



Pohjois-Karjalan Martat

POSTIA PIIRISTÄ



Hyvät Martat!

Kesä on takana ja katse siirtyy vähitellen syksyyn. Marttakahvio palveli kesäistä torikansaa uudella paikalla ja uudella ilmeellä. Pienen epäilyn jälkeen kahvion arkkitehtuuri ja ulkoasu ovat saaneet paljon positiivista huomiota ja kiitosta. Pergolan katos on sateisimpinakin päivinä tarjonnut mahdollisuuden kahvitteluun kastumatta. Eikä Marttakahvio olisi yhtään mitään ilman marttoja ja marttapiirakoita. Ne ovat edelleen monelle torivieraalle se numero yksi! Lämmin kiitos taas kerran kaikille piirakkataalkoisiin osallistuneille.

Toivottavasti kesä antoi uutta puhtia arkeen sekä marttayhdistysten toimintaan. Toiminnanjohtaja jätti kevään kahvion rakennuskiireiden vuoksi maakunnan kiertämättä, mutta nyt syksyllä istuudun jälleen autonratin taakse ja suuntaan alueellisiin toiminnansuunnitteluiltoihin. Ensi vuonna juhlitaan

marttojen 125:tä vuotta ja vuoden teemana on metsä. Näiden kahden keskeisen asian äärellä toimintaa onkin mukava yhdessä suunnitella.

Elokuussa piiri järjesti puutarha- ja kulttuuriretken Kotka-Hamina -seudulle. Retki oli suosittu, ja linja-auto täyttyi martoista. Syksyllekin on järjestetty oma retki Tampereelle. Luvassa on teatteria ja kässämessut. Tarkemmat tiedot löytyvät tästä tiedotteesta. Myös seuraavassa Martta-lehdessä 5/2023 on lueteltu marttapiirimme tapahtumat. Muistutan teitä kuitenkin tarkistamaan tiedot aina piirimme omilta nettisivuilta ja some-ilmoituksista. Kurssikalenteriamme kannattaa vilkaista. Tarjolla on jälleen kursseja jokaiselle jotakin periaatteella. Kurssi-ilmoittautumiset tehdään nettisivun kalenterin kautta tai puhelimitse toimistolle.

Marttakahviolla jatketaan kahvionpitoa syyskuun 16.päivään asti. Opiskelijat aloittavat syyskuulla opintojansa, joten aukioloaikamme lyhenee. Kahvio palvelee tiistaista lauantaihin klo 8-15, ja maanantaisin se on kiinni.

Syystuulien puhaltaessa suuntaamme askelia marja- ja sienimetsään. Vaihtuva vuodenaika tarjoaa meille tuoreita ja terveellisiä herkuja. Marttojen ohjeista löytyy monipuolisia reseptejä arkeen ja juhlaan. Ja tottahan toki satokauden kasviksia voi myös pakastaa ja säilöä. Se on sitä paljon puhuttua varautumista.

Iloa pimeneviin iltoihin ja tapaamisiin alueellisissa illoissa!

Terveisin, Heli



Sisällys

[Pohjois-Karjalan järjestöasiat](#)

[Avoimet kurssit](#)

[Verkkoruokakurssit](#)

[Muita kursseja](#)

[Kukkolan näytepuutarhan neuvontaillat](#)

[Ketjukoulutus](#)

[Vapaaehtoistoiminta](#)

[Syksy sähköisissä kanavissa](#)

[Käsityö- ja teatteriretki Tampereelle 17.-18.11.2023](#)

Pohjois-Karjalan järjestöasiat

Alueelliset toiminnan suunnitteluillat

Toiminnansuunnitteluiltoihin ovat tervetulleita jäsenet hallitusjäsenten lisäksi. Yhdistyskoulutusosion teemana on ajankohtaiset asiat ja toiminnan suunnittelu vuodelle 2024. Ensi vuoden teemana on metsä.

3.10. klo 17–19 [Ilomantsin yhdistyksille, Ilomantsin 4H-yhdistyksen](#)

4.10. klo 16.30–18.30 [Kiteen ja Kesälahden yhdistyksille, Kitee Marttala](#)

4.10. klo 19–20.30 [Rääkkylän ja Tohmajärven yhdistyksille, Tohmajärvi Kaivo](#)

5.10. klo 17–19 [Polvijärven ja Outokummun yhdistyksille, Outokumpu paikka ilmoitetaan myöhemmin](#)

11.10. klo 17–19 [Liperin ja Joensuun alueen yhdistyksille, Joensuu Marttakeskus](#)

12.10. klo 17–19 [Lieksan yhdistyksille, Lieksa aseman tukipiste](#)

24.10. klo 18–19.30 [Kiihtelysvaaran ja Kontiolahden alueen yhdistyksille, Kontiolahti Lehmon seurakuntakoti](#)

1.11. klo 17–19 [Valtimon, Nurmeksen ja Juuan yhdistyksille, Nurmes paikka ilmoitetaan myöhemmin](#)

ILMOITTAUDU ILTAAN piirin nettisivuilla tapahtumakalenterin kautta viimeistään kaksi päivää aikaisemmin. Toiminnansuunnitteluiltojen järjestelyt ja illan tarjoilut hoitavat yhdistykset. Vertaismartat toimivat näissä apuna ja yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa.



Opintokeskus **Sivis**

Marttakahvio

Marttakahvion kesä on ollut vilkas. Pidämme kahvion avoinna 16.9. asti.

Elokuussa kahvio on avoinna ma-pe klo 8–17 ja la klo 8–15. **Syyskuussa** kahvio on auki tiistaista lauantaihin klo 8–15, maanantaisin ja sunnuntaisin kahvio on kiinni.

Seuraa Marttakahviota myös somessa



Syksyn toimintaa

Avoimet kurssit

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

29.8. klo 17–20 [Kaikkea kaurasta –avoin kurssi](#) Ilmoittautuminen päättyy 22.8, kurssi tarvitsee lisää osallistujia toteutuakseen.

Monipuolinen kaura maistuu kaikilla aterioilla ja on pohja usealle terveelliselle tarjottavalle. Kotimainen kaura sopii moneen: leivontaan, aterian lisukkeeksi, kuorrutukseen sekä erilaisina valmisteina kastikkeisiin, välipaloihin ja dippeihin. Tällä kurssilla tutustaan erilaisiin kauratuotteisiin ja nautitaan maittava ateria yhteisessä pöydässä.

5.9. klo 16–18.30 [Sieniretki Joensuun lähiseudulle, avoin kaikille](#)

Syyskuisella sieniretkellä etsimme, tunnistamme ja keräämme erilaisia ruokasieniä, Tutustumme myös maastosta löytyviin ruokasienien näköislajeihin

ja yleisimpiin myrkkysieniin. Sieniretken kohde on noin 15 km etäisyydellä Joensuun keskustasta ja retkeläiset saapuvat sinne omin kyydein. Kävelymatkaa retkellä kertyy noin 2 km. Retken ohjaa Pohjois-Karjalan Marttojen koulutettu sienineuvoja.

13.9. klo 17–20 [Maukasta edullisesti –avoin kurssi](#)

Keittiössä luovuuden mahdollistavat ruoanvalmistuksen perustaidot. Penninvenyttäjän perinnettä kunnioittaen kurssilla opetellaan tekemään taloudellista, sesonginmukaista, terveellistä ja maukasta ruokaa. Kurssilla saat vinkkejä raaka-aineiden monipuoliseen hyödyntämiseen, ruokailujen suunnitteluun ja tähteiden hyödyntämiseen ruoanlaitossa.

28.9. klo 17–20 [Säilötään ja hyödynnetään säilykkeitä –avoin kurssi](#)

Kotivara-ajattelu koostuu säilykkeiden monipuolisesta käytöstä. Säilönnän taito on käytännöllinen ja ilahduttaa keittiössä. Säilöminen on luovaa, mielenkiintoista ja taloudellista. Taitava säilöjä säilöö 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.

18.10. klo 17–20 [Kreikan makuja –avoin kurssi](#) Täynnä, ilmoittaudu jonoon

Kreikkalaisessa keittiössä maistuvat Välimeren parhaat maut: runsaasti kasviksia, aromikkaita yrttejä, juustoja ja tietenkin oliiviöljyä. Kreikkalainen ruoka on täyttävää, maistuvaa ja värikästä. Ruoanvalmistuksessa suositaan tuoreita ja laadukkaita raaka-aineita. Annoksilla ei kikkailla, vaan ne pidetään houkuttelevan yksinkertaisena. Tällä kurssilla tutustaan Kreikan keittiön herkullisimpiin makuihin.

14.11. klo 17–20 [Kasviskukko kotiin viemisiksi –avoin kurssi](#)

Jokainen kurssilainen valmistaa kukko-taikinan, täytteen ja kokoaa oman pienen kasviskukon (hiivataikinaan). Ruskistamisen ja käärimisen jälkeen ”kukko otetaan kainaloon” ja viedään kotiin uuniin hautumaan. Kurssilla maistellaan neuvojan tekemää kukkoa. Varaa mukaasi iso kylmälaukku tai kassi sekä iso froteepyyhe tai huopa kukon kotiinkuljetusta varten.

13.12. klo 17–20 [Leivotaan joulua –avoin kurssi](#)

Joululeivonnaisten tuoksu tuo joulumielen ja aloittaa joulun ihanasti. Joululeivonnaisten leipominen on myös mukavaa puuhaa yhdessä ystävien kanssa. Tällä leivontakurssilla tehdään ihania joulun aikaan sopivia leivonnaisia. Lopuksi kahvitellaan ja nautiskellaan joulun tuoksuista ja mauista yhdessä.

18.12. klo 17–20 [Sisilialainen joulu –avoin kurssi](#)

Sisilialainen ruoka on yksinkertaista ja maukasta. Ruoassa näkyy arabialaisen ja afrikkalaisen keittiön vaikutteet. Tyypillisiä raaka-aineita ovat meren antimet, munakoiso, sitrushedelmät ja juustot. Ruokakurssilla valmistetaan erilaisia paikallisia jouluherkkuja, joten tervetuloa nautiskelemaan jouluntunnelmasta sisilialaisten makujen kautta.



Verkkoruokakurssit

Uutuutena tänä syksynä ovat verkkoruokakurssit! Näille kursseille voit osallistua mistä päin tahansa. Kurssille voit tulla yksin tai yhdessä ja osallistua voit liveinä tai tallenteelta. Verkkokurssit sopivat kiireiseenkin arkeen.

Kurssilla ohjaus tapahtuu Teamsin kautta ja pääset valmistamaan kotitalousneuvojan ohjauksessa valmiiksi mietityn ateriakokonaisuuden. Hemmottele itseäsi ja läheisiäsi maukaalla ruoalla ja tule kurssille.

ma 4.9. klo 17–19 [Arkiviikon ruoat –verkkoruokakurssi](#)

Kiireisen arjen helpottaja on viikon ruokalista. Suunnittelu ja ruokien valmistaminen etukäteen säästää aikaa ja rahaa. Suunnitelmallisuus auttaa myös syömään myös monipuolisemmin ja terveellisemmin. Tällä kurssilla valmistetaan viikon jokaiselle arkipäivälle yksi lämmin ateria ja saadaan vinkkejä ruokalistan suunnitteluun. Viiden päivän ruokalistalla on uuniperunat, täytetyt kesäkurpitsat, gnocchi-kalavuoka, hernesosekeitto ja broileria kookoskastikkeessa.

to 5.10. klo 17–19 [Intialainen keittiö –verkkoruokakurssi](#)

Intialaisessa keittiössä käytetään monipuolisesti mausteita. 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. Kurssilla valmistetaan Kookos-tofukormaa, inkivääriiriisiä, naan-leipiä ja mangolassia.

[Muiden piirien järjestämät verkkoruokakurssit löydät täältä.](#)

Muita kursseja

31.8. klo 10–13 [Välipaloja ja voimistelua –kurssi yli 60 -v., Joensuu, maksuton](#)

Ravitsemus ja liikunta kulkevat käsi kädessä hyvän toimintakyvyn ylläpidossa. Tällä Virkee-kurssilla saat vinkkejä arkisiin liikuntatuokioihin. Lisäksi valmistamme lihasvoimaa tukevia, maukkaita välipaloja.

5.9. klo 9–12 [Samaa ruokaa koko perheelle, Joensuu, maksuton](#)

Tällä kurssilla opetellaan yhdessä valmistamaan ruokia, jotka helpottavat pikkulapsiperheen arkirumbaa ja maistuvat koko perheelle. Kurssi on suunniteltu perheille, joissa nuorin lapsi on alle 1,5-vuotias.

5.10. klo 10–13 [Mikroruokakurssi yli 60-v., Joensuu, maksuton](#)

Mikroruokakurssilla valmistetaan nopeita arkiruokia ja välipaloja mikroaaltouunissa aikaa ja sähköä säästäen. Reseptit on suunniteltu yhden tai kahden hengen senioritalouksille sopiviksi.

1.12. klo 9–12 [Samaa ruokaa koko perheelle, Joensuu, maksuton](#)

Kukkolan näytepuutarhan neuvontaillat

13.9. klo 17–19 Sadonkorjuu yhdessä

4.10. klo 16 Puutarhan laitto talvikuntoon

Näytepuutarhan osoite: Vanha Valtatie 70, Joensuu.

Toteutamme puutarhan teemoja käytännönläheisesti ulkona puutarhassa. Osallistujien toivotaan ottavan omat hanskat mukaan. Tilaisuudet järjestää yhteistyössä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö ja Pohjois-Karjalan Martat. Neuvontatilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia tilaisuuksia. Tervetuloa!



Ketjukoulutus

3.10. klo 17–20 Ikääntyneen ruokavalio -koulutus

Ikääntyneen ruokavalio -koulutuksessa käydään läpi, mitä monipuolinen ravitsemus merkitsee ikäihmisen arjessa ja miten sitä voi käytännössä toteuttaa. Koulutuksessa valmistetaan lisäksi pientä purtavaa, joka tukee omaa ja läheisen hyvinvointia. Kasvispainotteisissa ruokaohjeissa on siemen ajatteluun, että haluamme jättää maapallon kauniina, elinvoimaisena ja monimuotoisena lapsenlapsillemme.

Koulutus soveltuu kaikille, joita kiinnostaa hyvä ruoka ja käytännön ohjeet, joilla tuetaan omaa hyvinvointia ikääntyessä. Tavoitteena on, että koulutukseen osallistunut martta vie koulutuksessa saamaansa tietoa ja osaamista eteenpäin yhdistystoiminnan kautta muille martoille. Myös ei-martat ovat tervetulleita koulutukseen.

klo 17–18 osuuteen on mahdollista osallistua myös etänä!

Vapaaehtoistoiminta

28.9. klo 17–19 Asiaa ja iltapalaa vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille

Haluaisitko mukavaa tekemistä ruuan, ravitsemuksen ja arjen teemojen parissa? Tule kuulemaan Meidän päivä -hankkeen ja Virkee -toiminnan tarjoamista vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Marttakeskukselle. Vapaaehtoisena voit olla apuna esimerkiksi kurssien suunnittelussa ja mukana niiden toteutuksessa. Hieno mahdollisuus hyödyntää omaa osaamistaan, oppia uutta ja kohdata muita ihmisiä! Vapaaehtoiseksi on tervetullut kuka tahansa matalalla kynnyksellä. Lopuksi tarjolla iltapalaa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Klo 17–18 osuuteen voi osallistua myös etäyhteydellä Teamsin kautta. Ota yhteyttä maija.kontturi@martat.fi tai loviisa.salin@martat.fi saadaksesi osallistumislinkin. Tervetuloa!



Syksy sähköisissä kanavissa

Virtuaalimarttailat

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](#) kautta ja voit katsoa illan myöhemmin tallenteena.

11.9. Syksyiset sienet

9.10. Kaikkea kaurasta

13.11. Maukasta edullisesti

11.12. Marttakeskuksen pikkujoulut

Valtakunnalliset Marttailu-livet siirtyvät Instagramiin [@marttailu -tilille](#). Olemme mukana live-lähetyksessä 14.9. klo 11 aiheella sienet ja erityisesti rouskut ja 12.10. aiheella palkokasvit arkiruoanlaitossa. Marttaliiton live-lähetykset Intragramissa kerran kuussa torstaisin klo 11.

Martat haastaa – Podcast

Pohjois-Karjalan Marttojen **Martat haastaa** -podcasteja voi kuunnella [tästä osoitteesta](#) tai Spotifysta. Syyskaudella julkaisemme kuusi uutta jaksoa. Tulemme keskustelemaan mm. säilönnästä, penninvenytyksestä ja ilmastoystävällisestä siivouksesta. Tule sitä ennen tule kuulolle kevään jaksoihin!

[Jakso 5/2023 Biojätteet lannoitteeksi ja liikennepolttoaineeksi](#)

[Jakso 6/2023 Marttakahviota rakentamassa](#)



Käsityö- ja teatteriretki Tampereelle 17.-18.11.2023

Ilmoittautuminen Tampereen retkelle on auki!

Kulttuuri- ja käsityöretki suuntaa Tampereelle. Perjantaina retkiohjelmassa on ruokailu ravintola Koskessa ja Tampereen teatterin **Piaf -näytelmä**, jossa näyttämöllä herää henkiin upea menneen ajan Pariisi: seksikäs ja eloisa, hellä ja julma, ja unelmia täynnä. Valovoimaisen Edith Piafin elämäntarina kulkee 1930-luvulta alkaen katulaulajasta aikansa supertähdeksi ja lopulta maailmanlaajuiseksi, ikoniseksi pariisittareksi. Majoitus on Scandic Tampere Koskipuisto hotellissa.

Lauantaina vieraillaan Euroopan suurimmalla käsityömessulla. **Suomen kädentaidot messut** esittelee käsityöalan uusimmat virtaukset, nostaa esille mielenkiintoiset persoonat ja kunnioittaa kädentaitoperinteiden jatkumista. Ruokailu tapahtuu messuravintolassa.

Retken lähtö- ja paluupaikkana Joensuu, ajamme suorinta reittiä Varkauden kautta Tampereelle.

Jäsenhinta martoille 249 € ja Ei jäsen hinta 275 € (sis. majoituksen 2 hengen huoneessa, aamupalan hotellissa, yhden aterian/retkipäivä, teatterilippu, pääsylippu käsityömessuille, bussikuljetuksen ja matkanjohtajan palvelut).

Ilmoittautuminen 22.9.2023 mennessä tapahtumakalenterin ilmoittautumisen kautta tai p. [050 448 1125](tel:0504481125).



Info Reissukyyti sovelluksesta

Haluatko säästää polttoainekuluissa? Vähentää autoilun aiheuttamia päästöjä? Tarjota kyydin sitä tarvitsevalle? Reissukyyti on ratkaisu näihin kaikkiin tarpeisiin! Reissukyyti on innovatiivinen sovellus, jonka avulla voi jakaa autokyydin helposti ja turvallisesti. Sovellus laskee valmiiksi polttoainekustannukset ja säästyneet päästöt.

Ota käyttöön Reissukyyti-sovellus ja liity yhteisöön, joka välittää ympäristöstään! Reissukyyti löytyy myös verkkosivuilta reissukyyti.fi/ Anna mahdollisuus kyytiä vaille olevalle päästä uusiin kohteisiin ja tapahtumiin. Matkaaminen on mukavaa ja kimpassa vielä kivempaa!

Pohjois-Karjalan Matkailu ry on kehittänyt sovellusta Lapin Ely-keskuksen tuella, joka on tarkoitettu harvaan asutun maaseudun matkailun edistämiseen. Sovellusta voi käyttää vapaasti kaikkeen matkustamiseen. Nyt haemme vastuullisia ja innokkaita testajia, joita reissaaminen, ympäristö ja uusiin ihmisiin tutustuminen kiinnostavat.

Lisätiedot: Pohjois-Karjalan Matkailu ry, projektipäällikkö Marja Tiittanen, p [050 598 320](tel:050598320) marja.tiittanen@pohjoiskarjalaan.fi



Hankkeet tiedottavat

Lisätietoa hankkeista löydät klikkaamalla otsikoista.

[Meidän päivä \(2022–2024\)](#)

Meidän päivä on omaishoitajille ja –hoidettaville, vastaavassa asemassa toimiville ja muille läheistään hoitaneille suunnattu hanke. Hanke tarjoaa maksutonta ryhmätoimintaa ja yksilöohjausta arjen, ruuan ja kodin teemojen äärellä. Tavoitteena on lisätä eri elämäntilanteissa olevien omaishoitajien osallisuutta, vertaisuutta ja arjessa selviytymistä. Tervetuloa mukaan toimintaan, vinkkaa myös tutuille!



Syksyn 2023 kurssisarjat:

- **Ilomantsi**, ke 13.9.–11.10. (ei 4.10.) klo 11–14 Ilomantsin seurakuntatalo
- **Joensuu**, ti 26.9.–24.10. klo 10–14 Marttojen Kauppakadun opetuskeittiö
- **Outokumpu**, ma 23.10.–20.11. klo 10–13, Outokummun seurakuntatalo
- **Pyhäselkä**, ti 31.10.–5.12. (ei 28.11.) klo 10–14, Reijolan seurakuntatalo

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Maija Kontturi, majja.kontturi@martat.fi, p. [050 448 3323](tel:0504483323). Lue lisää hankkeesta: bit.ly/meidänpäivä. Toiminnasta ilmoitetaan myös Lähellä.fi-palvelussa.

Olisitko kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena, kohtaamaan ja ilahduttamaan omaishoitajia ja heidän läheisiään? Vapaaehtoisena on mahdollisuus antaa ja saada vertaistukea, toteuttaa itseään, oppia uutta ja toimia kotitalousasiantuntijan apuna. Ota yhteyttä

[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. 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.

Alkusyksyn tapahtumia:

- **to 31.8. klo 10–13 Välipaloja ja voimistelua -kurssi**, Marttakeskus, Joensuu
- **to 28.9. klo 17–19 Vapaaehtoisinfo**, Marttakeskus, Joensuu, vapaa pääsy
- **to 5.10. klo 10–13 Mikroruokakurssi**, Marttakeskus, Joensuu

Tervetuloa mukaan toimintaan! [Lisätietoja Virkeestä.](#)



Hyvää alkavaa syksyä!

Toivottaa toiminnanjohtaja Heli Hjälme 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](#)

