



Pohjois-Karjalan Martat

POSTIA PIIRISTÄ

.....



Hyvät Martat, teitä on kuultu.

Palaute viime syksyn yhdistysilloista on ohjannut meitä muuttamaan tiedottamistamme. Viestimme tulevat teille useammin, lyhyemmin ja jatkossa sähköisen yhdistyskirjeen muodossa.

Kun liiton CRM eli asiakasrekisteri antaa mahdollisuuden, viestit tulevat jopa jäsenkohtaisesti. Nyt lähetämme vielä entiseen malliin yhdistyskirjeen puheenjohtajille ja sihteereille. Se on luettavissa myös nettisivuiltamme.

Terveisin Heli Hjältn

.....

[Pohjois-Karjalan järjestöasiat](#)

[Virtuaalimarttatapahtumat ja podcastit](#)

[Kevään 2023 kurssit Marttakeskuksessa](#)

[Kevään ketjukoulutukset](#)

[Kukkolan näytepuutarhan tilaisuudet](#)

[Tulevat retket](#)

[Hankkeet ja toiminnot tiedottavat](#)

[Muuta tiedotettavaa](#)

Pohjois-Karjalan järjestöasiat

Järjestöasiaa

Muistuttelemmme yhdistyksiä päivittämään sähköiseen jäsenrekisteriin hallituksen puheenjohtajan ja sihteerin sekä vuosikokousedustajien yhteystiedot. Piiriin ei tarvitse enää lähettää vuosikokousmateriaaleja eikä toimintakertomuksia.

Jäsenmaksu ja jäsenhankinta

Vuoden alusta julkaistu marttilasto kertoo marttojen jäsenmääräksi Suomessa 38 500. Pohjois-Karjalassa meitä on 3085. Jäsenmäärä halutaan uuteen nousuun. Marttaliitto järjestää kevään aikana yhdistyksille koulutusta jäsenhankintaan. Seuratkaa asiasta ilmoittelua. Ilahduttavaa on, että viime vuonna Pohjois-Karjalan marttoihin liittyi 170 uutta jäsentä. Se on enemmän kuin edellisenä vuonna.

Vuoden 2022 palkitut

Piirin viime vuonna aloittama palkitsemisperinne sai jatkoa. Vuoden kurssilaisena muistettiin Elina Mutasta ja vuoden yhdistyksenä eniten jäsenmääräänsä (35 %) nostanut Kontiolahden liksenniityn marttayhdistys. Onnea palkituille!

Marttakahvio rakenteilla, piirakkatalkookalenteri avattu

Uutta marttakahviota rakennetaan ensi kesäksi. Tavoitteena on avata kahvio viimeistään toukokuun lopulla. Uudet myynti- ja pajatilat ovat varmasti hienot sekä toiminnalliset. Piirakoita leivotaan jo toukokuulla raakapakasteeksi kesän tapahtumaviikonloppuja ajatellen. **Talkoovuoroja voi jo varata osoitteesta pohjois-karjala@martat.fi tai toimistolta p. [050 448 1125](tel:0504481125).**

Kahvitus- ja muonitusmarttojen valitseminen

Marttoja kysytään yhä useammin erilaisiin tilaisuuksiin järjestämään kahvitarjoilua tai jotain muuta. Toivoisimme, että valitsitte omasta yhdistyksestä 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.

Nimettyjen muonitusmarttojen yhteystiedot ilmoitetaan osoitteeseen pohjois-karjala@martat.fi tai p. [050 448 1125](tel:0504481125).



Pohjois-Karjalan Martat ry:n vuosikokouskutsu 2023 piirin jäsenille

Aika Kokous alkaa lauantaina 6.5.2023 klo 11.00,
ilmoittautuminen ja kahvit alkaen klo 10.

Paikka Carelicum auditorio, Torikatu 21 C, Joensuu

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset ja hallituksen esittämät asiat. Kokoukseen osallistuvat marttayhdistyksien valitsevat vuoden 2023 viralliset edustajat tai heidän varaedustajansa. Mikäli varsinainen edustaja ei voi osallistua kokoukseen, pyydämme toimittamaan kokouspaperit varaedustajalle. Kokouspaperit toimitetaan yhdistysten virallisille edustajille huhtikuussa 2023.

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. Tarkemmat tiedot tapahtumasta ja ohjeet ilmoittautumisesta kerrotaan seuraavassa tiedotteessa.

TERVETULO! POHJOIS-KARJALAN MARTAT RY

Päivi Leinonen

Heli Hjälme

hallituksen puheenjohtaja

toiminnanjohtaja

Ehdokkaiden ennakkoasettelu

Pohjois-Karjalan Martat ry:n vuosikokouksessa valitaan jäsenet erovuoroisten tilalle. Hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja ja kahdeksan muuta jäsentä.

Viime vuonna vuosikokouksessa valittiin puheenjohtajaksi kaksivuotiskaudeksi Päivi Leinonen. Hän on toiminut hallituksen puheenjohtajana vuodesta 2016 eli kolme toimikautta. Vuosikokouksessa 2023 valitaan siis vain hallitusjäsenet.

[Tässä linkki ennakkoasettelulomakeeseen ehdokkaaksi hallituksen jäsenen vaaliin.](#)

Erovuorossa 2023:

Risto Poutiainen, Joensuu 2021-

Kaija Kokkonen, Nurmes 2019-

Tuija Kuusisto, Joensuu 2019-

Satu Koponen, Joensuu 2015-2023

Hallituksessa jatkavat:

Riitta Varis, Eno 2022-

Kaija Halttunen, Kitee 2022-

Marika Hurskainen, Ilomantsi 2019-

Jenny Salmela, Ilomantsi 2022-

Esitykset hallituksen jäseniksi

Esitykset puheenjohtajaksi ja hallituksen jäseniksi pyydämme toimittamaan piiriin sähköpostin liitteenä osoitteella heli.hjalm@martat.fi **keskiviikkoon 21.4. mennessä.**

.....

Valtionavulla tuettavien kurssien tilaaminen

Vuonna 2023 vapukursseja on varattavissa yhteensä 43 kurssia, ja ne jaetaan alueittain. Monelta osin kurssijako muistuttaa edellistä vuotta, oleellista on, että kursseilla on vähintään 12 osallistujaa ja ne ovat kaikille avoimia. Kannustamme marttayhdistyksiä yhteistyöhön kurssien järjestämisessä, koska kaikkien yhdistyksien ei ole mahdollista saada omaa kurssia.

Jos yhdistys haluaa tilata vapukurssin, olkaa yhteydessä oman alueen vertaismarttaan. Mikäli alueellanne ei ole vertaismarttaa, voit ottaa yhteyttä piiriin. 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.

Tilattavat kurssiaiheet löytyvät kurssitarjottimelta. **Lisätietoja:**

tiia.koppanen@martat.fi tai p. [044 7930045](tel:0447930045).

Vapu kurssitilaukset koko vuodelta tulee lähettää piiriin 1.3.2023 mennessä.

Huom. Yhdistykset voivat myös tilata itselleen pitkin vuotta normaalihintaisia kurseja. Ne maksavat 200 € + tarvikkeet ja matkakulut. Kurssit voidaan järjestää Marttakeskuksella tai muussa yhdistyksen ilmoittamassa tilassa. Mikäli ulkopuolisesta tilasta koituu kustannuksia, yhdistys hoitaa ne itse.

[Lisätietoa kursseista](#)

[Linkki kurssitarjontimeen](#)

Virtuaalimarttatapahtumat ja podcastit

Pohjois-Karjalan Marttojen **Martat haastaa** -podcasteja voi kuunnella [tästä linkistä](#). Kevätkauden podcastit jatkuvat maaliskuun aikana! Virtuaalimarttailta järjestetään jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 17-17.30 [Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa Facebook](#) livelähetyksessä. Ne on myös nähtävissä tallenteena jälkikäteen.

Virtuaalimarttailtojen teemat:

13.3. Säilykkeet kotivarassa

3.4. Pääsiäisen makuja

8.5. Ihanat yrtit



Kevään 2023 kurssit Marttakeskuksessa

Ilmoittautuminen Marttakeskuksen avoimille kursseille [tapahtumakalenterin](#) kautta, sähköpostitse pohjois-karjala@martat.fi tai puhelimitse numeroon [050 448 1125](tel:0504481125) toimiston aukioloaikoina.

Tämä kevään kurssit ovat olleet suosittuja. Näille kursseille on kuitenkin vielä paikkoja jäljellä.

Maaliskuu

17.3. [Virkee -avoin ruokakurssi ikäihmisille \(maksuton\)](#)

Virkee-ruokakurssilla valmistetaan monipuolista ja maukasta arkiruokaa ikäihmisten ravitsemus huomioiden. Kurssilla pääset tutustumaan erilaisiin raaka-aineisiin, kuten kasviproteiineihin. Aiempaa kokemusta ruoanvalmistuksesta ei tarvita.

23.3. [Säilötään ja hyödynnetään säilykkeitä kotivarasta – avoin ruokakurssi, Joensuu](#)

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.

Huhtikuu

18.4. [Kasvata ruokaa kasvimaalla helposti – avoin kurssi](#)

Oletko kiinnostunut hyötykasvien viljelystä ja oman ruoan kasvatuksesta, eli kotitarveviljelystä? Tule oppimaan miten perustat oman kasvimaan. Saat myös viljelyohjeet helpoille hyötykasveille ja opit luonnonmukaista kotitarveviljelyä. Kurssilta saat tiedot ensi kesän kasvimaan viljelyä varten.

Kevään ketjukoulutukset

Ketjukoulutukset on tarkoitettu martoille. Niistä saa hyvää materiaalia yhdistyksen toimintaan tai kylän tapahtumiin. Koulutukset ovat maksuttomia, mutta niihin pitää ilmoittautua. Ne järjestetään Marttakeskuksessa Joensuussa, kysy tarvittaessa etämahdollisuutta.

Maaliskuu

16.3. [Vähennä ruokahävikkiä -koulutus](#) klo 17–19

Ketjukoulutuksessa opitaan ajankohtaista tietoa ruokahävikistä ja pohditaan yhdessä, kuinka sitä voisi vähentää.

Huhtikuu

5.4. [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 kestävä ja kohtuullista kulutusta, sekä arjen hallinnan taitoja.

19.4. [Martta kahvittaa ja muonittaa -koulutus, Teams](#)

Koulutuksen tavoitteena on edistää marttojen ja muiden yhdistysten valmiutta muonitusta kahvitustoiminnan järjestämiseen ja taidon ylläpitämiseen. Koulutuksen käyneet osaavat järjestää erilaisien tilaisuuksien ruokahuoltoa ja kahvituksia.

Toukokuu

4.5. [Junnukokki kerhonohtaja -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.



Kukkolan näytepuutarhan tilaisuudet

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

Tilaisuudet:

- 2.5. Puutarhan kevätsiivous ja ajankohtaiset työt
- 16.5. Kasvimaan perustaminen
- 30.5. Hyötykasvien kylvöt
- 13.6. Viimeiset istutukset
- 27.6. Keskikesän hoitotyöt
- 12.9. Sadonkorjuu yhdessä
- 3.10. Puutarhan laitto talvikuntoon



Tulevat retket

Pohjoismaiset Marttapäivät

TERVETULOA POHJOISMAISILLE MARTTAPÄIVILLE KESÄISEEN KUOPIOON!

POHJOISMAISET MARTTAPÄIVÄT KUOPIOSSA 15.–17.6.2023 (HUOM. ei yhteiskuljetusta)

Ohjelma sisältää savolaista ruokakulttuuria, ruokamaakuntaan ja palvelualan opistoon tutustumista, kaupungin vastaanoton sekä viinitiläkäynnin risteilyn ohessa, opastetun kaupunkikierroksen ja kurkistuksen Savon Marttojen keittiöön. Vieraana europarlamentaarikko, Marttaliiton puheenjohtaja Sirpa Pietikäinen ja Marttaliiton pääsihteeri Marianne Heikkilä.

Hinta 280 euroa. (Ei sisällä majoitusta.)

Sisältää 1. päivän klo 9 – 18 seminaariohjelman, aamukahvin, lounaan, iltapäiväkahvin ja cocktailtilaisuuden, 2. päivän klo 10 – 21:00 risteilyn ohjelmineen, lounaan laivalla ja juhlaillallisen, 3. päivän klo 10:30 – 13:30 opastetun kävelykierroksen Kuopion keskustassa sekä pikkusuolaista ja makeaa.

Lämpimästi tervetuloa viettämään marttapäiviä Kuopioon!

Järjestäjänä Savon Martat ry

HUONEENVARAUSTUNNUS: BMARTTA23 tulee syöttää kohtaan: Varauskoodit / mainita sähköpostissa / puhelimitse.

[Lisätietoa ja sitova ilmoittautuminen päiville 10.4.2023](#)

Puutarha- ja kulttuuriretki Kotkaan 11.-12.8.2023

Puutarha- ja kulttuuriretki Kotkaan, tutuksi tulevat Kotkan mielenkiintoiset puistokohteet kuten Katariinan meripuisto, Sapokan vesipuisto, yrttitarha Redutti, yksityispuutarhoja kuin meno- ja paluumatkojen kohteet. Lähtö- ja paluupaikka Joensuu.

Retken tarkempi ohjelma sekä ilmoittautuminen aukevat **viikon 11-12** aikana tapahtumakalenterissa.

Käsityö- ja teatteriretki Tampereelle 17.-18.11.2023

Retkiohjelmassa on mm. Piaff -teatteriesitys Tampereen teatterissa. Lisäksi toisena kohteena on Suomen kädentaidot -messut Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa. Lähtö- ja paluupaikkana Joensuu. Retken tarkempi ohjelma sekä ilmoittautuminen aukeavat **viikolla 11-12** tapahtumakalenterissa.

Tapahtumakalenteri

Hankkeet ja toiminnot tiedottavat

Lisää tietoa löydät klikkaamalla otsikoista.

Meidän päivä (2022-2024)

Meidän päivä on omaishoitajille, heidän läheisilleen ja leskeksi jääneille omaistaan hoitaneille suunnattu hanke. Mikäli toiminta kuulostaa omaan tai tuttavasi arkeen sopivalta, voi alkavista kursseista kysyä lisätietoja marttapiiristä. Toiminta ei edellytä virallista omaishoitajastatusta.

Hankkeen yhtenä tavoitteena on vapaaehtoistoiminnan edistäminen ja kehittäminen. Olisitko kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena, kohtaamaan ja ilahduttamaan omaishoitajia ja heidän läheisiään? Vapaaehtoisena on mahdollisuus toimia apuna, lisäkäsine ja keskustelijana ryhmätoiminnassa kotitalousasiantuntijan rinnalla. Myös muu vapaaehtoistoiminta hankkeen parissa on mahdollista. Vapaaehtoisille järjestetään perehdytystä tarvittaessa.

Virkee -Vireästi Karjalassa -toiminta

Ikäihmiselle (yli 60-v.) suunnattu Virkee -toiminta on saanut kohdennetun toiminta-avustuksen STM:ltä v. 2023. Toiminta jatkuu luentojen, yksilöohjauksen, ruokakurssien ja tapahtumien merkeissä ikäihmisten ravitsemuksen ja kotona asumisen teemojen ympärillä. Vapaaehtoisten työpanosta tarvitaan myös. Vuodelle 2023 on suunnitteilla opintoretki, joten pysy kuulolla. Tervetuloa mukaan toimintaan!



MURU - Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä

MURU hanke tarjoaa vielä tämän vuoden muonituskoulutusta niihin kuntiin, joissa koulutusta ei ole ollut. Koulutuksen jälkeen yhteinen harjoitus. Lisätietoja: Tiina Anola-Pukkila, tiina.anola-pukkila@martat.fi tai p. [050 448 3321](tel:0504483321).

Avoimet muonituskoulutukset:

Koulutuksen tavoitteena on edistää marttojen ja muiden yhdistysten valmiutta muonitus- ja kahvitustoiminnan järjestämiseen ja taidon ylläpitämiseen. Tavoitteena on vakiinnuttaa muonitus- ja kahvitustoiminnan laatua Martoissa ja muiden yhdistysten keskuudessa.

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

Koulutukseen sisältyy kenttämuonitusosuus, jossa keiton keittämistä kenttäkeittimellä harjoitellaan 27.7. Pyytikodalla tai 9.9. Jakokosken Seurojentalolla.

25.4. klo 17–20 Muonitus- ja kahvitusjärjestäjän osaamispakki, Potoskavaaran rantapirtti, Kitee

Koulutukseen sisältyy kenttämuonitusosuus, jossa keiton keittämistä kenttäkeittimellä harjoitellaan syyskuussa

13.5. [SAR POKA 2023 -harjoitus, kenttämuonitus harjoitus, Hasanniemi, Joensuu](#)

Tässä harjoituksessa pääsee tutustumaan laajaan yhteisharjoitukseen (mukana mm. Vapepa, MPK, järvipelastus, pelastuslaitos) ja kenttämuonitukseen. Tarkempi aikataulu vahvistuu myöhemmin.

Muuta tiedotettavaa

Turvalonkero

Nuorisopsykiatrian poliklinikka on haastanut martat virkkaamaan alun perin keskosille ja muistipotilaille suunnattuja mustekaloja, eli turvalonkeroita. Turvalonkeroiden alkuperäisenä tarkoituksena oli pitää keskosten ja potilaiden kädet kiireisinä, etteivät he vahingossa vedä tärkeitä putkia ja johtoja irti, mutta niille on löytynyt muitakin käyttötarkoituksia. Turvalonkeroiden huomattiin auttavan myös hallitsemaan ahdistusta, auttamaan keskittymisessä, sekä myös yksinkertaisesti hypisteltäväksi, omaksi iloksi ja seuraksi.

Nyt edellä mainittu poliklinikka on pyytänyt marttoja osallistumaan haasteeseen ja virkkaamaan turvalonkeroita piristämään nuoria asiakkaitaan.

Eli kaikki kynnelle kykenevät voivat ottaa virkkauskoukut käteen ja virkata sydämensä kyllyydestä hyvän asian puolesta.

[Tässä linkki Annika Pakkasen kirjalliseen ohjeeseen.](#) Lähde Kaleva.

[Tässä linkki video-ohjeeseen aloittelijoille](#) (50 min). Lähde YouTube, Veijjis.



Pohjois-Karjalan Martat ry

Koskikatu 5-7, Joensuu
Finland

Jos sinulla on kysyttävää uutiskirjeestä, ota yhteyttä
Pohjois-Karjalan Marttojen tiedotukseen

tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi

[Henkilökunnan yhteystiedot](#)

[Unsubscribe](#)

