

YHDISTYSTIEDOTE 3/2022



Pohjois-Karjalan Martat ry

Sisällys

1.Varaudumme talveen.....	3
2.Tiedoksi syksyn toimintaa.....	5
Tapahtumat.....	5
3. Maailman suurin marttailta 13.9.....	7
4. Alueelliset toiminnansuunnitteluillat.....	8
5. Marttojen kirkkopyhä.....	9
6. Syksy sähköisissä kanavissa.....	11
Pohjois-Karjalan Marttojen virtuaali-illat.....	11
Martat haastaa -Podcast.....	11
7. Syksyn kurssit.....	12
Kurssit Marttakeskuksessa.....	12
Hygieniapassikoulutukset ja -testit.....	13
8. Puutarha-, sieni- ja ravitsemusneuvonta.....	14
Kukkolan näytepuutarhan syksy.....	14
9. Ketjukoulutukset.....	15
Puolitetaan ruokahävikki.....	15
Arjen kemikaalit.....	15
10. Jäsenrekisteri uudistuu Marttarekisteriksi	16
11. Hankkeet tiedottavat.....	17
MURU- muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä.....	17
ILMASTOkoti Karjalan kylillä -hanke.....	17
ARKIEVÄS - tukea ja arjenhallintaa nuoren arkeen.....	18
Päättävät hankkeet.....	19
VIRKEE -VIREÄSTI KARJALASSA.....	19
Satoa ja iloa -hanke.....	19
12. Pohjois-Karjalan Marttapalvelut Oy.....	20
Yhteystiedot.....	21

1. Varaudumme talveen

Hyvät Martta-ystävät!

Elokuu vaihtui syyskuuksi. Ilmassa on aistittavissa jo kaikki syksyn merkit. Toiminnanjohtajan ja toimiston työpäiviin on vahvasti kuulunut Marttakahvion lopettamistoimenpiteet. Olemme tyhjentäneet rakennuksia, myyneet pois irtaimistoa. Nyt viimeisimpänä on jäljellä enää itse rakennusten myynti. Poistumme tutulta kauppapaikalta 22.9. mennessä. Jäähyväiset kesälle tarkoittaa siis tällä kertaa hyvästejä myös tutulle kahviolle. Lähes 50 vuotta Marttakahvio on palvellut kesäistä torikansaa. Ei olekaan ihme, kuinka paljon keskustelua, ja harmitteluakin, tutun kahvion häviäminen torilta on saanut aikaan. Itselleni Marttakahvio on ollut oiva oppimisen paikka yrittämisestä ja toimimisesta nuorten työnantajana. Piirakkapaja on taas tarjonnut parhaimman mahdollisuuden tutustua koronavuosien aikana marttayhdistyksiin ja marttoihin. Sydämellinen kiitos Martat talkoilustanne torilla! Marttakahviota ja piirakkapajaa ei ole ilman teitä.

Luovuttaako vai jatkaako torilla, sitä on mietitty. PKO:n kauppahallia ei pidetty parhaana mahdollisena ratkaisuna korkean tilavuokran vuoksi. Suurin syy oli kuitenkin se, ettei haluttu sitoutua kahvion ja piirakkapajan pitoon ympäri vuoden pitkällä aukioloajoilla. Se olisi vaatinut alan ammattilaisten palkkaamisen lisäksi martoilta hurjaa venymistä mm. talkoilun suhteen. Piirin hallitus tekikin viime viikolla kokouksessaan päätöksen uuden itsenäisen kauppapaikan hakemisesta. Jätämme siis Kaupunkikeskustayhdistys Virralle hakemuksen 16.9. mennessä. Päätöksiä asiasta saadaan ilmeisesti lokakuun aikana, ja koska uusi kahvio tulisi olla valmiina jo vappuna, suunnitelmia jatkosta on ollut pakko tehdä koko ajan. Ilmoittelempa martoille, kuinka projekti etenee. Pidetään peukkuja Marttakahvion uudelle tulemiselle, ja sille että marttoja löytyy tulevaisuudessakin piirakkapualikan varten. Marttojen piirakoiden voittanutta ei näet Joensuun torilla ole!

Vaan ennen ensi kesää, pitää keksiä mukavaa tekemistä talveen. Ideoimme sitä mm. alueellisissa toiminnansuunnitteluilloissa, joita pidän ympäri maakuntaa. Järjestöasiana on ensi vuoden tema varautuminen, mutta tällä kertaa mukanani kulkee myös käsityönopettajaopiskelija, joka vinkkaa tekemistä yhdistysiltoihinne. Tarkemmat tiedot illoista löytyy tästä tiedotteesta kohdasta

Koronan vuoksi marttojen kirkkopyhäperinne peruuntui kaksi kertaa, mutta lokakuussa vihdoinkin kokoonnumme kirkkoon. Marttaliiton pääsihteeri Marianne Heikkilä tulee suorittamaan jumalanpalvelusta yhdessä Kiteen seurakunnan Kirsi Hukan kanssa. Toivotamme kaikki tervetulleiksi kirkkoon.

Keväällä mainostimme piirin omaa teatterinäytöstä. Se täyttyi nopeasti tiedotteen julkaistuaamme. Yhdistykset, jotka ehtivät varata lippunsa näytökseen, saavat tarkemmat ohjeet päivään sähköpostitse. Koronan vuoksi olimme varovaisia ja varasimme vain yhden näytöksen. Seuraavalla kerralla harkitsemme kahden näytöksen varaamista, että mahdollisimman moni pääsisi mukaan.

Tänä vuonna strategisena teemana on ollut kohtaamiset. Haluamme tiivistää yhdistysten yhteistyötä ja kannustaa teitä järjestämään mm. yhteisiä kursseja ja tilaisuuksia.

Koronasta emme pääse eroon, mutta onneksi tauti on talttunut kausiflunssaluonteiseksi. Toki uusia variaatioita voi ilmetä. Hyvä käsihygienia kannattaa muistaa normaaliin toimintaan palatessamme. Piiriin tulee aikaisempaa useammin pyyntöjä mm. kahvitusten järjestämisestä. Meidän tulisikin miettiä mm. toiminnansuunnitteluilloissa, kuinka näihin pyyntöihin vastaaminen ja vapaaehtoisten löytäminen sujuisi vaivattomammin.

Marttakeskuksen henkilöstössä on vaihdoksia. Ringa Nenonen jäi vanhempainvapaalle ja hänen sijaisenaan toimii ravitsemusasiantuntija Saara Markelin. Toimistotöissä Suvin kaverina aloittaa Eeva Pölönen. Viestinnästä vastaa Pekka Storm-Närvänen apunaan Roosa-Maria Nupponen. Tervetuloa joukkoon!

Varaudumme talveen keräämällä kesän ja syksyn satoa. Polttopuita tehdään ja silmä tarkkana seurataan sähkön, polttoaineiden sekä ruoan hintoja. Kun koronasta selvittiin, selvittää tästäkin. Meillä martoilla on tietoja ja taitoja selvittää vähän pienemmälläkin kulutuksella. Ennakointi ja omavaraisuus ovat tärkeitä taitoja arjessa.

Mukavaa syksyä!

Yhteistyöterveisin, 

2. Tiedoksi syksyn toimintaa

Tapahtumat

Syyskuu

13.9. Sadonkorjuuyhdessä, Kukkolan näytepuutarha

28.8.–5.9. Sieniviikko ja sieniretket yhdessä Suomen Ladun paikallisten yhdistysten kanssa

12.9. Virtuaalimartta-ilta: Sadonkorjuu

13.9. Sadonnosto Kukkolassa ja Maailman suurin Marttailta

12.–18.9. Hävikkiviikko

20.9. Puolitetaan ruokahävikki Hävikkifoorumi-koulutus

22.9. FODMAP-ruokaa herkkävatsaisille -avoin kurssi

28.9. Puuroja koko kuukaudeksi -avoin kurssi

Lokakuu

3.10. Hygieniapassitesti

4.10. klo 16 Puutarha talvikuntoonlaitto, Kukkolan näytepuutarha

10.10. Virtuaalimartta-ilta: Puuro porisemaan

19.10. Maistiaisia Manhattanilta -avoin kurssi (TÄYNNÄ)

2.10. Martan kirkkopyhä, Kitee

24.9. Hygieniapassikoulutus

25.10. klo 17–19 Arjen kemikaalit -koulutus



Marraskuu

3.11. Kauneutta ja puhtautta kotikonstein -avoin kurssi

7.11. Hygieniapassitesti

9.11. Intialainen keittiö -avoin kurssi (TÄYNNÄ)

14.11. Virtuaalimartta-ilta: Kaamoksen piristäjät

18.11. Samaa ruokaa koko perheelle

24.11. Mieltä kohottavaa ruokaa -avoin kurssi

Joulukuu

12.12. Virtuaalimartta-ilta: Jouluiset ruokalahjat

14.12. Sisilialainen joulu -avoin kurssi (TÄYNNÄ)



3. Maailman suurin marttailta 13.9.

Ensi viikolla tiistaina 13.9. vietämme Maailman suurinta Marttailtaa. Pohjois-Karjalan Martat kannustaa yhdistyksiään kokoontumaan teeman puitteissa järjestämällä mm. sadonkorjuutapahtumia ja -juhlia, vaihtotoreja ja nyyttikestejä. Lisätietoja maailman suurimman marttailan järjestämiseen saa osoitteesta:

<https://www.martat.fi/martat/yhdistyskanava/toiminta/maailman-suurin-marttailta/>

Toivoisimme teidän lähettävän tapahtumistanne kuvia, videoita yms. tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi. Julkaisemme Pohjois-Karjalan marttayhdistysten tapahtumista kuvakollaaseja sekä nostoja Pohjois-Karjalan Marttojen somekanavilla. Toivottavasti julkaisette myös omissa kanavissanne tapahtumistanne kuvia, ja muistakaa käyttää julkaisussanne tunnisteita #maailmansuurinmarttailta #pkmartatry



4. Alueelliset toiminnansuunnitteluillat

Tänä syksynä toiminnanjohtajan kanssa illoissa on mukana käsityöopiskelijaharjoittelija Alisa. Hän antaa kässävinkkejä talven yhdistysiltoihin. Toiminnansuunnitteluiltoihin ovat siis tervetulleita jäsenet hallitusjäsenten lisäksi. Yhdistyskoulutusosion teemana on ajankohtaiset asiat ja toiminnan suunnittelu vuodelle 2023. Ensi vuoden teemanahan on varautuminen.

ALUEELLISET TOIMINNANSUUNNITTELUILLAT:

22.9. klo 16.30–18.30 Kiteen ja Kesälahden yhdistyksille, Kitee Marttala

22.9. klo 19–20.30 Rääkkylän ja Tohmajärven yhdistyksille, Tohmajärvi Kaivo
Talluksentie 5

27.9. klo 17–19 Polvijärven ja Outokummun yhdistyksille, Polvijärvi Vapari

28.9. klo 17.30–19.30 Kiihtelysvaaran ja Kontiolahden alueen yhdistyksille, Heinävaara
seurojentalo Heinävaarantie 121

29.9. klo 17–19 Valtimon, Nurmeksen ja Juuan yhdistyksille, Valtimo kuntalaisten talo

4.10. klo 17–19 Ilomantsin yhdistyksille, Katri Vala Kulttuurikeskuksella, Katri Valan tie 1a

12.10. klo 17–19 Lieksan yhdistyksille, Lieksa aseman tukipiste

13.10. klo 18–20 Liperin ja Joensuun alueen yhdistyksille, Liperi Yhteisöotalo, kirkonkylä
Opintie 2

ILMOITTAUDU ILTAAN PIIRIN nettisivujen TAPAHTUMAKALENTERIN KAUTTA viimeistään kaksi päivää aikaisemmin. Henkilömäärä on tärkeä tietää illan toiminnallisen osuuden vuoksi. Toiminnansuunnitteluiltojen järjestelyt ja illan tarjoilut hoitavat yhdistykset. Vertaismartat toimivat näissä apuna ja yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa.



5. Marttojen kirkkopyhä 2.10. 2022



Vihdoin vietämme yhteistä kirkkopyhää Kiteellä sunnuntaina 2.10. Jumalanpalvelus on molemmissa kirkoissa Kiteen ev.lut. kirkossa (Savikontie 5) ja Kiteen Ortodoksisessa kirkossa (Valamontie 4) klo 10.00. Jumalanpalvelukset ovat kaikille avoimia palveluksia.

Jumalanpalveluksien jälkeen piirin tarjoamat kirkkokahvit juodaan ev.lut. kirkossa. Ilmoittautumiset kirkkopyhään ja ilmoitukset erikoisruokavalioista pyydämme sähköpostilla yhdistyksittäin, vertaismartta Kaija Halttuselle, [kaija.halttunen1\(at\)luukku.com](mailto:kaija.halttunen1(at)luukku.com) tai puh. 0503072048 viim. 20.09.2022 mennessä.

Toivomme, että yhdistykset järjestävät bussiyhteiskyydityksiä tai martat kimppakyytejä Kiteelle. Vertaismartat voivat olla tässä yhdistysten apuna.

Kirkkokahvien jälkeen on vapaavalintaista ohjelmaa. Vierailevat yhdistykset sopivat näistä itse suoraan kyseisten paikkojen kanssa.

Lounas

Yhdistysten mahdollista varata ruokailu Hotelli Kiteenhovista (Hovintie 2, Kitee).

Lounas sisältää; *vihreäsalaatti, broileri-pastasalaatti, lehtikaali-fetasalaatti, aurinkoraaste*

Kermainen possupata, keitetyt perunat, uunijuurekset
Karpalokiisseli & kermavaahto, kahvi/tee

Hinta 16,00 €/henkilö

Lounasvaraukset suoraan Aki Sutinen p. 040 171 5110,
info@kiteenhovi.com

Kiteellä on myös ABC-huoltoasemalla ruokailun mahdollisuus.

Marimekon myymälä Kiteen Marimekon tehtaan myymälä on avoinna sunnuntaina 2.10.2022

klo 12.30–15.00 marttojen asiointia varten. Osoite Kiteentie 6.

NIGHTWIS-yhtyeen näyttely (Kiteentie 13) mahdollisuus tutustua,

tiedustelut nightwishstory(at)gmail.com tai

Kitee Tourist Information: matkailuneuvojat(at)kitee.fi,
puh. 040 1051021

Näyttelyn lipun hinta 12,00 aikuiset ja 10,00
opiskelijat. Ryhmälipun hinta on neuvoteltavissa.
Yhteydenotot: make.hyvonen@gmail.com //
nightwishstory@gmail.com, p. 050 364 7267.

Tapaamisiin Kiteellä!

6. Syksy sähköisissä kanavissa

Pohjois-Karjalan Marttojen virtuaali-illat

Virtuaalimartta-iltojen aiheina ovat ajankohtaiset 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.

12.9. Sadonkorjuu

11.10. Puuro porisemaan

15.11. Kaamoksen piristäjät

13.12. Jouluiset ruokalahjat

Olemme mukana myös valtakunnallisessa Facebook live-lähetyksessä Martat vinkkaa -sivulla **torstaina 13.10. Arjen Kemikaalit** aiheella. Live-lähetykset Martat vinkkaa sivuilla kerran kuussa torstaisin klo 11.

Martat haastaa - Podcast

Pohjois-Karjalan Martat julkaisi keväällä kuusi jaksoa Martat haastaa -podcastia. Aiheet olivat ajankohtaisia ja monet ovat löytäneet jaksojen pariin myös kesän aikana. Tänä syksynä julkaistaan uusi kuuden jakson sarja. Ensimmäinen jakso julkaistaan 15.9. ja uusia podcasteja tulee joka toinen viikko. Syksyn keskustelun aiheina muun muassa biokaasuauto ja suppilovahverot.

Jaksoja voi käydä kuuntelemassa <https://anchor.fm/pohjois-karjalan-martat> tai esim. Spotify mobiilisovelluksesta. Tulkaahan kuulolle!



7. 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.

22.9. klo 17-20 FODMAP-ruokaa herkkävatsaisille -avoin kurssi

Vääntääkö vatsaa ja turvottaako ikävästi? FODMAP voi olla hyvä ratkaisu, jos kokee, että vatsavaivat rajoittavat elämää. Ideana on rauhoittaa ärtynyt vatsa ruokavalion avulla. Kurssilla tutustutaan huonosti imeytyviin hiilihydraatteihin, jotka voivat aiheuttaa ikäviä suolisto-oireita. Valmistamme maukkaan aterian FODMAP-ruokavalioon sopivista ruoka-aineista.

28.9. klo 17-20 Puuroja koko kuukaudeksi -avoin kurssi

Lokakuu on Martoilla puurokuu. Tällä kurssilla valmistetaan erilaisia puuroja, kuten tuorepuuroa ja suolaista puuroa. Tämä on puuron rakastajan kurssi! Tule hakemaan ideoita erilaisiin puuroihin.

3.11. klo 17-20 Kauneutta ja puhtautta kotikonstein -avoin kurssi

Oletko kuullut WC-pommeista tai pyykkietikasta? Valmistamme kurssilla kotoisista ruoka-aineista jalkakylpyjä ja muita hemmottelutuotteita. Lisäksi perehdymme esim. pinttyneiden kuppien, leikkuulautojen tai pohjaan palaneiden kattiloiden ja keittiölaitteiden ekologiseen puhdistukseen. Valmistamme myös WC-pommeja ja pyykkietikkaa kotiin viemiseksi.

18.11. klo 9-12 Samaa 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.

24.11. klo 17-20 Mieltä kohottavaa ruokaa -avoin kurssi

Kaamos voi vetää mieltä matalaksi. Mutta ei hätää, mielialaa kohottavia ruokia voit valmistaa ihan tavallisista ruoka-aineista. Kurssilla perehdytään mielialaa nostaviin ruoka-aineisiin, joista valmistamme herkullisen aterian ja nautimme siitä tunnelmallisessa kynttilän valossa.

Hygieniapassikoulutukset ja -testit

Marttakeskuksella järjestetään syksyllä yksi hygieniapassikoulutus ja kaksi testitilaisuutta. Koulutus sisältää seitsemän elintarvikehygienian osa-alueita: mikrobiologian perusteet ja elintarvikkeiden saastuminen, ruokamyrkytykset, hygieeniset työskentelytavat, henkilökohtainen hygienia, puhtaanapito, omavalvonta sekä lainsäädäntö ja viranomaiset. Koulutuspäivän päätteeksi testi. Hygieniapassitestitilaisuuksiin osallistuja valmistautuu testiin itsenäisesti.



8. Puutarha-, sieni- ja ravitsemusneuvonta

Kukkolan näytepuutarhan syksy

13.9. klo 17–19 Sadonnosto ja Maailman suurin Marttailta

4.10. klo 16 Puutarha talvikuntoonlaitto, Kukkolan näytepuutarha

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

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



9. Ketjukoulutukset

Puolitetaan ruokahävikki

Ti 20.9. Klo 17-19 Marttakeskus + Teams

Suuri osa ruokahävikistä syntyy kotitalouksissa. Kotitalouksissa peräti yli 100 miljoonaa kiloa syömäkelpoisesta ruoasta päätyy turhaan roskeen ja sen osuus on noin 33 % kaikesta elintarvikeketjun ruokahävikistä. Miten voisimme vähentää tätä ruokahävikkiä?

Tule kouluttautumaan ja oppimaan ajankohtaista ja uutta tietoa ruokahävikistä ja sen vähentämisestä. Pohditaan yhdessä, miten ruokahävikkiä voisi pienentää ja mitä kaikkea hävikkiruoasta voisi valmistaa. Koulutus on suunnattu kaikille ruokahävikistä kiinnostuneille ja koulutuksesta saa ideoita ruokahävikin pienentämiseen ja siihen, miten aihetta voisi hyödyntää esim. erilaisissa tapahtumissa. Lähettäkää yhdistyksestä 1-3 marttaa koulutukseen. Ilmoittaudu viimeistään su 18.9. mennessä tapahtumakalenterin kautta tai Loviisa Salin p. 0400 167 695.

Tapahtuma on maksuton. Ketjukoulutus on osa Hävikkifoorumi-hanketta. TERVETULOA!

Arjen kemikaalit

Ti 25.10. klo 17-19 Marttakeskus, Joensuu

Kemikaaleja on käytetty kautta aikojen esimerkiksi rohtoina, lääkkeinä ja puhdistusaineina. Kemikaaleja lisätään tuotteisiin erilaisten ominaisuuksien, kuten värin, pehmeiden, palosuojauksen tai säilyvyyden aikaansaamiseksi. Illan aikana keskustellaan arkisista tuotteista löytyvistä kemikaaleista sekä arjessa käytettävistä kemikaaleista, niiden oikeasta käytöstä ja turvallisesta säilytyksestä ja käytöstä poistamisesta. Teemme myös wc:n puhdistuspommeja kotiin testattavaksi ja pyykkietikkaa arvottavaksi osallistujien kesken. Koulutuksen jälkeen osaat opettaa taitosi eteenpäin ja järjestää aiheesta marthaillan. Mutta olet tervetullut mukaan yksin tai yhdessä marhtaystävän kanssa ihan omasta kiinnostuksesta eikä ole velvoitetta pitää teemasta iltaa toisille.

Ilmoittaudu viimeistään 21.10. tapahtumakalenterin kautta tai Tiina Anola-Pukkila p. 050 448 3321. Koulutus on maksuton, iltateetä ja kahvia on tarjolla. Kotiin viemisiksi saat hyvän Arjen kemikaalit -kirjasen sekä wc:n puhdistuspommin. Tervetuloa!

10. Jäsenrekisteri uudistuu Marttarekisteriksi

Marttajärjestö ottaa syyskuussa käyttöön uuden jäsenrekisterin. Marttayhdistysten jäsenrekisteri eli portaali korvautuu Marttarekisterillä. Rekisteriä on kehitetty marttayhdistysten toiveiden mukaisesti ja uusi ohjelma on helppokäyttöinen.

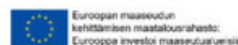
Jäsenten tiedot päivittyvät vanhaan jäsenrekisteriin 2.8.2022 asti. Tämän jälkeen yhdistykset voivat vielä katsella jäsentensä tietoja, mutta uudet ja eronneet jäsenet eivät enää siirry rekisteriin, eikä luottamustoimia tai osoitteita voi muuttaa tai päivittää.

Elokuussa liittyneet ja eronneet jäsenet päivittyvät uuteen Marttarekisteriin ja näkyvät jäsentiedoissa syyskuun alun aikana, kun uusi rekisteri aukeaa. Yhdistyksen jäsenrekisterivastaava voi päivittää syyskuussa muuttuneet luottamustoimet sekä jäsenten muuttuneet osoitteet uuteen Marttarekisteriin. Marttarekisterin käyttökoulutusta järjestetään etäyhteyksin Teamsilla **29.9.** ja **25.10.** Linkki ilmoittautumiseen on <https://q.surveypal.com/Ilmoittautuminen--Marttarekisterin-koulutus/0>

11. Hankkeet tiedottavat

MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä

MURU-hankkeessa suunnitellaan muonituskoulutuksia vuodelle 2023. Koulutukset 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. Ota yhteyttä Tiina Anola-Pukkila, 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 ja järjestötoimijoiden yhteistyön lisääntyminen kestävä kehitys- ja ilmastoteemaisella toiminnalla. Elokuussa teimme mielenkiintoisen opintoretken Lappeenrantaan ja sieltä oli vastavierailu meille.

Nyt on valmiina hyvät materiaalit pitää pieniä työpajoja, tehtävärasteja ja toimintapisteitä lähikoululla (4.-6. luokille) tai kerhossa. Tehtäväpaketteja saa lainaan piiristä ja näin voi vastata vaikkapa koulun pyyntöön tulla vieraaksi. Teemoina ovat ILMASTOsiivous, ILMASTOvälipala, ILMASTOkierätyssaskartelu ja ILMASTOpuutarha. Pajat ovat kaikkien käytössä: <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/menossa-olevat-hankkeet/ilmastokoti-karjalan-kylille-2/ilmastokoti-tyopajat/>. Loppusyksyn ja tulevan kevätlukukauden aikana olisi hyvä aika tarjoutua koululle pitämään pajaa. Joensuun seudun Leaderin alueella (Joensuun maaseutualueet, Liperi, Polvijärvi, Outokumpu ja Kontiolahti) on mahdollista saada ainakin johonkin koululle piiristä apuvoimia marttojen avuksi.

Lisätietoja Tiina Anola-Pukkila, p. 0504483321.



ILMASTOkoti
Karjalan kylillä



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



ARKIEVÄS - tukea ja arjenhallintaa nuoren arkeen

Syyskuussa käynnistyvä uusi Arkieväs-hanke on suunnattu nuorille opiskelijoille (16–29 v.), joiden arjenhallintataidot kaipaavat ohjausta, tukea ja vinkkejä mahdollisesti uuden elämäntilanteen, kuten opiskelupaikkakunnalle tai omaan asuntoon muuton, vuoksi. Toimintamuotoina ovat ryhmätoiminta ja yksilöohjaus. Aiheita ovat esimerkiksi ruoanvalmistus ja syömisen taito, kodinhoito ja pyykinhuolto, oma talous ja varautuminen. Toimintakerroilla pääpaino on käytännön työskentelyssä. Toiminnassa on mahdollista hyödyntää myös etäyhteyksiä. Yhteistyökumppaneina hankkeessa ovat Luovi, Riveria ja Karelia AMK, joiden opiskelijoille toiminta on suunnattu. Jos tiedätte edellä mainittujen oppilaitosten opiskelijoita, jotka voisivat hankkeen toiminnasta hyötyä, vinkkaa mahdollisuudesta heille. Hankkeella on toiminta-aikaa vuoden 2023 loppuun asti. Lisätietoja hankkeesta saa Loviisalta tai Heliltä.



Meidän päivä -hanke (STEAM)

Tänä vuonna käynnistyi kolmevuotinen Meidän päivä -hanke, jossa järjestetään osallisuutta ja arjessa selviytymistä tukevaa ryhmätoimintaa ja yksilöohjausta omaishoitajille tai vastaavassa asemassa oleville sekä heidän läheisilleen.

Ryhmätoiminnassa osallistujat myös saavat ja antavat vertaistukea toisilleen. Toimintaa on järjestetty tähän saakka Joensuun lisäksi Lieksassa. Kiteellä on alkamassa viiden kerran kurssisarja 4.10. Maakunnassa pyritään järjestämään kurssisarjoja, joten tästä mahdollisuudesta kannattaa vinkata, jos tuttavapiirissä on kohderyhmään kuuluvia. Toiveita kurssisarjojen tai yksilöohjausten järjestämiseksi voi esittää Vapulle ja Saarelle.

Päätyvät hankkeet

VIRKEE -VIREÄSTI KARJALASSA

Virkee -Vireästi Karjalassa -hankkeen viimeinen toimintakuukausi oli elokuu, jolloin osallistuttiin kahteen tapahtumaan ja pidettiin muutama luento raportoinnin lomassa. Vuodesta 2018 pyörinyt hanke on tavoittanut useita satoja ikäihmisiä ja heidän läheisiään ravitsemuksen ja virkeen arjen merkeissä. Ruokakursseilla on kokeiltu erilaisia tuotteita mm. kasviproteiineja, nautittu hyvästä seurasta ja ruoasta. Luennoilla on syvennytty ikäihmisten ravitsemuksen tukipilareihin, yksilöohjauksissa katsottu kuntoon esim. ruokavaliota. Tapahtumissa on pohdittu, miten ikäihmisten lautasmalli toteutuu omassa arjessa. Suuret kiitokset kaikille tavalla tai toisella mukana olleille. Toivottavasti saamme jatkoa jossain muodossa tälle tärkeälle ja aina niin ajankohtaiselle aiheelle. Muistattehan, että hankkeeseen liittyvää materiaalia löytyy hankkeen päättymisen jälkeenkin meidän nettisivuilta osoitteesta: martat.fi/pohjois-karjala/virkee. Virkeitä syyspäiviä!



Satoa ja iloa -hanke

Hankkeessa on perustettu eri puolille Vaara-Karjalan aluetta niin syötäviä teoksia kuin satolootia. Hanke päättyi huhtikuun loppuun mennessä. Meillä on ollut ilo tehdä yhteistyötä monen hankkeeseen osallistuneen kylän ja tahon kanssa. Kiitokset kaikille hankkeeseen osallistuneille.



Tulevaisuutta luonnontuotteista -hanke

Hankkeessa on järjestetty poimijavalmennuksia sekä koulutettu kaupallisesti kerättävistä villiyrteistä sekä sienistä eri puolilla Pohjois-Karjalaa. Lisätty valmiuksia luonnontuotteiden saatavuuteen kaupalliseen käyttöön. Lisäksi hankkeessa on nostettu esiin luonnontuotteita mm. erilaisissa tapahtumissa. On ollut ilo järjestää koulutuksia sekä tehdä yhteistyötä eri koulutettavien, toimijoiden sekä yritysten kanssa. Hankkeen hakijana toimi Pohjois-Karjalan Martat ry, osatoteuttajan toimi Itä-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset, ProAgria Itä-Suomi ry. Rahoitus hankkeelle saatiin Euroopan maaseuturahastosta. Hanke päättyy 2022 marraskuun lopussa.



12. 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 €/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 Hjälml

Puh. 0400 151 545

Palveluvastaava

Suvi Lappalainen

Puh. 050 448 1125

Toimistos sihteeri

Eeva Pölönen 19.9.alkaen

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

Kotitalousasiantuntija

Vappu Lasarov

Puh. 044 019 0777

Ravitsemusterapeutti, kotitalousasiantuntija

Ringa Nenonen 1.9.alkaen

vanhempainvapaalla

sijaisena toimii

Ravitsemusasiantuntija

Saara Markelin

Puh. 040 0149850

Kotitalousasiantuntija

Loviisa Salin

Puh. 040 016 7695

Viestintävastaavat

Pekka Storm-Närvänen ja

Roosa-Maria Nupponen

p. 050 448 1125