



YHDISTYSTIEDOTE 1/2022

Pohjois-Karjalan Martat ry

Sisällys

1. Toiminnanjohtajan tervehdys.....	3
2. Kokoukset	4
2.1. Ehdokkaiden ennakoasettelu	4
2.2. Esitykset hallituksen jäseniksi.....	5
2.3. Yhdistysten vuosikokousjärjestelyissä huomioitavaa.....	5
3. Piirin järjestöasiat	5
3.1 Yhdistysten vuosikokousasiakirjat ja yhteystiedot.....	5
3.2 Järjestökoulutusta	5
3.3 Piirakkatalkookalenteri avattu.....	5
3.4 Vuoden 2022 jäsenedut.....	5
4. Virtuaalimarttailat ja podcastit.....	6
5. Kevään 2022 kurssit Marttakeskuksessa	6
6. Hygieniapassi	7
6.1 Hygieniapassitesti (kesto 45 min).....	7
6.2 Hygieniapassikoulutus.....	7
6.3 Kevään avoimet hygieniapassitesti- ja koulutukset	7
7. Puutarhaneuvontaa	8
7.1 Kukkolan näytepuutarhan kesä	8
8. Kevään ketjukoulutus 2022	8
9. Tiedoksi tapahtumia	9
9.1 Kutsu martoille Pohjois-Karjala projektin juhlaan 6.4.2022	9
9.2 Kukkuhkaus.....	9
9.3 Kirkkopyhä Kiteellä 2.10.2022	9
10. Hankkeet tiedottavat.....	10
10.1 ILMASTOkoti Karjalan kylillä.....	10
10.2 MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä	11
10.3 Meidän päivä (2022–2024).....	11
10.4 Satoa ja iloa	12
10.5 Tulevaisuutta luonnontuotteista	12
11. Pohjois-Karjalan Marttapalvelut Oy	12
Yhteystiedot.....	13
Liite 1	14
Liite 2	15
Liite 3	16

1. Toiminnanjohtajan tervehdys

Hyvät Martat,

kevätaurinko on jo piristänyt päiviämme. Koronarajoitukset ovat vihdoin takanapäin, ja olemme aloitelleet piirin 116. toimintavuotta edellisiä vuosia vapautuneimmin mielin. Toki kevään kirkkautta himmentää huoli Ukrainan tilanteesta. Marttaliitto on yhteistyössä Finlands svenska Marthaförbundin kanssa laatinut kannanoton, jossa kutsutaan Suomen ja Euroopan naisjärjestöjä vaatimaan Ukrainan hyökkäysten lopettamista. Meitä kannustetaan myös tukemaan ukrainalaisia eri tavoin mm. rahalahjoituksin.

Joka tapauksessa marttatoimintavuodesta voidaan odottaa aktiivista. Joensuun alueella on useita suurtapahtumia tulevan kesän aikana. Kaupunki täyttyy heinäkuussa Herättäjäjuhla- ja rockviikonloppujen vieraista muista lomalaisista puhumattakaan. Torilla toimiva Marttakahvio ja piirakkapaja viettävät viimeistä kesää tutulla paikallaan. Toivomme, että te martat tulisitte jälleen talkoilemaan pajalle, sillä piirakannälkäisiä kesävieraita on tänä vuonna varmasti normaalia enemmän.

Muutosta aiempiin keväisiin on myös se, että martoilta pyydetään nyt talkootarjouksia. Elintarvikkeiden kanssa työskentelevien on hyvä osata elintarvikehygienian perusasiat. Suomalainen elintarvikealan hygieniapassi täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Myös Pohjois-Karjalan piiri järjestää hygieniapassikoulutusta ja hygienieastejia. Tästä tiedotteesta löydät tarkemmat hintatiedot ja ohjeet martoille. Jos haluat koulutusta yhdistyksellesi tai alueellesi, ota yhteyttä piiriin.

Kasvokkain kohtaamisia ei korvaa mikään, ja nyt siihen on epidemian hellittäessä pitkästä aika mahdollisuus. Strategiavuotemme 2022 teema yllättää meitä kohtaamaan toisiamme ja tekemään arjestamme yhdenvertaisen. Avataan ovet, tapahtumamme ja toivotetaan kaikki tervetulleeksi. Näytetään, että marttailu kuuluu kaikille.

Iloisiin kohtaamisiin!

Heli Hjälms

2. Kokoukset

POHJOIS-KARJALAN MARTAT RY:N VUOSIKOKOUSKUTSU 2022 PIIRIN JÄSENILLE

Aika lauantaina 14.5.2022 klo 11.00

Paikka Ilmoittautuminen ja kahvit alkaen klo 10, Sirkkala-sali Hotelli Kimmel, Itäranta 1, Joensuu

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.

Marttayhdistyksien toivotaan korvaavan edustajansa matkakulut.

Kokouskahvien järjestämiseksi pyydämme sitovat ilmoittautumiset ja tiedon erityisruokavaliosta 27.4.2022 mennessä Tapahtumakalenteriin, sähköpostitse ville.keranen@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.

Toissa vuonna vuosikokouksessa valittiin puheenjohtajaksi kaksivuotiskaudeksi Päivi Leinonen. Päivi Leinonen on toiminut hallituksen puheenjohtajana vuodesta 2016 eli kolme toimikautta. Vuosikokouksessa 2022 valitaan siis sekä puheenjohtaja että hallitusjäsenet. Tämän tiedotteen liitteenä on ennakoasettelulomake ehdokkaaksi puheenjohtaja ja hallituksen jäsenen vaaliin (liite 1 ja 2).

Erovuorossa 2022 Päivi Walling, Polvijärvi 2014-
Kaija Halttunen, Kitee 2020-
Marika Hurskainen, Ilomantsi 2020-
Maaret Kaksonen, Outokumpu 2020-

Hallituksessa jatkavat Risto Poutiainen, Joensuu 2021-
Kaija Kokkonen, Nurmes 2019-
Tuija Kuusisto, Joensuu 2019-
Satu Koponen, Joensuu 2015-

2.2. Esitykset hallituksen jäseniksi

Esitykset puheenjohtajaksi ja hallituksen jäseniksi pyydämme toimittamaan piiriin sähköpostin liitteenä osoitteella heli.hjalm@martat.fi keskiviikkoon 2.5. mennessä.

2.3. Yhdistysten vuosikokousjärjestelyissä huomioitavaa

Nykyisten sääntöjen mukaan yhdistysten vuosikokoukset voidaan pitää maaliskuun loppuun mennessä. Kokouskutsu annetaan normaalisti. Kokoontumisrajoituksia ei enää ole. Koska koronavirustartuntoja on edelleen, on hyvä muistaa, ettei kokoukseen saa tulla sairaana.

3. Piirin järjestöasiat

3.1 Yhdistysten vuosikokousasiakirjat ja yhteystiedot

Piiriin ei enää tarvitse lähettää erikseen vuosikokousasiakirjoja, tietoja hallituksen puheenjohtajasta ja sihteeristä sekä vuosikokousedustajasta, jos yhdistys päivittää ne sähköiseen jäsenrekisteriin. Myös toimintasuunnitelma tai -kalenterit ovat meille tarpeettomia, jos yhdistyksellä on omat nettisivut, jonne ne päivitetään. Marttaliiton uudistuneen yhdistysrekisterin avulla pystymme piirissä tarvittaessa seuraamaan yhdistysten toteutunutta toimintaa.

3.2 Järjestökoulutusta

Kevään aikana järjestetään piirimme yhdistysten uusille hallitusjäsenille koulutustilaisuus tiistaina 26.4. klo 17 teamsin kautta. Ilahduttavaa on, että viime vuonna Pohjois-Karjalan marttoihin liittyi 159 uutta jäsentä. Heille järjestämme uusien jäsenten illan tiistaina 29.3. klo 17 alkaen teamsin välityksellä. Ilmoittautuminen tilaisuuksiin on nettisivumme Tapahtumakalenterin martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/ kautta. Jos haluat tulla paikanpäälle, varmista tilanne ja ilmoittaudu heli.hjalm@martat.fi.

3.3 Piirakkatalkookalenteri avattu

Marttakahvio avautuu perinteisesti vapuksi. Avoinna ollaan sään mukaan, mutta viimeistään kesäkuun alussa olemme auki joka päivä. Piirakoita joka tapauksessa leivotaan raakapakasteeksi erityisesti heinäkuun täysiä tapahtumaviikonloppuja ajatellen. Herättäjäjuhliin 1.–3.7. ja Ilosaarirock-viikonloppuun 15.–17.7. pitää erityisesti varautua. Varatkaa siis aikoja piirakkatalkoosiin. Piirakkatalkoiden talkootunnit voitte kirjata yhdistyksen omaan Talkookalenterista vastaa toimisto, puh. 050 448 1125.

3.4 Vuoden 2022 jäsenedut

Jäsenetulistasta on ladattavissa PDF-muodossa osoitteesta www.martat.fi/pohjois-karjala/yhdistystoimijoille/marttailu/

4. Virtuaalimarttailat ja podcastit

Jatkamme virtuaalimarttailtoja vuonna 2022. Illoissa aiheina ovat ajankohtaiset järjestö- ja neuvonta-aiheet. Ne järjestetään jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 17–17.30 Facebook Livessä. Kevään virtuaalimarttailtojen aiheet:

- 11.4. Pääsiäispöytä
- 9.5. Suolaista ja makeaa leivontaa

Pohjois-Karjalan Marttojen **Martat haastaa** -podcasteja voi kuunnella osoitteesta bit.ly/martathaastaa tai anchor.fm/pohjois-karjalan-martat niin tietokoneella, iPadillä, tabletilla kuin älypuhelimella. Kevätkauden podcastien aiheena ovat varautuminen, hävikkiruoka, garderobi, makua mausteilla, omavaraisuus ja kotitarveviljely sekä kompostin perustaminen. Tervetuloa kuulolle!

5. Kevään 2022 kurssit Marttakeskuksessa

Ilmoittautuminen Marttakeskuksen avoimille kursseille tapahtumakalenterin kautta martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/, sähköpostitse pohjois-karjala@martat.fi tai puhelimitse numeroon 050 448 1125 toimiston aukioloaikoina.

Huhtikuu

- | | |
|-------|---|
| 11.4. | Virkeet keittiössä -ruokakurssi miehille, yli 60-v. (maksuton) |
| 20.4. | Miesliesi (isä/ukki/kummi/tuttu aikuinen & poika) -avoin kurssi |
| 27.4. | Samaa ruokaa koko perheelle -vauvanruokakurssi (maksuton) |
| 29.4. | Marttakahvio avautuu |

Toukokuu

- | | |
|-----------|---|
| 11.5. | Suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan -avoin kurssi |
| 16.–22.5. | Marttailuviikko, viljelylaatikko – kasvattaminen |
| 18.5. | Keväistä kauneusruokaa -avoin kurssi |
| 20.5. | Tervetuloa kesään -neuvontaa Marttakahviolla. Huom. uusi aika, ei 18.5. kuten aiemmin ilmoitettu. Katso puutarhaneuvonnan avoin tilaisuus (kohta 7) |
| 25.5. | Lettukestit koko klaanille -avoin kurssi |

Kesäkuu

- | | |
|------|--|
| 2.6. | Rikkaruohot ruokapöytään -avoin kurssi |
|------|--|

6. Hygieniapassi

Jos alueenne Marttayhdistysten jäsenillä on tarvetta saada hygieniapassi, järjestämme tilauksesta ryhmille hygieniapassitestejä ja -koulutusta (sis. testin).

6.1 Hygieniapassitesti (kesto 45 min)

Testi järjestetään, jos osallistujia on vähintään 8.

Testin hinta: 35 €/hlö

Mahdolliset hygieniapassitestaajan matkakulut lisätään hintaan.

Testejä voidaan pitää Joensuun lähiseudun yhdistyksille Marttakeskuksella tai Kauppakadun tiloissa, maakunnassa ryhmäkokoon sopivassa tilassa.

6.2 Hygieniapassikoulutus

Koulutus järjestetään, mikäli osallistujia on vähintään 10 henkilöä. Koulutuksen kesto 6 oppituntia (a´45 min), testi (45 min) koulutuksen jälkeen.

Koulutuksen + testin hinta: 75€/hlö

Mahdolliset hygieniapassitestaajan matkakulut lisätään hintaan.

Koulutuksia voidaan pitää Joensuun lähiseudun yhdistyksille Marttakeskuksella tai Kauppakadun tiloissa, maakunnassa ryhmäkokoon sopivassa tilassa.

Testin ja koulutuksen maksut osallistujan oman Marttayhdistyksen kautta (laskulla). Testiin mukaan voimassa oleva, kuvallinen henkilöllisyystodistus ja sininen mustekynä.

Lisätietoja ja tilaukset: Vappu Lasarov, p. 044 019 0777 tai vappu.lasarov@martat.fi.

6.3 Kevään avoimet hygieniapassitesti- ja koulutukset

Kevään hygieniapassitestit:

ma 4.4. klo 17.00–17.45. Paikka: Pohjois-Karjalan Martat ry, Kauppakatu 23b B 13 (5. kerros)

ma 2.5. klo 17.00–17.45. Paikka: Pohjois-Karjalan Martat ry, Koskikatu 5–7

ma 23.5. klo 17.00–17.45. Paikka: Pohjois-Karjalan Martat ry, Koskikatu 5–7

Kevään hygieniapassikoulutukset:

la 9.4. klo 9.00–16.00. Paikka: Pohjois-Karjalan Martat ry, Koskikatu 5–7

la 14.5. klo 9.00–16.00. Paikka: Pohjois-Karjalan Martat ry, Koskikatu 5–7

Ilmoittautumiset tapahtumakalenterin kautta martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri/, sähköpostitse pohjois-karjala@martat.fi tai puhelimitse numeroon 050 448 1125 toimiston aukioloaikoina.

7. Puutarhaneuvontaa

Puutarhaneuvonnasta vastaa pitkälti kevään aikana puutarhaneuvoja Mikko Salo Maarit Sallinen-Uusoksen ollessa opintovapaalla. Marttailuviikolla 16.–22.5. valmistaudutaan kasvattamaan satoa viljelylaatikoissa.

- 20.5. Tervetuloa kesään -neuvontaa Marttakahviolla, kellonaika ilmoitetaan myöhemmin
- 13.6. klo 17 Virtuaalimartta-ilta: Puutarhan ajankohtaiset

7.1 Kukkolan näytepuutarhan kesä

- 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
- 6.6. klo 17 Keskikesän hoitotyöt

Näytepuutarhan osoite on Vanha Valtatie 70, Joensuu. Tilaisuudet järjestää yhteistyössä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö ja Pohjois-Karjalan Martat. Neuvontatilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia.

8. Kevään ketjukoulutus 2022

Laittakaa ketjukoulutus kalentereihinne ja lähettäkää yhdistyksestä 1–3 marttaa. Ne ovat osallistujille maksuttomia tilaisuuksia, mutta niihin pitää ilmoittautua (Puutarhamarjat 1.4. mennessä). Ketjukoulutuksista saa hyvää toimintaa omaan yhdistykseen ja kylän tapahtumiin. Tämä koulutus järjestetään Marttakeskuksessa Joensuussa, kysy tarvittaessa etämahdollisuutta.

- **Tiistaina 5.4. klo 17-19 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. Opit käyttämään marjakasveja monipuolisesti kotipihassa, myös koriste- ja suojaistutuksissa, ja osaat valita alueella kestäviä lajikkeita. Koulutuksen jälkeen osaat opettaa taitosi eteenpäin ja järjestää aiheesta marhtaillen. Kohderyhmät: Puutarhamartat ja muut vapaaehtoiset martat.

9. Tiedoksi tapahtumia

9.1 Kutsu martoille Pohjois-Karjala projektin juhlaan 6.4.2022

Tänä vuonna tulee kuluneeksi 50 vuotta Pohjois-Karjala projektin käynnistymisestä. Projekti on ollut tärkeää siinä valtavassa muutoksessa, joka Suomessa on tapahtunut sydäntautien ja yleisemminkin elintapasairauksien aiheuttaman ennenaikaisen kuolleisuuden vähenemisessä. (Ohjelma liite 3)

Aika: Keskiviikko 6.4.2022 klo 13.30–16.00

Paikka: Joensuun konservatorion konserttisali (Yliopistonkatu 4)

Kahvitarjoilu: ennen ohjelman alkua klo 13.00 lähtien

Yhteiskuljetus: on järjestetty **Ilomantsin, Nurmeksen ja Kiteen** suunnalta (maksuton).

KITEELTÄ lähtevän bussin aikataulu 6.4.2022 seuraava: Kitee Marttala 11:30, Tohmajärvi Linjakas 11:50, Onkamo kuutostie tienhaara 12:10, Honkavaara Gulf 12:35, Konservatorio Joensuu 12:45. Paluukyyti takaisin juhlan päätyttyä klo 16. Kiteen bussiin ilmoittautumiset kyytiin tehdään 4.4. klo 12 mennessä **Kaija Halttuselle p. 050 3072048** tai sähköpostiin kaija.halttunen1@luukku.com. Hän toimii myös bussiemäntänä.

ILOMANTSISTA bussi lähtee linja-autoasemalta klo 11:30 ja ilmoittautuminen on **Raija Tahvanaiselle p. 040 5373 293**.

NURMEKSEN kyyditysten ilmoittautumiset ottaa vastaan **Vesa Pyykönen p. 050 5257109**.

Aikataulu: Klo 10:30 Nurmes, la-asema, 11:20 Lieksa, la-asema, 12:10 Eno, la-asema, 12:45 Joensuu.

Kyyteihin otetaan bussit täyteen ilmoittautumisjärjestyksessä. Nyt vaan ilmoittautumaan juhliin!

9.2 Kukkakuuhhaus

Kannustamme marttoja ympäri piiriä tekemään retken Kukkakuuhhaukseen Rääkkylään perjantaina 19.8. klo 10–17.

Halosen tilan kukkaloiston lisäksi perjantaina paikalla on piirin kotitalousasiantuntijoita esittelemässä marttatoimintaa järjestöpöytien äärellä. Retkipäiväänsä marttayhdistykset voivat liittää muita mukavia kohteita niin Rääkkylässä kuin sen lähialueella. Esimerkkeinä:

Leikkimuseo Kotista Rääkkylässä, on vanhassa hirsitalossa paikka, jossa entisajan leikkikalut ja sellaisiksi keksityt esittäytyvät leikkeinä ja satuina. Talo on täynnä tarinoita. Museosta voi tiedustella. puh. 050 357 3344 / Kaarina Kainulainen, kainuahkera@gmail.com, www.leikkimuseokotista.fi

Rääkkylästä löytyy myös viehättävä **Paksuniemen satama** palveluineen, Sari Kaasisen omistama kulttuurikoti **Villa Ruusula** ja Pyhäselästä matkan varrelta **Soinilan tila** ja sen myymälä.

Ottakaa kukkapeltojen kuhhaus kesän retkikohteeksi!

9.3 Kirkkopyhä Kiteellä 2.10.2022

Kiteen kirkkopyhän tarkempi ohjelma julkaistaan syksyn aikana. Nyt kuitenkin jo tiedoksi, että piiri tarjoaa martoille kirkkokahvit.

10. Hankkeet tiedottavat

10.1 ILMASTOkoti Karjalan kylillä

ILMASTOkoti Karjalan kylillä -hanke etenee ja kouluilla on ollut jo marttojen tuokioita alakoululaisille ja lisää on tulossa. Aiheeseen liittyen järjestetään lyhyet Teams-koulutukset, jotka pyritään tallentamaan Martta-akatemiaan. Näihin tunnin tapaamisiin kannattaa osallistua, saa tietoa sekä itselle että koululaisille ilmastoystävällisistä ruokavalinnoista, ekosiivouksesta, puutarhasta ja kierrätysaskartelusta. Julkistamme illoissa uudet, testauksien jälkeen muokatut työpaja-aineistot. Vaikka olisit osallistunut koulutukseen, niin Teamseihin kannattaa tulla mukaan. Osallistuminen ei velvoita mihinkään, mutta antaa hyviä eväitä vastata vaikkapa koulun pyyntöön tulla vieraaksi.

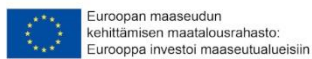
- ti 22.3. klo 17–18.30 ILMASTOkoti - välipala ja ekosiivous -Teams
- to 7.4. klo 17–18.30 ILMASTOkoti - puutarha ja kierrätysaskartelu -Teams

Ilmoittautumiset netissä 22.3. Etelä-Karjan Marttojen tapahtumakalenteriin bit.ly/valipalajasiivous koska he tekevät Teams-linkin. Ja 7.4. Pohjois-Karjalan Marttojen tapahtumakalenteriin bit.ly/puutarhajakierratys Koulutukset ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Elokuussa on tulossa **ILMASTOretki Etelä-Karjalaan pe-la 12.-13.8.** Retken ilmoittautumiset ja hinta laitetaan kahden viikon kuluessa tapahtumakalenteriimme. Ohjelma houkuttelee varmasti lähiruusta ja ilmastoasioista kiinnostuneita, joten ilmoittauduttehan ripeästi mukaan. Kohteina ovat mm. **Iloisen Pässin maalaispuoti, Saimaan Virta, Lappeenrannan hiekkalinn ja Parikkalan patsaspuisto.** Ruokailupaikkoina ovat **Ravintola Nautilus ja Imatran Valtionhotelli,** joissa tarjoilu painottuu retkiteman mukaisesti järvikalaan ja kasvisruokiin. Myös kahvila **Majurska** on käyntikohteena ja suosittelemme myös käyntiä **Marttojen Vohvelikioskilla ja satamassa sekä kauppatorilla.** Lauantaina on Juha Jantusen **Luonnon monimuotoisuus** –luento.

Lappeenrannasta toteutetaan vastaava **retki Pohjois-Karjalaan to-pe 18.-19.8.** ja toki tälle retkelle pääsee mukaan matkan varrelta. Kohteina ovat mm. **Kesälahden Sovintola ja Sirpa Suomalaisen valokuvanäyttely pyykit, Karhunmäen hiilinielupuisto ja kosteikko, kulttuuri-ilmastokävelyreitti** (Kaupungintalo - Ylisoutajansilta - Penttilän puukerrostalot - taidetta – kirsikkakuja – ruusu puisto - kirjaston pyöräkärret mukana), **Puomäen Puutarhan tilapuoti Vanha Navetta ja pieni potager** sekä **Kukkakuhaus.** Ruokailu **Utran Uittotuvalla** ja perjantaiksikin lähiruokaa järjestyy ja toivottavasti myös **Puruveden Savukalan** myymälässä ehtii pysähtymään.

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

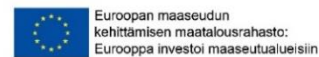


10.2 MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä

Varautuminen ja kesätapahtumien muonitukset ovat ajankohtaisempia kuin vuosiin. Isompien ruokatarjoilujen ja hätämuonitusten varalle järjestetään elintarvikehygieniasta ja säädöksistä etäkoulutus tämän vuoden aikana.

- 7.5. klo 8–17 Suoja 2022 valmiusharjoitus Alavin kylätalolla. Harjoitus on valtakunnallinen ja Suomen Punainen Ristin koordinoima. Harjoitusta ennakoiva koulutus järjestetään muonituksen osalta 28.3. klo 18–20 Alavin kylätalolla. Maaliskuussa on aiheena Yhden kattilan taktiikka ja hälytysmuonitukseen valmistautuminen. Harjoitukseen ja kurssille ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet lähiseudulta. Ilmoittautumiset suoraan Tiina Anola-Pukkilalle.
- 21.5. Kyläturvallisuustapahtuma Valtimolla. Järjestäjinä P-K:n Kylät ja P-K:n Sydänpiiri, todennäköisesti MURU mukana.
- 24.5 klo 17 Kansalaisten 72 h yleisötilaisuus Kontiolahdella Kylän Syke –hankkeen kanssa.
- 1.-3.7. Herättäjäjuhlat Joensuussa. MURU on mukana ja talkoolaiseksi voi ilmoittautua vapaaehtoistyö.fi/herattajajuhlat. Tapahtumassa on paljon ravintolatoimikunnan talkootehtäviä, joissa oppii paljon uutta talkoolaisena.
- 9.–10.9. SAR POKA 2022-harjoitus Joensuussa, kenttäkeitin-koulutus ja hälytysmuonitusharjoitus.
- 15.10. Kekrijuhla Nurmeksessa. Ennakoiva koulutus kaikille Nurmeksen alueen marttayhdistyksille ja muille kiinnostuneille kesällä tai alkusyksystä.

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



10.3 Meidän päivä (2022–2024)

Uusi STEA-hanke käynnistyi vuoden 2022 alusta. Hankkeen tarkoituksena on omaishoitajien tai vastaavassa elämäntilanteessa olevien henkilöiden osallisuuden ja arjessa selviytymisen vahvistaminen kasvokkain tapahtuvan ryhmätoiminnan ja etäryhmätoiminnan avulla. Toimintaa voidaan toteuttaa koko Pohjois-Karjalan alueella. Yhtenä tavoitteena on vapaaehtoistoiminnan edistäminen ja kehittäminen kohderyhmänä ovat vapaaehtoiset, jotka toimivat ryhmissä varsinaisen kohderyhmän kanssa kotitalousasiantuntijan rinnalla. Vapaaehtoisille järjestetään perehdytystilaisuuksia tarpeen mukaan.

Hankkeessa keskeisinä yhteistyötahoina toimivat Joensuun seudun omaishoitajat ry, Siun sote sekä Honkalampisäätiö, joiden avustuksella pyritään tavoittamaan kohderyhmää. Mikäli toiminta kuulostaa myös omaan tai tuttavasi arkeen sopivalta, voi alkavista kursseista kysyä lisätietoja marttapiiristä. Toiminta ei edellytä virallista omaishoitajastatusta.

Alueellisia marttayhdistyksiä kutsutaan myös mukaan hankkeen osallistujien (omaishoitaja + omaishoidettava tai perheet) ilahduttamiseen. Yhteinen toiminta voi olla esimerkiksi osallistuminen marttayhdistyksen tapahtumaan tai toimintailtaan tai esim. Eväsretki lähiympäristöön yhdessä paikallisten marttojen kanssa.

Lisätietoja: Ringa Nenonen, ringa.nenonen@martat.fi tai p. 0400 149 850
Vappu Lasarov, vappu.lasarov@martat.fi tai p. 044 190 0777



10.4 Satoa ja iloa

Hanke päättyy huhtikuun loppuun mennessä. Satoa ja iloa -hankkeessa tehdyistä toimintamalleista julkaistaan painettu ja sähköinen materiaali, johon tallennetaan mm. satolootan ja syötävien teoksien perustaminen. Lisätietoja hankkeesta: www.martat.fi/pohjois-karjala/iloa-ja-satoa/



10.5 Tulevaisuutta luonnontuotteista

Järjestämme maksuttomia poimijavalmennuksia villiyrtytien ja sienten kaupalliseen poimintaan kesäkauden 2022 aikana. Keruuvälennuksissä opetellaan muutaman lajin tunnistamista, näköislajeja, keräämistä ja käsittelyä. Hyväksytysti suoritetusta valmennuksesta saa todistuksen. Seuraa ilmoittelua ja tapahtumakalenteria poimijavalmennuksista.

Lisätietoja hankkeesta ja valmennuksista: www.martat.fi/pohjois-karjala/tulevaisuutta-luonnontuotteista/ sekä maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi



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 tai Marttakeskuksen tiloissa. Tarjoamme myös lastenhoitoapua, valmistamme kotiruokaa ja teemme pihatöitä.

Palveluhintamme ovat 42,00 €/h, Martoille 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
Tiedotus: tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi
Muu henkilöstö: etunimi.sukunimi@martat.fi

Toiminnanjohtaja
Heli Hjälmi
0400 151 545

Palveluvastaava
Suvi Lappalainen
pohjois-karjala@martat.fi
toimisto 050 448 1125

Toimistosihiteeri
Ville Keränen
toimisto 050 448 1125

Kotitalousasiantuntija
Tiina Anola-Pukkila
050 448 3321

Kotitalousasiantuntija
Tiia Koppanen
044 793 0045

Kotipuutarha- ja ympäristöasiantuntija
Mikko Salo (Maarit Sallinen-Uusoksen sijainen)
050 448 3335

Kotitalousasiantuntija
Vappu Lasarov
044 019 0777

Laillistettu ravitsemusterapeutti, kotitalousasiantuntija
Ringa Nenonen
0400 149 850

Kotitalousasiantuntija
Loviisa Salin
0400 167 695

Kotitalousasiantuntija
Maija Kontturi
044 748 3049

Viestintäassistentti
Mari-Sofia Kuronen
tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi
toimisto 050 448 1125

Liite 1

Ehdokas hallituksen puheenjohtajan vaaliin

Ehdokkaan nimi

Syntymävuosi

Kotipaikka

Koulutus

Ammatti tai toimi

Toiminta järjestössä

Muita perusteluja

Suostun ehdokkaaksi:

Paikka, aika ja

(allekirjoitus)

Esittävä marttayhdistys

Paikka ja aika

Hallituksen puheenjohtaja
(allekirjoitus)

Hallituksen sihteeri
(allekirjoitus)

Liite 2

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)

Liite 3

Ohjelma

Avauspuheenvuoro:

Professori Tiina Laatikainen, Pohjois-Karjala projekti -säätöön puheenjohtaja

Valtiovallan tervehdys:

Ministeri Aki Linden

Maakunnan edustajan tervehdys:

Kansanedustaja Anu Vehviläinen

Musiikkia:

Set`Akat (Sari Kaasinen, Mari Kaasinen ja Karoliina Kantelinen)

Kansanterveys eilen, tänään ja huomenna:

Pääjohtaja Markku Tervahauta, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL)

Suomen sydänliiton tervehdys:

Päsihteeri Marjaana Lahti-Koski, Suomen Sydänliitto

”Pohjois-Karjala projekti maailmalla” (video)

Kansainvälinen puheenvuoro:

Dr. Ala Alwan, WHO:n entinen apulaispääjohtaja, Geneve

Musiikkia: Set`Akat

”Projektin veteraanien” muistoja (video)

Päätöspuheenvuoro:

Professori Pekka Puska, Pohjois-Karjala projektin johtaja

Karjalaisten laulu

Juontaja: Tohtori Juhani Wiio