



Pohjois-Karjalan Martat

POSTIA PIIRISTÄ

.....



Ote piirin puheenjohtajan Päivi Leinosen puheesta vuosikokouksessa

Huom. Pidennetyn puheen voi lukea tästä osoitteesta!

"Muutos, uhka vai mahdollisuus? Elämäämme tulee jatkuvasti muutoksia; henkilökohtaisissa suhteissa, työelämässä, harrastuksissa ja ympäröivässä maailmassa. Joudumme sopeutumaan erilaisiin myös meistä riippumattomiin uhkiin, kuten terveys-, turvallisuusuhkiin, ja muuttamaan käyttäytymistämme niiden mukaan. Paljon riippuu siitä, miten muutoksiin suhtaudumme, osaammeko ottaa ne mahdollisuuksina.

.....

Piirilläkin on iso muutos käynnissä, osittain jo toteutettu ja siihen sopeuduttu. Rakkaaksi tulleista piirakkapaja- ja marttakahviorakennuksista piti luopua. Haikeutta tunsin, kun kulki torilla tyhjän paikan ohi ja mielessä kävi, että tässäkö

tämä nyt oli, lähes 50 vuoden historia. Kuitenkin viesti jäsenistöltämme sekä kesätorin asiakkailta oli, että marttojen tulee pysyä ja näkyä torilla. Kuulumme Joensuun torille.

Nyt uudet rakennukset ovat jo torilla, avajaiset tulossa. Kesällä talkoolaiset pääsevät uusiin tiloihin pulikan pyörytykseen.

.....

Lopuksi vielä Marttaslogan ”Hyvästä arjesta parempi maailma”. Uskotaan siihen, mitä teemme. Toivotaan, että sen avulla arki sujuu hyvin ja muistetaan rakastaa toisiamme, levitetään hyvää marttaenergiaa ympärillemme.”

Marttoja tervehtien, Päivi

.....

Sisällys

Terveisiä vuosikokouksesta

Pohjois-Karjalan järjestöasiat

Uusia podcast jaksoja ja kesäajan virtuaalimarttaillat

Kesäajan kurssit

Syksyn 2023 kurssit ja koulutukset Marttakeskuksessa

Kukkolan näytepuutarhan kesä 2023

Tulevat retket

Hankkeet tiedottavat

.....

Terveisiä vuosikokouksesta

Piirin vuosikokous pidettiin lauantaina 6.5.2023. Kokoukseen osallistui 41 vuosikokousedustajaa, 5 hallituksen jäsentä, 1 kunniajäsentä, 6 piirin toimihenkilöä sekä 5 asianharrastajaa. Kokouksessa oli yhteensä 58 osanottajaa.

Hallitukseen kaudelle 2023–2025 valittiin yksimielisesti jatkamaan Tuija Kuusisto Karelian Martat ry:stä, Kaija Kokkonen Nurmeksen my ry:stä ja Risto Poutiainen Pohjois-Karjalan Martat ry:stä. Uutena jäsenenä hallitukseen valittiin Veera

Hirvonen Joensuun Marttayhdistys ry:stä, Hallituksessa jatkavat Jenny Salmela Pohjois-Karjalan Martat ry:stä, Kaija Halttunen Kiteen Sepänniemen Martat ry:stä, Marika Hurskainen Pohjois-Karjalan Martat ry:stä ja Riitta Varis Enon My ry:stä.

Onnea hallitukseen valituille. Perinteisten kokouspykälien lisäksi esiteltiin Marttakahvion rakentamisprojektin kulku ja kustannukset. Piirin hallitus esitti vuosikokoukselle, että Karjalan Martat ry osallistuu Marttapalvelut Oy:n rakennuttaman Marttakahvion kustannusten rahoittamiseen. Kokous päätti näin toimittavan.



Pohjois-Karjalan järjestöasiat

Tiedoksi MARTAT –sovellus uudistus ja sähköinen jäsenkortti

Sovelluksessa on uusi ominaisuus, yhdistyshaku, jonka avulla sovelluksen käyttäjät voivat etsiä ja löytää yhdistyksiä ja liittyä jäseneksi.

Nyt on mahdollista myös ladata sähköinen jäsenkortti puhelimeen. Mene omaan profiiliisi sovelluksessa ja löydät kortin sieltä. Toiminto on otettu käyttöön, mutta se vaatii, että päivität sovellukseen uuden version.

Marttakahvio

Marttakahvion rakentaminen alkaa olla loppusuoralla. Tällä hetkellä sisätiloissa tehdään loppusiivousta ja ulkotiloissa rakennetaan terassia, joka oli tehtävä

torikannen kuperuuden ja kahvion kohdalla olevan korkoeron vuoksi.

Kahvio avataan ensi viikolla. Ohjelmalliset avajaiset pidetään keskiviikkona 31.5. klo 12. Tervetuloa juhlistamaan kahvion avausta.

AUKIOLOAJAT KESÄ-HEINÄKUUSSA

Arkisin klo 7-17.30

lauantaisin klo 8 -16, sunnuntaisin suljettu

Seuraa Marttakahviota myös somessa



Piirakkapajan talkoot

Piirakkapajalla on vapaana muutamia talkoovuoroja heinäkuussa. Talkoovuoroja voi varata osoitteesta pohjois-karjala@martat.fi tai toimistolta p. [050 448 1125](tel:0504481125).

Tänä kesänä teemme muutoksen siihen, että Kauppakadun talon takapihan parkkipaikat ovat leipureiden, Markun ja Sirpan käytössä. Toivomme marttojen käyttävän toriparkkia, jonne on helppo ajaa, ja josta on pajalle lyhyt matka. Parkkimaksu sisältyy kilometrimatkakorvaukseen, joka maksetaan yhdelle kuskille/talkoovuoro. Matkalaskut maksetaan talkoolaisille kerran kesän aikana. Maksatukset tapahtuu elokuussa toimiston väen palattua kesälomilta.

Martanpäivä

Martanpäivää vietetään perinteisesti 26.7. Marttakahviolla, mutta sitä juhlistaan myös ympäri maakuntaa yhdistysten omilla paikkakunnilla erilaisissa tapahtumissa. Hienoa, että muistamme päivää ja juhlistamme sitä monin eritavoin.

Uusia podcast jaksoja

Pohjois-Karjalan Marttojen **Martat haastaa** - podcasteja voi kuunnella [tästä linkistä](#) niin tietokoneella, iPadillä, tabletilla kuin älypuhelimella.. Kevätkauden podcasteja on julkaistu neljän jakson verran ja kaksi jaksoa on vielä tulossa.



Vuoden 2023 jaksot:

[Jakso 1/2023 Taimien kasvatusta koti-ikkunalla](#)

[Jakso 2/2023 Terveellisiä valintoja ostoskoriin](#)

[Jakso 3/2023 Ruokaa retkikeittimillä](#)

[Jakso 4/2023 Ihanat pelargonit](#)

Kesäajan virtuaalimarttaillat

Virtuaalimarttailloissa käsitellään ajankohtaisia järjestö- ja neuvonta-aiheita. Ne järjestetään jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 17 - 17.30 Livessä Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa Facebook-sivustolla. Livet on tallennettu. Niitä voit halutessa katsella jälkikäteen [tästä osoitteesta](#).

Kesän virtuaalimarttaillat

12.6. Nauti luonnosta

14.8. Väreistä virkeyttä

Kesäajan kurssit

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

Kesäkuu

8.6. [Rikkatuohot ruokapöytään - avoin ruokakurssi](#)

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.

Ässäkokki-kurssit

Ässäkokki-kurssit on suunnattu 7–12-vuotiaille lapsille. Kurssilla valmistetaan maistuvaa kasvispainotteista ja sesongin mukaista arkiruokaa, isketään kädet jauhoihin sekä harjoitellaan helppojen välipalojen kokkausta. Ruuanlaiton ohessa kurseilla keskustellaan myös terveellisyydestä, keittiöhygieniasta, kierrätyksestä sekä ruokahävikistä.

Pohjois-Karjalan Osuuskauppa (PKO) järjestää kesällä 12 Ässäkokki-kurssia yhteistyössä Pohjois-Karjalan Marttojen kanssa eri puolilla maakuntaa: Kontiolahdella, Nurmeksessa, Joensuussa, Outokummussa, Lieksassa, Liperissä, Juuassa ja Kiteellä.

5.6. [Kontiolahti](#)

6.6. [Nurmes](#)

8.6. [Joensuu](#)

9.6. [Joensuu](#)

12.6. [Joensuu](#)

13.6. [Outokumpu](#)

15.6. [Lieksa](#)

16.6. [Liperi](#)

19.6. [Joensuu](#)

20.6. [Juuka](#)

22.6. [Kitee](#)

26.6. [Joensuu](#)



Tapahtumakalenteri

.....

Syksyn 2023 kurssit ja koulutukset

Marttakeskuksessa

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

Elokuu

- 29.8. [Kaikkea kaurasta – avoin kurssi](#)
- 31.8. [Välipaloja ja voimistelua –kurssi yli 60 -v., Joensuu](#)

Syyskuu

- 5.9. [Samaa ruokaa koko perheelle, Joensuu](#)
- 13.9. [Maukasta edullisesti –avoin kurssi](#)
- 28.9. [Säilötään ja hyödynnetään säilykkeitä – avoin ruokakurssi Joensuu](#)

Lokakuu

- 3.10. [Ikääntyneen ruokavalio –koulutus](#)
- 18.10. [Kreikan makuja –avoin kurssi](#)

Marraskuu

- 14.11. [Kasviskukko kotiin viemisiksi –avoin kurssi](#)

Joulukuu

- 1.12. [Samaa ruokaa koko perheelle, Joensuu](#)
- 13.12. [Leivotaan joulua –avoin kurssi](#)
- 18.12. [Sisilialainen jouluku –avoin kurssi](#)

Tapahtumakalenteri

.....

Kukkolan näytepuutarhan kesä 2023

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

Tilaisuudet:

- 30.5. klo 17 Hyötykasvien kylvöt
- 13.6. klo 17 Viimeiset istutukset
- 27.6. klo 17 Keskikesän hoitotyöt
- 12.9. klo 17 Sadonkorjuu yhdessä
- 3.10. klo 16 Puutarhan laitto talvikuntoon



Tulevat retket

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.

RETKI ON TÄYNNÄ, mutta voit ilmoittautua jonoon.

Kukkakuhhaus 18.8.2023

Retkiohjelmassa kierrämme Pyhäselän ympäri, pistäydymme menomatkalla Puromäen Puutarhalla ja vietämme aikaa Kukkakuhhauksessa, joka on maalaisromanttinen kukkajuhla Rääkkylässä. Ruokailemme päivän aikana Kuhhauksessa. Lähtö- ja paluupaikkana on Joensuu.



Retki toteutetaan yhteistyössä Meidän päivä -hankkeen kanssa. Ilmoittautuminen retkelle avautuu kesäkuussa vkolla 23 ja lisää tietoa retkestä tulee myöhemmin.

Käsityö- ja teatteriretki Tampereelle 17.-18.11.2023

Retkiohjelmassa on mm. Piaff -teatteriesitys Tampereen teatterissa, lauantaina Suomen kädentaidot -messut Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa. Majoitumme Scandic Tampere Koskipuisto hotellissa. Ruokailemme yhdessä niin meno- kuin paluumatkalla. Lähtö- ja paluupaikkana Joensuu, ajamme suorinta reittiä Varkauden kautta Tampereelle. Retken tarkempi ohjelma sekä ilmoittautuminen aukeavat kesäkuussa vkolla 23.

Tapahtumakalenteri

Hankkeet tiedottavat

Lisätietoa hankkeista 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, lisäksi ja keskustelijana ryhmätoiminnassa

kotitalousasiantuntijan rinnalla. Myös muu vapaaehtoistoiminta hankkeen parissa on mahdollista. Vapaaehtoisille järjestetään perehdytystä tarvittaessa.

MURU – Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä

Järjestöissä ja kylillä on joskus tarve valmistaa ruokaa isommallekin ruokailijamäärälle ja usein ruuanvalmistajina ovat vapaaehtoiset, joiden oma koulutus on ihan muulta alalta.

Pohjois-Karjalan Marttojen MURU –Muonitusosaamisen vahvistaminen kylillä – hanke on kouluttanut vapaaehtoisia eri puolilla maakuntaa. Koulutuksien tavoitteena on edistää marttojen ja muiden yhdistysten valmiutta muonitus- ja kahvitustoiminnan järjestämiseen ja taidon ylläpitämiseen.

Tällä viikolla järjestetään Ilomantsin 4H-yhdistyksen kanssa muonituspäivä 7. luokkalaisille ja lauantaina harjoitellaan Pyytikodalla.

MURU-hanke tarjoaa vielä tämän vuoden muonituskoulutusta niihin kuntiin, joissa koulutusta ei ole ollut. Ainakin **Outokumpuun, Polvijärvelle, Liperiin, Juukaan ja Lieksaan** järjestetään koulutukset. **Nurmes-Valtimo** suunnalla on järjestetty sovellettuna kotivaraan liittyvät kurssit, mutta sielläkin on mahdollista järjestää muonituskoulutus ja harjoitus. Samoin **Ilomantsissa** voidaan järjestää koulutus aikuisille. Outokummun ja Polvijärven kanssa on koulutuksista juteltu, mutta ei ole päätetty mitään. **Rääkkylään** on suunnitteilla koulutus elo-syyskuulle. Kiteelle on toivottu syksyille vielä yhtä kenttäkeitinkoulutusta, koska sillä suunnalla on useita keittimiä.

Koulutukseen jatkona (usein eri päivänä) on yhteinen harjoitus, jonka tuotoksena syntynyt ruoka jaetaan yleisölle maksutta. Alun perin oli tarkoitus järjestää vain kolme kenttäkeitinkoulutusta ja muut koulutukset esim. kylätalovarustuksella. Yleisön toivetta on kuultu ja erilaisia kenttäkeittimiä päästään harjoittelemaan useammalla paikkakunnalla. Ottakaa yhteyttä ja kertokaa omia ideoita, nyt on vielä mahdollista hyödyntää hankeaikaa ja järjestää yhdistyksille ja osallistujille maksuttomia koulutuksia. Jos ruokailu ei ole kaikille avoin, niin silloin esim. kyläyhdistys tai joku muu taho maksaa ruokatarvikkeet.

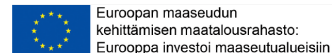
Lisätietoja: Tiina Anola-Pukkila, tiina.anola-pukkila@martat.fi tai p. [050 448 3321](tel:0504483321).

Seuraava MURU-koulutus on Sovintolassa Kesälahdella (Pyhäjärventie 8):

- **ma 12.6. klo 16.30–20.30 Muonitus- ja kahvitusjärjestäjän osaamispakki**
- **pe 30.6. noin klo 9–15 koulutukseen liittyvä käytännön harjoitus**

Harjoitukseen vuokrataan Lions Club Punkaharjun kenttäkeitin m/29. Harjoituksessa tutustutaan kenttäkeittimen turvalliseen ja monipuoliseen käyttöön ja sillä keitetään yhdessä suunniteltua keittoa. Harjoittelun tuotoksena syntyvä keitto tarjoillaan Sovintolassa yleisölle klo 13 alkaen. Kesälahdella

tapahtuu tuolloin monenlaista, Kesälahti City Mahaton on menossa, kalatapahtumat tulossa ja teatteriakin on keiton päälle. Mukaan kutsutaan kaikkia kiinnostuneita ja ilmoittautuneita on jo monesta yhdistyksestä. Ilmoittautumiset: Kesälahti-Martat, Päivi Leinonen p. [0504629021](tel:0504629021) tai pta.leinonen@gmail.com tai P-K:n Marttojen tapahtumakalenteriin.



Virkee -Vireästi Karjalassa -toiminta

Ikäihmisille (yli 60-v.) suunnattu Virkee-toiminta jatkuu luentojen, yksilöohjauksen, ruokakurssien ja tapahtumien merkeissä ikäihmisten ravitsemuksen ja kotona asumisen teemojen ympärillä. Vapaaehtoisten työpanosta tarvitaan myös. Olkaa yhteydessä, jos paikkakunnallenne voisi järjestää toimintaa sitä tarvitseville: Loviisa Salin, loviisa.salin@martat.fi tai p. [0400 167 695](tel:0400167695). Toiminta on maksutonta.

Kesän ja alkusyksyn tapahtumia:

- **to 1.6. klo 10 Karkeloiden kesään -tapahtuma**, ViaDia-keskus, Venetie 10, Joensuu (vapaa pääsy)
- **ti 6.6. klo 15, kalakauppavierailu**, Nurmeksien Savukala, Jukolankatu 19, Joensuu
- **to 8.6. klo 11-13 Nopeaa ruokaa villiyrteistä**, Yhteisötaalo Satama, Yläsatamakatu 28, Joensuu (vapaa pääsy)
- **ti 22.8. klo 13-15 Marjaretki**, Lykynlampi, Kontiolahti

- to 31.8. klo 10–13 Välipaloja ja voimistelua -kurssi, Marttakeskus, Joensuu



ARKIPALETTI (STEA 2023–2025)

Arkipaletti-hanketta toteutetaan kolmessa Marttapiirissä: osatoteuttajina Etelä-Karjalan ja Kymenlaakson Martat ry, hankkeen koordinoija Pohjois-Karjalan Martat ry. Toimintaan voi osallistua työkäiset, työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevat henkilöt. Kurssisarjoja ja tapahtumia järjestetään koko Pohjois-Karjalan alueella eri yhteistyökumppaneiden kanssa.



Ryhmätoiminnan ja yksilöohjauksen tavoitteena on tukea osallistujan voimavaroja, osallisuutta ja arjessa selviytymistä yhteisen kokkailun, keskustelujen ja vertaistuen avulla.

Marttakeskuksella järjestetään kurssisarjoja syyskuun alusta lähtien keskiviikkoisin klo 11.00–15.00. Maakunnassa kurssisarjoja sovitusti eri yhteistyötahojen kanssa. Lisätietoja hankevastaava Vappu Lasarovilta, p. [044 0190777](tel:0440190777) tai vappu.lasarov@martat.fi.

Hyvää kesää!

Toivottaa toiminnanjohtaja Heli Hjälmi ja Marttakeskuksen väki.



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](#)

