettu mobiilisovellus. Jaamme siellä tietoa marttailusta ja erilaisia vinkkejä niin kodinhoitoon kuin ruoanlaittoon liittyen. Näytimme elokuussa myös sen, että martoillekin voi sattua vahinkoja: Pesimme pesukoneen ja viimeiseen puhdistukseen meni liian paljon pesuainetta, joten pyykinpesukone täyttyi vaahdosta. Keskeytimme ohjelman ja tyhjensimme vaahdon. Kuvasimme tästä lyhyen videon ja sitä on katsottu jo 20,7 tuhatta kertaa eli voimme tässä kanavassa tavoittaa hyvin ihmisiä ja jakaa marttailun iloa. Mikäli sinulle ei ole TikTokia, voit pyytää tuntemaasi nuorta näyttämään sovellusta, sillä tämä on todella suosittu juuri nuorison keskuudessa.

5. Marttailuviikko

Kohtuullisuuden teemavuosi huipentuu lokakuussa Marttailuviikolla 25.10.–31.10. Viikko kannustaa kestävään elämäntapaan ja tarjoaa käytännön tietoa ja vinkkejä. Viikolla jaetaan kokemuksia kestäväällä tavalla toimimisesta sekä opitaan ja kokeillaan uusia kestävä elämäntavan taitoja ja tottumuksia. Marttailuviikolla martat toimivat kohtuullisen kulutuksen viestinviejinä, jotta yksi maapallo riittää. Viikon tavoitteena on tuoda martat ja marttatoiminta näkyvästi esille. Marttailuviikon aikana tuomme kerromme, millaisia muutoksia ja valintoja arjessa ja kulutuksessa tarvitaan, jotta luonnonvarojen kulutuksessa päästään kestäväälle tasolle. Marttailuviikolla järjestetään myös Yksi maapallo riittää -ketjukoulutus 27.10. klo 17–19, josta saa ideoita ja vinkkejä esim. oman yhdistyksen iltaan.

6. Syksyn kurssit

Kurssit Marttakeskuksessa

Ilmoittautuminen Marttakeskuksen kursseille <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.

9.9. klo 13–15 Välipalukurssi yli 60-vuotiaille

Virkee -välipalukurssilla saat tietoa ja vinkkejä monipuolisten ja maukkaiden välipalojen valmistamiseen. Kurssilla valmistetaan erilaisia helppoja ja nopeita välipaloja, joissa on huomioitu ikäihmisten ravitsemukselliset tarpeet. Kurssikerran lopuksi maistellaan välipaloja yhdessä, vaihtoehtoisesti voit pakata maistiaiset mukaan kotiin vietäväksi. Kurssi sopii niin aloitteleville kuin kokeneemmillekin ruoanlaittajille. Kurssi on maksuton. Ilmoittautumiset 7.9. mennessä.

20.9. klo 10–12 Ruokaa koko perheelle (vauvaperheet)

Kurssilla opetellaan tekemään ruokaa lapsiperheelle. Käydään läpi alle 1-vuotiaan ruokailun aloittaminen ja ruokavalion erityiskysymykset ja kokataan ruokia, jotka maistuvat ja sopivat koko perheelle. Mukaan kurssilta saat kattavan kurssiaineiston resepteineen. Kurssi on osa Lapsiperheiden arjen tukeminen –toimintaa ja osallistujille maksuton.

29.9. klo 17–20 Silkkää hapatusta!

Hapansäilöntä on vanha ja kiehtova säilöntämenetelmä, joka on kuivaamisen ohella uudelleen elpynyt säilöntätapa. Eniten hapattamalla säilötään kaalia, mutta myös muiden kasvien ja sienten hapattaminen onnistuu. Kurssilla tutustutaan hapansäilönnän perusteisiin ja tehdään hapansäilykkeitä sekä juomia. Lisäksi valmistamme hapansäilykkeitä erilaisia ruokia ja leivonnaisia. Hinta martoille 25 € ja muille 30 €.

4.10. klo 10–13 Virkee -ruokakurssi miehille, yli 60-v.

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. Kurssille ovat tervetulleita niin aloittelevat kuin kokeneemmatkin kokkaajat. Kurssi on maksuton. Ilmoittautuminen to 30.9. klo 12 mennessä.

13.10. Klo 17–19 Huonekasveilla viihtyisyyttä

Huonekasveista saa iloa ja viihtyisyyttä kotiin. Kurssilla saat vinkkejä uusista, perinteisistä ja helpoista huonekasveista sekä niiden sijoittelusta huonetilaan. Lisäksi kuinka huollan ja hoidan huonekasveja ”lepokaudella”. Kurssin lopuksi laitamme viherkasvien siemeniä itämään kotiin vietäväksi. Hinta martoille 15 € ja muille 20 €.

13.10. Klo 17–20 Ruokailoa ikävuosiin

Tasapainoinen ruokavalio pitää mielen virkeänä, ylläpitää terveyttä ja edistää hyvinvointia läpi elämän. Ruokailoa ikävuosiin -kurssilta saat ideoita monipuolisten ja ikäsi huomioivien aterioiden valmistamiseen.

Kurssilla valmistetaan helppoja, hyvältä maistuvia, värikkäitä ja proteiinipitoisia ruokia. Tuunaamme myös valmisruoista monipuolisia ja ravitsevia. Kurssi sopii myös sinulle, joka haluat valmistaa parempaa ruokaa ikääntyvälle läheisellesi. Hinta martoille 25 € ja muille 30 €.

27.10. 17–20 Makumatka Georgiaan

Sanonta ”georgialaiset elävät syödäkseen” kuvastaa ruoan tärkeyttä Georgian kulttuurissa. Runsas mausteiden ja kasvien, erityisesti munakoison käyttö, on tyypillistä georgialaisessa keittiössä. Maut ovat yksinkertaisia, syviä, runsaita ja voimakkaita, mutta eivät tulisia. Kurssilla tulevat tutuiksi herkulliset georgialaiset pataruoat, hatsapurit, khinkalit ja monet muut maalle tyypilliset ruoat. Hinta martoille 25 € ja muille 30 €.

17.11. 17–20 Ruokaa miesten makuun

Haluatko petrata elämäntapojasi tai syödä aiempaa monipuolisemmin? Ruokaa miesten makuun -kurssilla valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia, joista varmasti pidät. Opit valmistamaan monipuolista ruokaa, samalla kun käymme läpi terveellisiä valintoja, kasvien käyttöä ja hyvää ruokarytmiä. Kurssin jälkeen voit yllättää läheisesi uusilla ruoanlaittotaidoilla! Hinta martoille 25 € ja muille 30 €.

8.12. 17–20 Annos Afrikkaa

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! Hinta martoille 25 € ja muille 30 €.

[Kurssit etätoteutuksella](#)

28.10. 17–19 Makumatka Georgiaan

Mausteista mutta ei tulista, kasvispitoista mutta ei kevyttä. Georgialainen ruokakulttuuri on nyt trendikäs, eikä syyttä. Mausteet, pähkinät, kasvikset ja juustot pääsevät loistamaan tässä perinteitä vaalivassa ruokakulttuurissa. Lähde makumatkalle Georgiaan kotikeittiöstä käsin ja tule mukaan kurssille! Hinta martoille 10 €, muille 20 €.

24.11. 17–19 Annos Afrikkaa

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! Hinta martoille 10 €, muille 20 €.

[Marttatilaston käyttökoulutus yhdistyksille 29.9. klo 17-18.30](#)

Tervetuloa oppimaan yhdistysten toiminnantilastoinnin peruskäyttöä eli tapahtumien kirjaamista, muokkaamista ja raporttien ottamista. Koulutus on vastaava kuin viime keväänä järjestetyt eli se palvelee parhaiten uusia käyttäjiä ja niitä, jotka kokevat tarvitsevansa neuvoja Marttatilaston käyttöön.

Koulutus löytyy Martta-akatemiasta (<https://moodle.mmg.fi/martat/login>) kohdasta Järjestö- ja yhdistystoiminta sekä etusivun kurssikalenterista oikean päivämäärän kohdalta. Ilmoittautua ei tarvitse vaan voit koulutusajankohtana liittyä suoraan mukaan Martta-akatemian koulutussivulla olevasta

kokouslinkistä (Teams-verkkokoulutus). Koulutuksen tallenne ja materiaalit tulevat Martta-akatemiaan koulutuksen jälkeen. Mikäli et ole ennen käyttänyt Martta-akatemian, sinun on ensin luotava tunnukset. Ja mikäli Teamsin käyttö ei ole tuttua, kannattaa tulla testaamaan linjoja jo klo 16.30 alkaen.

7. Puutarha-, sieni- ja ravitsemusneuvonta

Kukkolan näytepuutarhan syksy

21.9. klo 16 Sadonkorjuu yhdessä

5.10. klo 16 Puutarhan syyskunnostus, myöhäiset kylvöt sekä talvivalkosipulin istutus

Toteutamme puutarhan teemoja käytännönläheisesti ulkona puutarhassa. Osallistujien toivotaan ottavan omat hanskat sekä maskin mukaan. Illassa huomioidaan sen hetkiset koronasuosituksen.

Tilaisuudet järjestään Kukkolan näytepuutarhassa (Vanha Valtatie 70, Joensuu), yhteistyössä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö ja Pohjois-Karjalan Martat. Neuvontatilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia.

Sienineuvontaa syysmarkkinoilla

10.9. klo 10–17 on sieninäyttely kauden ruokasienistä ja näköislajeista Joensuun torilla piirakkapajan edessä. Markkinoilla teemana on sadonkorjuu ja lähiruoka. Sieninäyttelyyn voi tuoda myös sieniä tunnistettavaksi. Mukana järjestelyissä mm. Tulevaisuutta luonnontuotteita sekä Pohjois-Karjalan Martat, Itä-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset/ProAgria ja Pohjois-Karjalan Sieniseura.

Lauantaina 11.9. lähiruokapäivässä on torilavalla klo 13.15–13.30 vuoden sienien, orakkaiden, esittely ja jaossa vaalean sieni-kurpitsakeiton ohje.

8. Yksi maapallo riittää -teemalla ketjukoulutus 27.10. klo 17–19

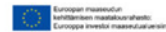
Yksi maapallo riittää -haaste kannustaa tekemään näkyväksi kestävän arjen tavat, jotka jo kuuluvat elämääsi ja haastavat kokeilemaan uusia taitoja ja tottumuksia. Laittakaa ketjukoulutus kalentereihinne ja lähetäkää yhdistyksestä 1–3 marttaa ketjukoulutukseen. Illasta saa aineistoa ja ideoita, kuinka teemaa voi toteuttaa esim. omassa yhdistyksessä tai muissa tapahtumissa. Ketjukoulutus on osallistujille maksuton tilaisuus, mutta siihen pitää ilmoittautua. Syksyn marttailuviikon aiheena on Yksi maapallo riittää.

Koulutus on Joensuussa Marttakeskuksessa. Ketjukoulutukseen voi osallistua myös etänä Teamsin kautta.

9. Hankkeet tiedottavat

MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä

MURU-hankkeelle haetaan jatkoaikaa ja muonituskoulutuksia suunnitellaan vuodelle 2022 eri puolille maakuntaa. Muonituskoulutukset järjestetään jonkun tapahtuman yhteyteen, jotta kurssilaiset saavat muonittaa oikeassa tapahtumassa. Kertokaa mihin tapahtumaan tarvitaan yleisölle vaikkapa kasviskeittoa tarjolle ja sitä ennen kurssi. Valitsemme parhaiksi katsomamme ja painotamme valinnassa erilaisia tilanteita ja muonituksia. Tässä vaiheessa kussakin kunnassa voidaan järjestää yksi koulutus. Ilmianna kiva vuotuinen tapahtuma tai joku muu Tiina Anola-Pukkilalle, p. 0504483321 tai tiina.anola-pukkila@martat.fi.



ILMASTOkoti Karjalan kylillä -hanke

Ympäristöasiat ja yhteinen tekeminen lasten ja ihan tavallisten aikuisten kanssa yhdistyy ILMASTOkoti Karjalan kylillä -hankkeessa. Tavoitteena on koulujen, kotien, järjestötoimijoiden ja yhteisöjen yhteistyön lisääntyminen kestävä kehitys- ja ilmastoteemaisella toiminnalla. Järjestämme syksyn aikana koulutuksia, jotka antavat valmiudet pitää pieniä työpajoja ja toimintapisteitä lähikoululla (4.–6. luokille), kerhossa tms. Koulutukseen osallistuminen ei velvoita mihinkään, mutta antaa hyviä eväitä vastata vaikkapa koulun pyyntöön tulla vieraaksi siten ja silloin, kun se on turvallisesti mahdollista.

6.10. klo 17–19 ILMASTOsiivous - ekologista siivousta ja isoäidin vinkkejä, Teams tai Marttakeskus

3.11. klo 17–20 ILMASTOvälipala - maistuvaa, ilmastokestävää ja terveellistä välipalaa koululaisille, Marttakeskus

10.11. klo 17-19.30 ILMASTOkieritys askartelu – materiaalien hyödyntäminen uudelleen sekä niiden käyttö esim. askartelussa.

Lisäksi ainakin Polvijärvellä ja Outokummussa järjestetään marraskuussa vastaavia koulutuksia. Tarkemmat ajankohdat ilmoitetaan alueen yhdistyksille lähetettävässä esitteessä ja netin tapahtumakalenterissa.

Koulutukset ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Ilmoittautumiset <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/>, sähköpostitse pohjois-karjala@martat.fi tai puhelimitse numeroon 050 448 1125 toimiston aukioloaikoina. Lisätietoja Tiina Anola-Pukkila, p. 0504483321



Satoa ja iloa -hanke

Hankkeessa on perustettu eri puolille Vaara-Karjalan aluetta niin syötäviä teoksia kuin satolootia. Tämän kesän satolootat perustettiin Juuan Etelä-Vuokon kylälle, Lieksan Vuonilahteen sekä Ilomantsin Möhkön kylälle. Lisäksi vielä syksyllä perustetaan yksi satoloota Lieksaan hoitokotiin. Hanke päättyy lokakuun loppuun mennessä. Meillä on ollut ilo tehdä yhteistyötä monen hankkeeseen osallistuneen kylän ja tahon kanssa. Kiitokset kaikille hankkeeseen osallistuneille.



Vaara-Karjala



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 38 €/h, Marttoille 5 %:n alennus normaalihintaisesta työstä (ei koske arvonlisäverotonta- tai palvelusetelimyyntiä). Matkakorvauksena peritään 0,80 €/km edestakaiselta matkalta, mikäli matkaa asiakkaan luo on yli 5 km kotiaputoimistolta, 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
Tiedotus: tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi

Toiminnanjohtaja
Heli Hjälms
Puh. 0400 151 545

Palveluvastaava
Suvi Lappalainen
Puh. 050 448 1125

Toimistos sihteeri
Ville Keränen
Puh. 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, kotitalousasiantuntija
Ringa Nenonen
Puh. 050 448 1125

Ravitsemusasiantuntija, Virkee -hankkeen ravitsemusasiantuntija
Evy Peltola
Puh. 044 711 0955

Kotitalousasiantuntija, tuntityöntekijä
Loviisa Salin
Puh. 040 016 7695

Kotitalousasiantuntija, tuntityöntekijä
Maija Kontturi
Puh. 044 748 3049