

YHDISTYSTIEDOTE

4/2022



Pohjois-Karjalan Martat ry



Sisällys

1. Puheenjohtajan tervehdys.....	3
2. Tiedotteet.....	4
Kahvitus- ja muonitusmarttojen valitseminen marttayhdistysten vuosikokouksissa.....	4
Lahjaksi tai joululahjaksi.....	5
Tiedoksi Pohjois-Karjalan Martat ry:n vuosikokous ajankohta piirin jäsenille.....	5
Tervetuloa uuteen Marttakahvioon kesällä 2023.....	5
Takkaruokaa- helppoja kotivarareseptejä.....	5
3. Kevään 2023 virtuaalimarttailat ja podcastit.....	6
4. Kurssit ja koulutukset.....	7
Kurssit Marttakeskuksella keväällä 2023.....	7
Avoimet muonituskoulutukset.....	10
Etäkurssit.....	11
Alueelliset yhdistyskoulutukset teamsin välityksellä keväällä 2023.....	12
Kevään ja syksyn ketjukoulutukset.....	12
5. Tilattavat kurssit marttayhdistyksille.....	13
Valtionavulla tuettavat kurssit.....	13
Yhdistyksen omat tilauskurssit.....	13
6. Puutarha-, sieni- ja ravitsemusneuvonta	14
Kukkolan näytepuutarhan kesä 2023.....	14
7. Vinkkejä yhdistystoimintaan.....	15
Vielä ehtii ryijynäyttelyyn Outokumpuun.....	15
Nettisivuilla Alisan käsityönurkka.....	15
Neulotaan villasukkia.....	15
8. Uusia hankkeita tiedoksi.....	16
9. Vuoden 2023 tapahtumakalenteri.....	17
10. Varainhankinta talkootyönä marttayhdistyksissä.....	18
11. Pohjois-Karjalan Marttapalvelut Oy.....	19
12. Yhteystiedot.....	20

1. Puheenjohtajan tervehdys

Kulunut vuosi on harjoiteltu jälleen kohtaamisia. On ollut mukava tavata kasvotusten, vaihtaa kuulumisia ja tehdä jotain mukavaa yhdessä. Tuntuu kuin olisi kömpinyt unisena ja nälkäisenä talvipesästä keväällä. Ahminut kesän ja syksyn mahan täydeltä ystävyyttä ja yhteisöllisyyttä. Nyt jouluna maha kylläisenä on hetki aikaa levähtää, ja sen jälkeen aloittaa vuoden kiertokulku uudelleen.

Ensi vuonna marttojen teemana on varautuminen.

Hallitsemme jo varsin hyvin kotivaran, ja tiedämme mitä tehdä sähkö- tai vesikatkon sattuessa, mutta hallitsemmeko henkisen varautumisen. Onko meillä myös mielen kotivara käytössämme?

Pandemian aikana moni on voinut todella huonosti osittain sen takia, että emme olleet henkisesti varautuneet olemaan eristyksissä ilman sukulaisia, ystäviä tai harrastuskavereita, tulemaan toimeen ilman kohtaamisia. Tarvitsimme kykyä pärjätä muuttuvassa arjessa odottamattomien haasteiden keskellä. Käytännön tasolla se onnistuikin, mutta kun kohtaamiset jäivät puuttumaan, emme voineet hyvin. Henkistä hyvinvointia ja mielen kotivaraa voimme vahvistaa marttailemalla, ja sitä toivon teidän tekevän ensi vuonna täysillä.

Lumihiutaleiden hiljalleen leijuessa maahan kiitän kaikkia vuodesta 2022. Toivotan teille Rauhallista Joulua ja Hyvää Uutta Vuotta!

Päivi Leinonen



2. Tiedotteet

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

Kahvitus- ja muonitusmarttojen valitseminen marttayhdistysten vuosikokouksissa

Marttoja kysytään yhä useammin erilaisiin tilaisuuksiin järjestämään kahvitarjoilua, joulupuuroa tai jotain muuta. Toivoisimme, että valitsisitte omasta yhdistyksestä vuosikokouksessa 1–2 kahvitus- ja muonitusmarttaa, joille voisimme lähettää tietoa piiristä, kun kysytään tarjoiluapua. Muut oman yhdistyksen martat toki tulevat mukaan järjestelyihin, mutta näin voisimme keventää esim. puheenjohtajille tulevia tiedusteluja. Tähän tarpeeseen järjestämme 19.4. Martta muonittaa ja kahvittaa -koulutuksen Teamsilla. Koulutukseen voi halutessaan osallistua myös paikan päällä Marttakeskuksessa.

Toivoisimmekin erityisesti Joensuun ja lähialueen yhdistyksiä Marttakeskukselle, jotta voisimme yhdessä sopia hyvän käytännön tarjoilupyyntöjen välittämisestä kiinnostuneille. Usein tarjoiluista saa korvauksen, joskus pyydetään mukaan yhteisen hyvän vuoksi. MURU-hankkeessa järjestetään vastaavia ja tarpeen mukaan räätälöityjä koulutuksia, niistä vain Kontiolahti on tässä kirjeessä. Hanke auttaa myös reseptien ja neuvojen avulla muonitusjärjestelyissä.



Lahjaksi tai joululahjaksi

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

Tiedoksi Pohjois-Karjalan Martat ry:n vuosikokous ajankohta piirin jäsenille

Kokous järjestetään lauantaina 6.5.2023 alkaen klo 10.

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset ja hallituksen esittämät asiat. Kokoukseen osallistuvat marttayhdistyksien valitsevat vuoden 2023 viralliset edustajat tai heidän varaedustajansa. Kokouspaperit postitetaan yhdistysten virallisille edustajille huhtikuussa 2023. Tarkemmat tiedot asiasta julkaistaan 1/2023 tiedotteessa.

Tervetuloa uuteen Marttakahvioon kesällä 2023

Pohjois-Karjalan Martat ry:n omistama Marttapalvelut Oy on hakenut ja saanut kauppapaikan Joensuun torilta. Uutta Marttakahviota suunnitellaan parasta aikaan. Tavoitteena on avata kahvio asiakkaille perinteiseen tapaan vapuksi, mutta viimeistään kesäkuulle. Uusi Marttakahvio ei ole mitään ilman marttoja ja marttojen piirakoita. Tulettehan talkoilemaan piirakkapajalle ensi kesänäkin. Talkookalenteri avautuu aikavarauksille toimistoon, huhtikuun aikana. Kuinka mukavaa onkaan odottaa kesää, kun tietää tapaavansa kaikki martat ja marttojen ystävät kahviolla.

Takkaruokaa - helppoja kotivarareseptejä

Olemme tuottaneet yhdessä Tulikiven kanssa opetusvideoita ruoanvalmistamisesta takassa. Videoiden lisäksi materiaalista tulee sähköinen vihko ja niitä painetaan myös piiriin. Ensimmäiset videot julkaistaan Tulikiven youtube kanavalla jo ennen joulua! Tulemme jakamaan ohjeita myös omissa kanavissamme. Monelle ruoanlaitto varaavan takan tulipesässä on vielä uutta, joten on ilo olla jakamassa oppia eteenpäin.



3. Kevään 2023

virtuaalimarttailat ja podcastit

Virtuaalimarttailat järjestetään kuukausittain klo 17–17.30 Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa -Facebookissa. Videoita voi katsoa jälkikäteen myös tallenteena.

- 9.1. Sipulia pöytään!
- 13.2. Ajankohtaiset järjestöasiat
- 13.3. Säilykkeet kotivarassa
- 3.4. Pääsiäisen makuja
- 8.5. Ihanat yrtit
- 12.6. Nauti luonnosta

Tänä vuonna on julkaistu 12 podcast jaksoa. Kaikki Martat haastaa -podcastit ovat kuunneltavissa bit.ly/martathaastaa. Ensi keväänä ilmestyy seuraava kuuden jakson kausi Martat haastaa -podcastia. Käsitlemme jaksoissa vaihtelevia teemoja helmi-huhtikuun välisenä aikana.

Sitä ennen kannattaa tutustua tämän syyskauden jaksoihin! Viimeisimmässä jaksossa ”Joulufiilistelyä Marttakeskuksella” ääneen pääsevät monet Marttakeskuksen työntekijät. Pääset kuulemaan mm. miten yhdistyy amerikkalainen ja suomalainen jouluku, miten piirakat kannattaa valmistella ennen joulua ja minkälaisia ruokalahjoja olisi kiva saada.

Joulun alla voi olla aikaa myös siivota kaappeja, joten kannattaa tutustua jaksoon 11, jossa neuvotaan kodin järjestelyssä. Lämmityskauteen saa vinkkejä jaksossa 9, kun tutustumme varaavan takan käyttöön. Muut syyskauden jaksot käsittelevät biohiiltä ja turpeetonta kasvualustaa, biokaasuautoa ja suppilovahveroiden etsimistä.

Tervetuloa linjoille!



4. Kurssit ja koulutukset

Kevään aikana järjestetään avoimia kursseja, joihin kaikki ovat tervetulleita. Etänä järjestetään 16.2.-16.3. kolmen piirin yhteinen Asumisen valmennuskurssisarja 55+ vuotiaille. Teamsin kautta toteutetaan koko maakunnan martoille 19.4. Martta muonittaa ja kahvittaa -koulutus. Ketjukoulutukset painottuvat kevätpuolelle, jotta tietoa voidaan hyödyntää marttojen toiminnassa. Ketjukoulutukset ovat tuttuja kursseja ja niille voi osallistua ihan omasta kiinnostuksesta ja omaksi iloksi, mutta lisähyötynä asiaa voi jakaa toisillekin. Näille kaikille kursseille on mukava ottaa marttaystävä mukaan.

Kurssit Marttakeskuksessa keväällä 2023

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.

18.1. klo 17-20 Espanjalainen ilta - avoin kurssi 23/33 €

Espanjan, kuten Välimeren alueen keittiössä yleensäkin, käytetään paljon kasviksia ja hedelmiä. Yhteistä Espanjan eri alueille ovat oliivit, oliiviöljy, valkosipuli ja vaalea leipä. Kurssilla tutustutaan espanjalaisen ruoan herkullisuuteen sekä monipuolisuuteen ja valmistetaan ateriakokonaisuus, joka alkaa tapaksista ja päättyy makeasti. Pääruokana maistuu paella, joka edustaa tyypillisiä espanjalaisia kansallisruokalajeja.

31.1. klo 17-20 Vaalea hapanjuurileipä -avoin kurssi 23/33 €

Hapanjuurileivonnin suosio jatkuu kotileipureiden keskuudessa. Leipä leivotaan, koristellaan, kuvataan ja leipomukset ovat esillä somessa. Nyt leivotaan yhdessä aromikasta, rapeaa vehnähapanjuurileipää. Kurssilla ohjaaja näyttää kaikki oleelliset vaiheet ja lopuksi maistellaan uunituoretta juurileipää järvikalalevitteen ja yhdessä tehdyn ruokaisan salaatin kanssa. Kurssilaiset saavat mukaansa oman vaalean hapanjuuren ja tekevät illan aikana oman leipätaikinan ja saavat sen kotiin paistettavaksi.

9.2. klo 9-12 Ruokaa koko perheelle

Tällä kurssilla opetellaan yhdessä valmistamaan ruokia, jotka helpottavat pikkulapsiperheen arkirumbaa ja maistuvat koko perheelle. Kurssilla käydään läpi myös alle 1-vuotiaan ruokailuun liittyviä erityispiirteitä. Kurssi on maksuton ja suunniteltu perheille, joissa nuorin lapsi on alle 1,5-vuotias. Lapset ovat tervetulleita mukaan kurssille. Tapahtuma on osa Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa.



14.2. klo 17-20 Lanttukukko kotiin viemisiksi - avoin kurssi 23/33 €

Jokainen kurssilainen valmistaa kukkotaikinan, täytteen ja kokoaa oman pienen lanttukukon (hiivataikinaan). Ruskistamisen ja käärimisen jälkeen kukko otetaan kainaloon ja viedään kotiin hautumaan. Kurssilla maistellaan kotitalousasiantuntijan tekemää kukkoa. Tätä kurssia toivotaan edelleen usein ja mielellämme järjestämme lanttukukkoillan ja herkulliset kukot kurssilaisten koteihin paistumaan.

15.3. klo 17-20 Intialainen keittiö- avoin kurssi 23/33 €

Intialaisessa keittiössä käytetään monipuolisesti mausteita. Esimerkiksi jeera, garam masala, kurkuma, kaneli, neilikka, korianteri ja inkivääri ovat monessa ruoassa mukana. Tuoreus, raikkaus ja monien eri makujen kirjo ovat intialaisenruoan perusasioita. Intialainen ateria on värikäs ja kasviksia käytetään moni-puolisesti. Mausteiset tuoksut ja tulisenmakeat sekä samettisen pehmeät maut yhdistyvät täydelliseksi kokonaisuudeksi intialaisen ruoan kurssilla.

23.3. klo 17-20 Säilötään ja hyödynnetään valmiita säilykkeitä - avoin kurssi 23/33 €

Kotivara-ajattelu koostuu säilykkeiden monipuolisesta käytöstä. Säilönnän taito on käytännöllinen ja ilahduttaa keittiössä. Säilöminen on luovaa, mielenkiintoista ja taloudellista. Taitava säilöjä säilöo oman puutarhan, metsän ja sesongin antimet myös kaupan hedelmä- ja vihannesosastolta. Kurssilla opit perinteisiä säilöntämenetelmiä ja nappaat parhaat uusimmat vinkit. Kurssilla loihditaan lisäksi herkkuja kotivaran säilykkeistä.

13.4. klo 17-20 Makumatka Japaniin - avoin kurssi 23/33 €

Japanilainen ruokapöytä on yksinkertaisuudessaan pelkistetyin kaunis. Ruoassa yhdistyvät hienostunut estetiikka, makujen harmonia ja tuoreet raaka-aineet. Mausteet korostavat ruoan omaa makua eivätkä peitä sitä. Erityistä huomiota kiinnitetään umamiin eli täyteläisen maun tavoitteluun. Tällä kurssilla pääset tutustumaan japanilaisen keittiön tyyliin makuihin ja raaka-aineisiin kuten riisiin, merilevään ja raakaan kalaan.

5.5. klo 9-12 Ruokaa koko perheelle

Tällä kurssilla opetellaan yhdessä valmistamaan ruokia, jotka helpottavat pikkulapsiperheen arkirumbaa ja maistuvat koko perheelle. Kurssilla käydään läpi myös alle 1-vuotiaan ruokailuun liittyviä erityispiirteitä. Kurssi on maksuton ja suunniteltu perheille, joissa nuorin lapsi on alle 1,5-vuotias. Lapset ovat tervetulleita mukaan kurssille. Tapahtuma on osa Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa.

10.5. klo 17-20 Kaiken maailman kakkuja -avoin kurssi 23/33 €

Kakkuja tehdään kaikkialla maailmassa, mutta erityisesti se on eurooppalaisten mieleen. Kakkureseptejä on muunneltu ja soviteltu uusissa paikoissa erilaisilla raaka-aineilla. Monesta kakusta on tullut myös globaali klassikko. Kakkuja voi tarjoilla juhlapäivinä vieraille tai piristää arkista iltapäivää. Tällä kurssilla tehdään kakkuja ympäri maailman, joten tämä on sokerileipurin unelmakurssi!

8.6. klo 17-20 Rikkaruohot ruokapöytään -avoin kurssi 23/33 €

Oletko jo kokeillut villiyrtejä salaattiin, keittoon tai leipään? Miltä maistuisi hortainen smoothie? Kevään edetessä luonto puskee monenlaista syötäväksi kelpaavaa villiyrttiä. Kurssilla käymme läpi luonnonyrttien keräämiseen, käyttöön ja säilöntään liittyviä asioita. Kokkaamme porukalla voimaruokaa mm. nokkosesta, poimulehdestä, vuohenputkesta, voikukasta ja maitohorsmasta.



Avoimet muonituskoulutukset

20.4. klo 17–21 Muonitus- ja kahvitusjärjestäjän osaamispakki, Tähtikallio, Kontiolahti

Koulutuksen tavoitteena on edistää marttojen ja muiden yhdistysten valmiutta muonitus- ja kahvistustoiminnan järjestämiseen ja taidon ylläpitämiseen. Koulutuksen käyneet osaavat järjestää erilaisien tilaisuuksien ruokahuoltoa ja kahvituksia. Tavoitteena on vakiinnuttaa muonitus- ja kahvistustoiminnan laatua Martoissa ja muiden yhdistysten keskuudessa. Koulutus soveltuu kaikille martoille ja vapaaehtoisille. Koulutukseen sisältyy kenttämuonitusosuus ja keiton keittämistä kenttäkeittimellä harjoitellaan 27.5. Pyytikodalla tai 9.9. Jakokosken Seurojentalolla.

Koulutuksen järjestää MURU-hanke. Vastaavia tai muokattuja koulutuksia järjestetään muulla maakunnassa, kysy näistä Tiina Anola-Pukkila tiina.anola-pukkila@martat.fi tai 050 448 3321.

13.5. SAR POKA 2023 -harjoitus, kenttämuonitusharjoitus, Hasanniemi, Joensuu

Tässä harjoituksessa pääsee tutustumaan laajaan yhteisharjoitukseen (mukana mm. Vapepa, MPK, järvipelastus, pelastuslaitos) ja kenttämuonitukseen. Syksyn 2022 hyvän kokemuksen perusteella kannattaa lähteä mukaan, jos haluaa käytännössä saada oppia ruuanvalmistukseen kenttäolosuhteissa M/29 kenttäkeittimellä. Tarkempi aikataulu vahvistuu myöhemmin.



16.2.-16.3. Asumisen valmennuskurssi - mahdollisuuksia ja ratkaisuja 55+ vuotiaille

55 ja risat – hyvä aika alkaa päivittää asumisasioita yhdessä läheisten kanssa! Koti on aina se paras paikka, tuumaa moni. Kotisi ja maailmasi sen ympärillä muuttuvat ajan myötä. Ajan kulumisen voi huomata jo silloin, kun esimerkiksi omat vanhemmat alkavat pohtia asumisvaihtoehtojaan. Asumista on hyvä päivittää tulevaisuus mielessään. Kun toimii hyvissä ajoin, on aikaa nauttia omaan asumiseen tehdyistä päivityksistä. Hyvä asuminen lähtee omista ja mahdollisen puolison yksilöllisistä toiveista. Verkkokurssisarjalla käydään läpi nykyisen asunnon toimivuutta, pohditaan tulevaisuuden asumisen tarpeita ja toiveita, saadaan tietoja ja vinkkejä jatkotoimista. Osallistujat tekevät itselleen oman asumisen suunnitelman kurssisarjan aikana.

Suomen Asumisen Apu ry ja Martat järjestävät osana varautumisen teemavuotta 2023 maksuttomia Asumisen valmennuskursseja marttoille. Kurssisarja on tarkoitettu 55+ ikäisille Uudenmaan, Kymenlaakson, Etelä-Karjalan, Pohjois-Karjalan ja Savon alueen marttoille. Ilmoittautumiset kurssille 9.2.2023 mennessä piirin tapahtumakalenterissa olevan linkin kautta. Kesto: 4 kertaa 1,5 tuntia.

19.4. klo 17-20 Martta kahvittaa ja muonittaa -koulutus, Teams

Koulutuksen tavoitteena on edistää marttojen ja muiden yhdistysten valmiutta muonitus- ja kahvitustoiminnan järjestämiseen ja taidon ylläpitämiseen. Koulutuksen käyneet osaavat järjestää erilaisien tilaisuuksien ruokahuoltoa ja kahvituksia. Koulutus soveltuu kaikille marttoille ja vapaaehtoisille. Koulutukseen voi osallistua myös paikan päällä Marttakeskuksessa Joensuussa. Toivottavasti valitsette yhdistykseen pari kahvitus- ja muonitusmarttaa ja ainakin heidän toivotaan tulevan kuulolle. Kaikki kiinnostuneet ovat tervetulleita Teamsin kautta, Marttakeskukseen mahtuu noin 16 osallistujaa.

Alueelliset yhdistyskoulutukset teamsin välityksellä keväällä 2023

Toiminnanjohtajan yhdistysterveiset marttailuviikolla tiistaina 18.4.2023 klo 17.
Ilmoittautuminen Teamsiin tapahtumakalenterin kautta.

Kevään ja syksyn ketjukoulutukset

Ketjukoulutukset ovat osallistujille maksuttomia tilaisuuksia, mutta niihin pitää ilmoittautua.

7.2. klo 17-19 Kotivara kuntoon -koulutus

Kotivara on omatoimisen varautumisen lähtökohta. Ketjukoulutuksen tarkoituksena on jakaa tietoa kotivarasta ja viedä osaamista yhdistystoiminnan kautta jokaiselle martalle.

16.3. klo 17-19 Vähennä ruokahävikkiä -koulutus

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.

5.4. klo 17-19 Kompostointi -koulutus

Kompostoinnin osaaminen on myös varautumisen taito. Kun osaat kompostoida, osaat käsitellä omat biojätteet asianmukaisesti myös kriisitilanteissa. Kompostoimalla saa myös hyvää multaa omalle pihalle sekä kasvimaalle. Koulutus edistää strategian tavoitteiden mukaisesti kestävää ja kohtuulista kulutusta, sekä arjen hallinnan taitoja.

4.5. klo 17-19 Junnukokki kerhonohjaaja -koulutus

Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa! Viisaus pätee myös keittiössä ja muualla kotona opittuihin arjen taitoihin, jotka ovat tärkeitä taitoja jo pienestä pitäen. Nuorena opitut taidot ja käyttäytymismallit kantavat pitkälle elämässä ja auttavat yksilöitä rakentamaan hyvää ja ennen kaikkea mieluista arkea. Ketjukoulutuksessa keskustellaan lasten kerhojen vetämisestä ja ruokakasvatuksen merkityksestä. Koulutuksen jälkeen osaat järjestää lasten kerhoja.

3.10. klo 17-19 Ikääntyneen ravitsemus -koulutus

Ruoka iloa ikävuosiin on edelleen ajankohtainen. Vuonna. 2023 Valtion ravitsemusneuvottelukunta kampanjoi ikääntyneiden paremman ruokavalion ja ruokailon puolesta. Kansalaiskampanja tapahtuu syksyllä 2023. Kurssilla voidaan valmistaa ruokaa, jolla tukee omaa ja läheisen hyvinvointia. Kasvispainotteisissa ruokaohjeissa on siemen ajatteluun, että haluamme jättää maapallon kauniina, elinvoimaisena ja monimuotoisena lapsenlapsillemme.



5. Tilattavat kurssit marttayhdistyksille

Valtionavulla tuettavat kurssit

Valtionavunjakoperiaatteet muuttuvat vuoden 2024 alusta, mutta jo ensi vuonna toiminnan painopisteitä muutetaan uusien jakokriteerien mukaisiksi. Valtionavulla (vapuu) tehdään ryhmäneuvonnan ohella enemmän mm. joukko- ja someneuvontaa Marttaliiton painotuksin. Neuvonnan tapahtumien ja osallistujien määrällä on merkitystä. Meille on kuitenkin edelleen tärkeää tarjota vapulla tuettavia avoimia ruokakursseja martoille. Toivomme, että kutsutte avoimesti mukaan myös uusia jäseniä ja lapsiperheitä.

Ensi vuoden kursseilla tulee olla vähintään 12 henkeä (maksimi 20). Tilan koko huomioidaan. Vapulla tuettavien ruoka- ja puutarhakurssien hinta on 120 euroa. Hinta sisältää kurssitarvikkeet, matkat, muut materiaalit ja ohjauksen eli marttojen ei tarvitse hankkia itse tarvikkeita. Yhdistykset maksavat itse mahdollisen tilavuokran.

Vapukursseja on varattavissa yhteensä 43 kurssia, ja ne jaetaan alueittain. Vertaismartat ovat apuna yhteiskurssien järjestämisessä alueillaan. Alueelle tilattavat kurssit löytyvät kurssitarjottimelta. Kannustamme marttayhdistyksiä yhteistyöhön kurssien järjestämisessä, koska kaikkien yhdistyksien ei ole mahdollista saada omaa kurssia.

Yhteiskurssit tilataan 1.3.2023 mennessä sähköisellä tilauslomakkeella, joka löytyy sivulta: www.martat.fi/pohjois-karjala/yhdistystoimijoille tai suoraan kotitalousneuvojalta tiia.koppanen@martat.fi tai p. 044 7930045.

Yhdistyksen omat tilauskurssit

Yhdistykset voivat tilata myös omia kursseja kurssitarjottimelta. Niiden hinta on 200 € + kurssitarvikkeet ja matkakulut. Yhdistykset maksavat itse mahdollisen tilavuokran. Kurssitilauksia voi tehdä pitkin vuotta. Toivomme kuitenkin tapahtuvan sen hyvissä ajoin, että kurssitila ja ohjaaja järjestyvät.

Kurssit tilataan suoraan tiia.koppanen@martat.fi tai p. 044 7930045.



6. Puutarha-, sieni- ja ravitsemusneuvonta

1.3. klo 17-19 Kasvata ruokaa ruukuissa - avoin kurssi 23/33€

Viljellä voi niin parvekkeella, kuin pihallakin. Viljelytapoja on monenlaisia, ja kasvilajeista voi jokainen valita itselleen mieleiset. Kurssilla opitaan kuinka ruukuissa ja muissa pienissä astioissa kasvatetaan syötäviä kasveja ikkunalla, parvekkeella ja patiolla. Mitä voi kasvattaa missäkin, miten ruukut valitaan ja mitä kasvatuksessa on huomioitava? Mitä multaa valitsen, miten kylvän ja istutan, miten kastelen ja lannoitan? Saat myös kasvikohtaisia viljelyohjeita ja opit luonnonmukaiset viljelytavat.

18.4. klo 17-19 Kasvata ruokaa kasvimaalla helposti - avoin kurssi 23/33€

Oletko kiinnostunut hyötykasvien viljelystä ja oman ruoan kasvatuksesta, eli kotitarveviljelystä? Tule oppimaan miten perustat oman kasvimaan. Saat myös viljelyohjeet helpoille hyötykasveille ja opit luonnonmukaista kotitarveviljelystä.

Kukkolan näytepuutarhan kesä 2023

huhtikuu		Ajankohtainen luento (pvm ja aihe tarkentuu myöhemmin), Teams/etäluento
toukokuu	2.5. klo 17.00	Puutarhan kevätsiivous ja ajankohtaiset työt, Kukkolan näytepuutarha
	16.5. klo 17.00	Kasvimaan perustaminen, Kukkolan näytepuutarha
	30.5. klo 17.00	Hyötykasvien kylvöt, Kukkolan näytepuutarha
kesäkuu	13.6. klo 17.00	Viimeiset istutukset, Kukkolan näytepuutarha
	27.6. klo 17.00	Keskikesän hoitotyöt, Kukkolan näytepuutarha
syyskuu	12.9. klo 17.00	Sadonkorjuu yhdessä, Kukkolan näytepuutarha
lokakuu	3.10. klo 16.00	Puutarhan laitto talvikuntoon, Kukkolan näytepuutarha



7. Vinkkejä yhdistystoimintaan

Vielä ehtii ryijynäyttelyyn Outokumpuun

Neljä outokumpulaista marttayhdistystä yhdistivät voimansa ja kutsuvat Outokummun Vanhan Kaivoksen ryijynäyttelyyn 3.10. - 30.12.2022 kaivoksen aukioloaikoina. Osoite Malmitalo, Kaivosmiehenpolku 2, Outokumpu (vapaa pääsy). Ryhmille voi lisäksi ennakkoon tiedustella myös opastusta: Ulla Kervinen, ulla.ke@outlook.com. Outokummun Marttayhdistysten yhteisessä ryijynäyttelyssä on esillä isoja ja pieniä, uusia ja vanhoja ryijyjä. Mukana on mm. ruusuryijyjä, neljän sukupolven vihkiryijy, jäteastiasta pelastetut ryijymatot, lapsia kiinnostava lehmäryijy ja monta muuta. Näyttelyssä voi lukea myös ryijyihin liittyviä tarinoita.

Nettisivulla Alisan kässänurkka

Muistuttelemmme, että Pohjois-Karjalan Marttojen nettisivulla Marttayhdistystoiminnan alta löytyy Alisan kässänurkka. Siellä on syksyn toiminnansuunnitteluiltojen makramelyhdyn ohje ja muutama muu mukava käsityöaskarteluohje yhdistysiltojen iloksi. Toivottavasti ne innostavat käsillä näpräämiseen.

Neulotaan villasukkia

PRO Ukraina -yhdistys on pyytänyt levittämään tietoa. Tuleva talvi on Ukrainan infrastruktuurin (mm. sähkön- ja kaasunjakelun) tuhoutumisen vuoksi vaikea monelle ukrainalaiselle. Kaiken muun ikävän lisäksi he kärsivät myös kylmyydestä. Tarkoituksena on saada Ukrainaan mahdollisimman suuri määrä villasukkia, heidän ahdinkoaan helpottamaan. Jos kiinnostutte neulomaan sukkia Ukrainaan, tutustukaa yhdistyksen kotisivuihin (<https://www.proukraina.fi/>) ja siellä erityisesti kohtaan ”Neulo villasukat Ukrainaan”.

8. Uusia hankkeita tiedoksi

Pohjois-Karjalan Martat saivat 1.12.2022 tiedon kahdesta uudesta hankkeesta, joiden parissa aloitamme ensi vuonna.

ARKIPALETTI - Tukea ja voimavaroja arkeen hankkeen (2023–2025) tavoitteena on toimintakyvyiltään heikentyneiden työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien työikäisten voimavarojen, osallisuuden ja arjessa selviytymisen edistäminen yksilöohjauksen ja ryhmätoimintojen avulla.

VIRKEE - Vireästi Karjalassa sai jatkoa. Ikääntyneiden toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja kotona asumisen tukemista ravitsemus- ja kotitalousneuvonnan avulla on nyt mahdollista tehdä kolmen seuraavan vuoden (2023–2025) aikana. Olemme erittäin iloisia saamistamme hankkeista!

Lisäksi jatkamme seuraavien hankkeiden parissa:

ARKIEVÄS -hanketta, jonka tavoitteena on edistää opiskelijoiden elämänhallintataitoja, osallisuutta ja arjessa selviytymistä. Hankkeessa tarjotaan arjenhallintaa tukevaa kotitalousneuvontaa sitä tarvitseville opiskelijoille yhteistyössä Luovin, Riverian ja Karelian oppilashuollon kanssa.

Jatkamme myös vuoden 2022 alussa aloittaneen MEIDÄN PÄIVÄ -hankkeen parissa. Siinä tuetaan omaishoitajien osallisuutta ja arjessa selviytymistä ryhmätoiminnalla.

MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä jatkuu vuoden 2023 loppuun. Hankkeessa järjestetään mm. muonitukseen ja kahvitukseen liittyviä koulutuksia ja harjoituksia. Koulutustoiveissa ym. hankkeeseen liittyvässä ota yhteyttä Tiina Anola-Pukkilaan, tiina.anola-pukkila@martat.fi tai p. 050 448 3321.

ILMASTOKoti karjalan kylillä -hankkeessa järjestetään pääasiassa alakouluikäisille noin yhden oppitunnin kestäviä pajoja. Pajat ovat olleet oppilaille mieleisiä ja monet martat ovat olleet keskenään tai yhdessä piirin asiantuntijan kanssa järjestämässä toimintaa. Tammi-maaliskuussa on mahdollista saada piirin työntekijä avuksi pajaan ja tarvikkeita hankkeen kustantamana Joensuun seudun leaderin alueella. Aiheina ovat välipala, ekosiivous, puutarha, kierrätysaskartelu ja lajittelu. Pajoista tietoa:

bit.ly/ilmastopajat



9. Vuoden 2023 tapahtumakalenteri

Vuoden 2023 tapahtumakalenteri löytyy tämän linkin takaa [:http://www.martat.fi/pohjois-karjala/yhdistystoimijoille/](http://www.martat.fi/pohjois-karjala/yhdistystoimijoille/) Kalenteri päivittyy tilanteen mukaan. Muutokset ovat mahdollisia.



10. Varainhankinta talkootyötä tekemällä marttayhdistyksessä

Marttayhdistykset keräävät usein varoja yhdistykselle mm. tekemällä kahvituksia tai postituksia. Viime aikoina olemme saaneet yhteydenottoja, koska talkootyönä suoritetusta varainhankinnasta on tehty yllättäen 13 prosentin suuruinen ennakonpidätys. Tässä on tiivistetysti kerrottu, kuinka nämä yllätykset voi välttää.

Talkootyötä ei veroteta, kun korvaus suoritetaan rekisteröidylle yhdistykselle, eikä työn suorittajia ole nimetty. Lisäksi edellytyksenä on, että työ on tilapäistyötä ja se ei edellytä erityistä ammattitaitoa, koulutusta tai pätevyyttä. Talkootyöllä saatu hyöty pitää olla koko yhdistyksen tai toimintaryhmän käytössä, ei pelkästään talkoisiin osallistuneiden henkilöiden.

Maksajan on kuitenkin toimitettava yhdistykselle talkootyöstä maksettavista suorituksista ennakonpidätys 13 prosentin suuruisena, jos yhdistys ei kuulu maksuhetkellä ennakoperintärekisteriin. Yhdistyksen on mahdollista liittyä ennakoperintärekisteriin lähettämällä hakemus verohallinnolle. Yhdistykseen kuulumisen ennakoperintärekisteriin voitte tarkastaa Yritys- ja yhteisötietojärjestelmän nettisivuilta www.ytj.fi

Lisätietoja ennakoperintärekisteristä ja vapaaehtoistoiminnan ennakoperintäkysymyksistä löytyy verottajan nettisivuilta.

bit.ly/verokysymykset

bit.ly/ennakkoperintarekisteri



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 ovat seuraavat:

Palveluhintamme ovat 42,00 €/h (sis. alv 24%). Veroton tuntihinta 33,87€/h (alv 0%)
Martoille 5 %:n alennus normaalihintaisesta työstä (ei koske arvonlisäverotonta- tai palvelusetelimyynä). Veteraani-, omaishoidon- ja kotihoidontukipalveluseteleiden tuntihinta 35,50 €/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 Hjälmin
Puh. 0400 151 545

Palveluvastaava Suvi Lappalainen
Puh. 050 448 1125

Toimistosihtööri Eeva Pölönen
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

Ravitsemusasiantuntija, kotitalousasiantuntija Saara Markelin
Puh. 040 0149850

Kotitalousasiantuntija Loviisa Salin
Puh. 040 016 7695

Viestintävastaava Pekka Storm-Närvänen
p. 050 448 1125

