

*Tunnelmallista Joulua ja
onnea uuteen vuoteen!*



YHDISTYSTIEDOTE 4/2021

Pohjois-Karjalan Martat ry

Sisällys

| | |
|--|----|
| 1. Puheenjohtajan tervehdys | 3 |
| 2. Tiedotteet | 4 |
| Tiedoksi yhdistyksille | 4 |
| Lahjaksi tai joululahjaksi | 4 |
| Kutsu Pohjois-Karjalan Martat ry:n vuosikokoukseen piirin jäsenille | 4 |
| 18.5.21 Tervetuloa kesä -avoin tilaisuus Marttakahviolla, Joensuun Kauppatori..... | 4 |
| 3. Alueelliset yhdistyskoulutukset teemalla kohtaamiset ja yhdenvertaisuus keväällä 2022, ilmoittautumiset nettisivun tapahtumakalenterin kautta | 5 |
| 4. Kevään 2021 virtuaalimarttaillat ja Podcastit..... | 5 |
| 5. Kurssit | 5 |
| Kurssit Marttakeskuksessa keväällä 2022 | 6 |
| Avoimet kurssit maakunnassa | 6 |
| Kurssit marttayhdistyksille | 7 |
| Korona-ajan toimintaohjeet Marttojen kursseille/toimintaan | 7 |
| 6. Puutarha-, sieni- ja ravitsemusneuvonta..... | 7 |
| Kevään Monimuotoinen kotipiha -etäkoulutusluentoja | 7 |
| Tarjolla Vinkkejä viisaisiin kasvivalintoihin ja kotipihaan hoitoon- luento, Viekas LIFE -vieraslajihanke. | 7 |
| Kukkolan näytepuutarhan kevät 2022 | 8 |
| Ravitsemusneuvontaa | 8 |
| 7. Kevään ja syksyn ketjukoulutukset..... | 8 |
| 8. Retket sekä muut tulevat tapahtumat | 9 |
| 9. Hankkeet tiedottavat..... | 10 |
| Satoa ja Iloa | 10 |
| Tulevaisuutta luonnontuotteista..... | 10 |
| ILMASTOkoti – Karjalan kylillä | 10 |
| MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä..... | 11 |
| 10. Vuoden 2022 tapahtumakalenteri | 12 |
| 11. Pohjois-Karjalan Marttapalvelut Oy | 12 |
| 12. Yhteystiedot..... | 13 |

1. Puheenjohtajan tervehdys

Ajelin joulukuisena lauantaiaamuna kohti Ilomantsia piirin kunniajäsenen Maija-Liisa Jeskasen siunaustilaisuuteen. Matkan aikana näin päivän sarastavan kauniina ja taivaan muuttuvan pastellinsävyiseksi. Ennusteli kylmää ja aurinkoista päivää.

Ajattelin Maija-Liisaa, ihanaa, sydämellistä äiti-Marttaa, joka antoi meidän kaikkien kukoistaa omina itsenämme. Ajattelin kohtaamisiamme, hänen aina avoinna olevaa syliään ja hymyilin. Sitäkin ajattelin, että Maija-Liisan sormet olivat varmasti pelissä myös tämän kauniin sään suhteen, hänellä oli hyvät välit tuonne yläkertaan.

Toistemme kohtaaminen ja tasavertaisuus ovat ensi vuoden nostot järjestön strategiasta. Miten osuvasti nämä molemmat toteutuivat Maija-Liisan elämässä. Hän eli Martan elämää koko elämänsä, yhdessä Pekan kanssa, täysillä. Me, jotka hänet tunsimme, tulemme muistamaan hänet aina ja nuoremmille kerromme tositarinoita hänestä.

Kiittäen kuluneesta vuodesta ja Rauhallista Joulua toivottaen

Päivi Leinonen

piirin puheenjohtaja

2. Tiedotteet

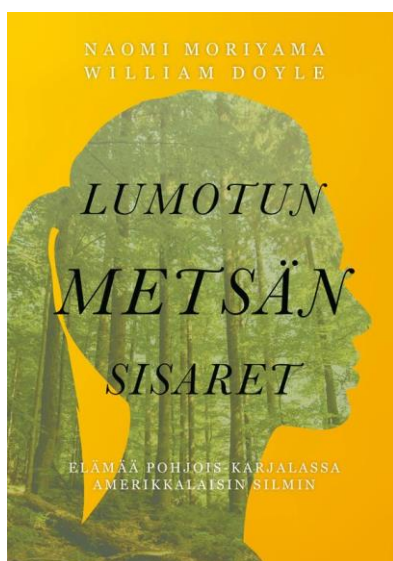
Tiedoksi yhdistyksille

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

Lahjaksi tai joululahjaksi

Muistathan, että Marttakeskuksen toimistossa on myytävänä piirakkapualikka ja -muottisettejä, Martta-kupilkoja ja lahjakortteja ruokakursseille sekä Marttapalvelun palveluihin.

Naomi Moriyaman kirja ”Lumotun metsän sisaret” kertoo Pohjois-Karjalan luonnosta ja hänen tapaamistaan vahvoista naisista, sielunsisarista, martoista. Jos kiinnostuit, kirjaa on myynnissä Suomalaisessa Kirjakaupassa.



Kutsu Pohjois-Karjalan Martat ry:n vuosikokoukseen piirin jäsenille

Kokous järjestetään lauantaina 14.5.2022 alkaen klo 10 Penttilä-salissa, Original Sokos Hotel Kimmelissä

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset ja hallituksen esittämät asiat. Kokoukseen osallistuvat marttayhdistyksien valitsemat vuoden 2022 viralliset edustajat tai heidän varaedustajansa. Mikäli varsinainen edustaja ei voi osallistua kokoukseen, pyydämme toimittamaan kokouspaperit varaedustajalle. Kokouspaperit postitetaan yhdistysten virallisille edustajille huhtikuussa 2022. Piirin hallituksen jäsenillä, piirin toimihenkilöillä ja kunniajäsenillä on kokouksessa läsnäolo- ja puheoikeus. Lisäksi läsnäolo-oikeus on niillä, joille kokous sen yksimielisesti myöntää. Tarkemmat tiedot asiasta julkaistaan 1/2022 tiedotteessa.

18.5.21 Tervetuloa kesä -avoin tilaisuus Marttakahviolla, Joensuun Kauppatori

Otamme vastaan kesää ajankohtaisten neuvontateemojen ja yhteisen jutustelun parissa. Tapahtumassa saa vinkkejä viljelylaatikon perustamiseen, kasvattamiseen ja hoitamiseen sekä muita kesäisiä vinkkejä.

Tervetuloa hakemaan salaatsiemenet omaan kasvimaahan tai viljelylaatikkoon.

Tapahtumassa julkistetaan vuoden vihannes -kilpailu. Voittajat palkitaan maailman suurimmassa marthaillassa syksyllä sadonkorjuu-aikaan.

3. Alueelliset yhdistyskoulutukset teemalla kohtaamiset ja yhdenvertaisuus keväällä 2022, ilmoittautumiset nettisivun tapahtumakalenterin kautta

| | |
|-----------------|--|
| 9.2. klo 17–19 | Alueellinen yhdistyskoulutus, Lieksa |
| 10.2. klo 18–20 | Alueellinen yhdistysilta, Polvijärven ja Outokummun yhdistyksille, Outokumpu |
| 16.2. klo 17–19 | Alueellinen yhdistyskoulutus, Kiteen, Kesälahden, Rääkkylän ja Tohmajärven yhdistyksille, Rääkkylä |
| 17.2. klo 17–19 | Yhdistyskoulutus, Ilomantsi |
| 24.2. klo 17–19 | Alueellinen yhdistyskoulutus, Valtimon, Nurmeksen ja Juuan yhdistyksille, Juuka |
| 3.3. klo 17–19 | Alueellinen yhdistyskoulutus Joensuu, Marttakeskus |

4. Kevään 2021 virtuaalimarttailat ja Podcastit

| | |
|--------------|---|
| 10.1. klo 17 | Virtuaalimartta-ilta: ajankohtaiset järjestöasiat |
| 24.1. klo 16 | Riistaa lautasella -Facebook LIVE |
| 7.2. klo 17 | Virtuaalimartta-ilta: Talvikauden kasvikset |
| 7.3. klo 17 | Virtuaalimartta-ilta: Makua mausteilla |
| 11.4. klo 17 | Virtuaalimartta-ilta: Pääsiäispöytä |
| 9.5. klo 17 | Virtuaalimartta-ilta: Suolaista ja makeaa leivontaa |
| 13.6. klo 17 | Virtuaalimartta-ilta: Ideoita keskikesän juhlaan |

Lisäksi valtakunnalliset FB-livet kerran kuukaudessa, joista kaksi toteutetaan Pohjois-Karjalasta:

| | |
|--------------|-----------------------------------|
| 10.3. klo 11 | Kansainvälinen Naistenpäivävuoden |
| 2.6. klo 11 | Vuoden luonnontuote sekä vihannes |

Keväällä ilmestyy kuuden jakson kausi Martat haastaa -podcastia. Käsittelemme jaksoissa vaihtelevia teemoja helmi-huhtikuun välisenä aikana. Vuoden 2021 aikana julkaistut Martat haastaa -podcastit ovat kuunneltavissa <https://anchor.fm/pohjois-karjalan-martat> Tervetuloa linjoille!

5. Kurssit

Kurssit jakautuvat kolmeen eri malliin: avoin kurssi, etäkurssi ja ketjukoulutus. Avoimille 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 keväällä 2022

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.

20.1. Perinteinen ruisleipä -avoin kurssi 20/30 €

Tuoreen ruisleivän tuoksu on hurmaava ja leipominen onnistuu myös tavallisessa sähköuunissa. Kotona ruisleivän voi leipoa juuren avulla ilman hiivaa, lähijauhoista ja vähäsuolaisena. Happamuus antaa makua ja suolaa vähentämällä saa leivottua sydänystävällistä ruisleipää. Monelta innokkaalta leipurilta puuttuu kuitenkin taikinajuuri. Suvun oma juuri on hävinnyt eikä lähipiirissä ei ole ketään, jolta saisi raikkaan, happamelta tuoksuvan perinteisen ruisleivän juuren. Ruisleivän leipomisen vaiheiden lisäksi jokainen pääsee leipomaan oman ruisleivän ja teemme yhdessä pientä suolaista iltapalaa. Kurssilaiset saavat mukaansa ruisleivän ja 120-vuotiaan pyhäselkäläisen taikinajuuren.

27.1. klo 17 Vaalea hapanjuurileipä -avoin kurssi 20/30 €

Hapanjuurileivonta on saanut kotileipureiden keskuudessa aikaan suuren innostuksen leivän leipomiseen kotona. Leipiä leivotaan, koristellaan, kuvataan ja niiden ympärille on syntynyt some-ryhmiä ja blogeja. Nyt leivotaan yhdessä aromikasta, rapeaa vehnähapanjuurileipää. Kurssilla ohjaaja näyttää kaikki oleelliset vaiheet ja lopuksi maistellaan uunituoretta juurileipää ja hapanjuurivohveileita järvikalatäytteellä. Kurssilaiset saavat mukaansa oman vaalean hapanjuuren ja taikinon kotona paistettavaksi.

23.2. klo 17 Makua mausteilla -avoin kurssi 20/30 €

Rohkaistu mukaan makujen ja maustamisen maailmaan! Tutustutaan erilaisiin ruokakulttuureihin ja tapoihin käyttäen mausteita: pirteitä pippureita, tulisia chilejä, lempeitä yrttejä ja kiinnostavia maustesekeituksia. Tutustu perinteisiin ja yllättäviin makupareihin!

31.3. klo 17 Venäläinen keittiö - avoin kurssi 20/30 €

Venäläinen ruoka perustuu helppoihin ja maukkaisiin ruokalajeihin, joissa maut ovat puhtaita. Ruoan valmistuksen perustan muodostaa uuni, joka on koko kodin ydin ja lähes kaikki venäläiset ruoat on aikanaan valmistettu uunissa, jossa ruoasta tulee esiin sen täyteläiset aromit! Tällä kurssilla pääset tutustumaan venäläiseen keittiön makuihin.

20.4. klo 17 Miesliesi (isä & poika) -avoin kurssi 20/30 €

Haluatko olla oman keittiösi mestarikokki? Miesliesi-kurssilla tehdään hyvää ruokaa mukavassa porukassa. Kokin taidot kehittyvät, kun kurssilla valmistetaan ja maistellaan terveellisiä herkuja. Kurssilta saa mukaan ruokaohjeet ja paljon käytännön vinkkejä. Niiden avulla on helppo jatkaa kokkailua kotona ja ladata lautasille väriä ja makua.

11.5. klo 17 Suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan -avoin kurssi 20/30 €

Oletpa sitten hitaan leipomisen kannattaja tai nopean herkun pyöräyttävä, tervetuloa marttojen leivontakurssille! Tällä kurssilla leivotaan yhdessä herkulliset suolaiset leivonnaiset ja ruokaiset välipalat, joilla ravitset sekä mieltä että kehoa. Tutustutaan eri ruokakulttuurien leivonnaisiin ja maistetaan uusia makuja, perinteisempiä leivonnaisia unohtamatta.

Avoimet kurssit maakunnassa

23.3. klo 17 KITEE, Arpeen koulun keittiö, Kasviskeittiöstä kaikille 20 €/30 €

23.3. klo 17 NURMES, Kirkkokadun koulu (Nurmeksenkatu 11), Yhden kattilan taktiikalla 20 €/30 €

Kurssit marttayhdistyksille

Marttayhdistys voi tilata kurssitarjottimelta yhden ruoka- tai puutarhakurssin edulliseen hintaan 100 euroa, joka sisältää kurssitarvikkeet, muut materiaalit ja ohjauksen eli marttayhdistyksen ei tarvitse hankkia itse tarvikkeita. Seuraavat kurssit entiseen tapaan eli kurssi 180 € + tarvikkeiden ostaminen 20 € + kurssitarvikkeet. Molemmissa tapauksissa yhdistys maksaa itse mahdollisen tilavuokran. Kurssitilaukset koko vuoden kurseista viimeistään 1.3.2022 ringa.nenonen@martat.fi tai p. 0400149850.

Korona-ajan toimintaohjeet Marttojen kursseille/toimintaan

Seuraa aluehallintoviraston (AVI) ohjeistusta sen hetkisestä koronatilanteesta sekä ohjeistusta mm. kokoontumisiin.

6. Puutarha-, sieni- ja ravitsemusneuvonta

Kevään Monimuotoinen kotipiha -etäkoulutusluentoja

Vuonna 2022 ketjukoulutuksia järjestetään viisi ja ne ovat kaikki etäkoulutuksia Teamsissa (ohjelma alla). Ilmoittautumisen yhteydessä valitaan mihin koulutuksiin haluaa osallistua. Ilmoittautuminen viimeistään 24.1.2022. Ilmoittautuneille lähetetään ilmoittautumisajan päätyttyä sähköpostilla ohjeet ja linkki koulutuksiin liittymiseen. Koulutukset ovat osallistujille ilmaisia. Ilmoittautumisohteet koulutusten alla.

1.2.2022 klo 16–18 Monimuotoinen kotipiha, Maarit Sallinen-Uusoksa, Kotipuutarha-asiantuntija, Pohjois-Karjalan Martat

8.2. 2022 klo 16–18 Viljava maa -tutki, paranna ja huolehdi, Heidi Ovaska, Kotipuutarha-asiantuntija Pirkanmaan Martat

15.2. 2022 klo 16–18 Kotipiha kuntoon -hoida vastuullisesti, Heidi Ovaska, Kotipuutarha-asiantuntija Pirkanmaan Martat

22.2.2022 klo 16–18 Kotipihan kasvivalinnat, Arja Pehkonen, Kotipuutarha-asiantuntija Etelä-Hämeen Martat

1.3.2022 klo 16–18 Kasvata ruokaa viljelylaatikoissa, Maarit Sallinen-Uusoksa, Kotipuutarha-asiantuntija, Pohjois-Karjalan Martat

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

<https://www.martat.fi/martat/marttajarjesto/kotitalousneuvonta/kohdennettuneuvonta/kotipiha/kotipiha-ketjukoulutukset/>

Tilaisuudet järjestää: Monimuotoinen kotipiha - Kestävä ja syötävä kotipiha kaupungissa -hanke.

Tarjolla Vinkkejä viisaisiin kasvivalintoihin ja kotipihan hoitoon- luentoja, Viekas LIFE - vieraslajihanke.

Keväällä huhti-toukokuu on mahdollista pitää Vinkkejä viisaisiin kasvivalintoihin ja kotipihan hoitoon- luentoja. Luennolla käsitellään myös vieraslajeja sekä se on maksuton ja kaikille avoin. Jos yhdistystä kiinnostaa luennon järjestämiseen, laita viestiä 19.1.21 mennessä maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi niin sovitaan päivä ja kelloaika. Luento voi olla livenä tai Teamsin kautta huhti-syyskuun aikana. Luentojen järjestäjätaho. Finvasive LIFE, LIFE17 NAT/FI/000528

Kukkolan näytepuutarhan kevät 2022

- 3.5. klo 17 Puutarhan kevätsiivous ja ajankohtaiset työt
- 17.5. klo 17 Kasvimaan perustaminen
- 31.5. klo 17 Hyötykasvien kylvöt sekä laatikkoviljelyvinkit
- 14.6. klo 17 Viimeiset istutukset
- 26.6. klo 17 Keskikesän hoitotyöt
- 13.9. Sadonkorjuu yhdessä (aika tarkentuu myöhemmin)
- 4.10. klo 16 Puutarha talvikuntoonlaitto

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: Evy Peltola, evy.peltola@martat.fi.

7. Kevään ja syksyn ketjukoulutukset

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

2.3. klo 17 Martan makukoulu -ketjukoulutus

Tässä ketjukoulutuksessa opitaan perusasioita makuaihistista, erilaisista mauista sekä muista aisteista ja niiden merkityksestä ruokailukokemuksessa. Ketjukoulutuksessa jokainen pääsee ensin osallistumaan Martan makukouluun. Sen jälkeen käydään läpi, miten makukoulu järjestetään. Koulutuksen jälkeen osallistuja osaa kertoa ruokailuun liittyvistä aisteista, eri mauista ja viedä opittua eteenpäin. Osallistuja osaa järjestää esimerkiksi marthailla Martan makukoulun.

5.4. klo 17 Puutarhamarjat -ketjukoulutus

Kotipihalla voi kasvattaa monia satoisia ja kauniita marjakasveja. Perinteisiä marjakasveja ovat herukat, karviainen, vadelma ja mansikka. Lisäksi voit kasvattaa pensasmustikkaa, tyrniä, marjatuomipihlajaa ja monia muita marjakasveja. Oletko maistanut esimerkiksi makeapihlajan isoja marjoja tai herkullista mesimarjaa. Ketjukoulutuksessa opit mitä puutarhamarjoja kotipihassa voi kasvattaa, millaisessa kasvupaikassa ne viihtyvät ja miten niitä hoidetaan ja osaat valita alueella kestäviä lajikkeita.

1.9. klo 17 Hävikkifoorumi-ketjukoulutus

Ketjukoulutuksessa ruokamartat tai muut vapaaehtoiset oppivat ajankohtaista, uutta tietoa ruokahävikistä. Keskustellaan suunnitelmallisuudesta ja ideoidaan ruokahävikin vähentämistä. Koulutuksessa pohditaan marttojen mahdollisuutta vaikuttaa ruokahävikin vähentämiseen. Ketjukoulutus on osa Hävikkifoorumi-hanketta.

25.10. klo 17 Arjen kemikaalit –ketjukoulutus

Kemikaaleja on käytetty kautta aikojen esimerkiksi rohtoina, lääkkeinä ja puhdistusaineina. Kemikaaleja lisätään tuotteisiin erilaisten ominaisuuksien, kuten värin, pehmeiden, palosuojauksen tai säilyvyyden

aikaansaamiseksi. Kemikaalien käyttöä säädellään lainsäädännöllä. Kuluttajien tekemillä tuotevalinnoilla ja tuotteiden käytöllä on merkitystä sekä terveydelle että ympäristölle, sillä jotkut tuotteiden sisältämät kemikaalit saattavat aiheuttaa haittoja. Ketjukoulutuksessa keskustellaan arkisista tuotteista löytyvistä kemikaaleista sekä arjessa käytettävistä kemikaaleista, niiden oikeasta käytöstä ja turvallisesta säilytyksestä ja käytöstä poistamisesta. Koulutuksen jälkeen osaat opettaa taitosi eteenpäin ja järjestää aiheesta marthaillaan.

8. Retket sekä muut tulevat tapahtumat

12.–13.8. ILMASTOKoti -retki Etelä-Karjalaan

Retkellä menemme vierailulle Etelä-Karjalaan, vierailemme erilaisissa ilmastoystävällisissä kohteissa ja meillä on yhteinen illanvietto Etelä-Karjalan Marttojen kanssa.

Retken ohjelma tarkentuu huhtikuun puolivälissä, jolloin retkelle ilmoittautuminen aukeaa www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/. Seuraa ilmoittelua.

19.8. KUKKAKUHHAUS marttojen retki Rääkkylään

Eri puolilta piiriä matkataan Rääkkylään Halosen tilalle. Vertaismartat auttavat ryhmien matkajärjestelyissä. Kevään 1/2022 tiedotteessa on päivästä ja sen ohjeisohjelmasta enemmän tietoa.

2.10. Pohjois-Karjalan marttojen kirkkopyhä

Piirin marttojen kirkkopyhää vietetään sunnuntaina 2.10. Kiteen kirkoissa. Liturgiaan on lupautunut mukaan myös piirin pääsihteeri Marianne Heikkilä. Tapahtumasta lisätietoa kevään tiedotteissa.

9. Hankkeet tiedottavat

Satoa ja Iloa

Satoa ja iloa -hankkeelle on saatu jatkoaikaa 30.4.2022 asti. Hankkeen loppuajankana koostetaan loppuraportti sekä tehdään laatikkoviljelyyn ohjeistus sähköisenä sekä paperisena. 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.



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. Hankkeelle on haettu jatkoaikaa 30.11.2022. Tulevalla kasvukaudella jatketaan mm. poimijavalmennusten järjestämistä. Hanke toteutetaan yhteistyössä ProAgria Itä-Suomen kanssa. Rahoitus hankkeelle saadaan Euroopan maaseuturahastosta.



ILMASTOkoti – Karjalan kylillä

Hankkeessa koulutetaan maaseudun vapaaehtoisia viemään ilmastokestäviä toimintatapoja koulujen kautta oman asuinalueensa kotien arkeen. Koulutuksissa tehdään maistuvia välipaloja ja perehdytään ilmastoystävälliseen siivoukseen sekä testataan koululaisten työpajamalleja. Tarkemmat kuvaukset sisällöstä ilmoittautumisen yhteydessä. Useat alueen koulut odottavat marttoja pitämään tuokioita 4.-6. -luokkalaisille.

Alkuvuoden 2022 vapaaehtoisten koulutukset:

- ti 11.1. klo 17–19.30, **ILMASTOsivous**, Kovero tai Heinävaara
- ti 18.1. klo 17–19.30, **ILMASTOsivous**, Marttakeskus, Joensuu
- ke 19.1. klo 17-20 **ILMASTOvälipala ja** lyhyesti myös **ILMASTOsivous**, Outokumpu
- ti 1.2. klo 17–20, **ILMASTOvälipala**, Heinävaaran seurojentalo, Kiihtelysvaara

Hankkeessa toimitaan rahoittajien eli kolmen Leader-yhdistyksen alueella: Joensuun Seudun Leader-yhdistys ry (Joensuu, Liperi, Kontiolahti, Outokumpu ja Polvijärvi, myös muualta maakunnasta osalistujat ovat tervetulleita koulutuksiin), Etelä-Karjalan Kärki-Leader ry ja Leader Länsi-Saimaa ry.

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



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; luentoja, 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. Yhteydenotot: Evy Peltola p. 044 7110955, evy.peltola@martat.fi. Tervetuloa mukaan!

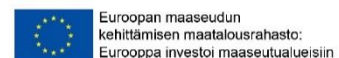
MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä

MURUa rinnan alle kylätapahtumissa ja poikkeustilanteissa. MURU-hankkeessa järjestetään myönnettyllä jatkoajalla 2022 muonituskoulutuksia ja lisäksi teemoina ovat: osaamisen siirtäminen uusille toimijoille, eri järjestöjen osaajat tutuksi toisilleen, muonitusvälineistön kartoittaminen ja muonituskortit.

MURU on mukana **16.12.2021 Liperin reserviläisjärjestöjen joulutulien** järjestämisessä monien järjestöjen kanssa. Joulupuuroa keitetään kenttäkeittimellä noin klo 14 alkaen. Pienten koulu ry:n organisoimat avoimet ovet klo 15 alkaen ja joulupuuroa, joulutorttuja ja glögiä on tarjolla klo 17 alkaen ja joulutulet klo 18. Puuron keittämisen ohessa siirretään kenttäkeitin-osaamista ja vaihdetaan kokemuksia. Vapaa pääsy, osoite Opintie 2, Liperi.

Herättäjäjuhlat Joensuussa 1.-3.7.2022. MURU on mukana tapahtumassa ja talkoolaiseksi voi ilmoittautua vapaaehtoistyö.fi/herattajajuhlat. Tapahtumassa on paljon ravintolatoimikunnan talkootehtäviä, joista saa lisätietoa Tiina Anola-Pukkilaalta. Kenttäkeittiössä keitetään vettä kahville ja teelle ja sinne kuten muihinkin pisteisiin toivotaan marttoja talkoisiin ja samalla oppimaan uutta.

MURU-hankkeesta tehdään oma tiedote alkuvuodesta 2022. 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.



10. Vuoden 2022 tapahtumakalenteri

Vuoden 2022 tapahtumakalenteri löytyy tämän linkin takaa: <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/yhdistystoimijoille/>

Kalenteri päivittyy tilanteen mukaan. Muutokset ovat mahdollisia.

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. Tarjoamme myös lastenhoitoapua, valmistamme kotiruokaa ja teemme pihatöitä.

Palveluhintamme uusitaan 1.1.2022 alkaen seuraavasti:

Palveluhintamme ovat 42,00 €/h (sis. alv 24%). Veroton tuntihinta 33,87€/h (alv 0%) Marttoille 5 %:n alennus normaalihintaisesta työstä (ei koske arvonlisäverotonta- tai palvelusetelimyyntiä). Veteraani-, omaishoidon- ja kotihoidontukipalveluseleiden 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

12. Yhteystiedot

Toimisto: pohjois-karjala@martat.fi
Muu henkilöstö: etunimi.sukunimi@martat.fi
Tiedotus: tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi

Toiminnanjohtaja
Heli Hjälmi
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

Ravitsemusterapeutti, 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