



Pohjois-Karjalan Martat

POSTIA PIIRISTÄ

Hei Martta

Tämä on Pohjois-Karjalan Marttojen toinen uutiskirje. Uutiskirje korvaa aikaisemmin lähetetyn perinteisen tiedotteen. Uutiskirje lähetetään sähköpostilla kuukausittain Pohjois-Karjalan Marttojen jäsenille, joilla on sähköpostiosoite. Uutiskirje tulee kuukauden loppupuolella, ja siinä tiedotetaan piirin seuraavan kuukauden ajankohtaisia asioita.

Antoisia hetkiä uutiskirjeen parissa!

Uutiskirjeen sisältö:

Virkee-ruokakurssit yli 60-vuotiaille:

- Ruokakurssit Tohmajärvellä ja Kontiolahdella (K-60)

Loppuvuoden avoimet kurssit Marttakeskuksella Joensuussa:

- Kasviskukko kotiin viemisiksi
- Sisilialainen joulua
- Leivotaan joulua

Tapahtuu marraskuussa:

- Yhteisökuusien koristelu kävelykadulla
- 23.-30.11. PKO:n raatiruudulla teemana suola
- Haluaisitko auttaa Ukrainasta tulleita pakolaisia neulomalla?

Katso & kuuntele:

- Martat haastaa -podcast: Huonekasvit koti-ikkunalla

Pikalinkit jäsenelle

Virkee-ruokakurssit yli 60-vuotiaille:



Ruokakurssit Tohmajärvellä ja Kontiolahdella (K-60)

Hei sinä yli 60-vuotias! Tule mukaan maksuttomalle Virkee-ruokakurssille, jossa valmistetaan ruokaa ja lopuksi ruokailaan yhdessä.

Kurssilla käytetään monipuolisesti kasviksia ja tutustutaan mm. kasviproteiinien käyttöön ruoanvalmistuksessa. Aiempaa kokemusta ruoanlaitosta et tarvitse.

Tohmajärven kurssi kestää neljä kurssikertaa, jotka ovat **tiistaisin** 7.11., 21.11., 28.11. ja 5.12.

(klo 9.30-12.30)

Kurssipaikka on Tohmajärven Kemien SRK-talon keittiö, Maiju Lassilan tie 16, Tohmajärvi.

Kontiolahden kurssi kestää kolme kurssikertaa, jotka ovat **maanantaisin** 6.11., 13.11 ja 20.11.

(klo 10-13)

Kurssipaikka on Kontiotupa, Koulukuja 4 A, Kontiolahti.

Molemmilla kurssisarjoilla on tilaa. Kurssit ovat maksuttomia.

Ilmoittaudu pian! Ilmoittautuminen päättyy ma 30.10.

Ilmoittaudu puhelimitse p. 0400 167 695 / Loviisa Salin
tai sähköpostilla loviisa.salin@martat.fi

Loppuvuoden avoimet kurssit Marttakeskuksella Joensuussa:



Kasviskukko kotiin viemisiksi

Lanttukukkokurssit ovat olleet huippusuosittuja ja nyt tehdään lanttu-juureskukkoa, jota täydentää kasvisproteiini.

Kaikille avoin kurssi järjestetään **tiistaina 14.11.2023 klo 17.00–20.00**

Ilmoittautuminen päättyy **7.11.2023**.

[Lisätietoja: Kasviskukko kotiin viemisiksi -avoin kurssi](#)



Sisilialainen joulu

Sisilialainen ruoka on yksinkertaista ja maukasta. Ruoassa näkyy arabialaisen ja afrikkalaisen keittiön vaikutteet. Ruokakurssilla valmistetaan erilaisia sisilialaisia jouluherkkuja.

Kaikille avoin kurssi järjestetään **maanantaina 18.12.2023 klo 17.00–20.00**

Ilmoittautuminen päättyy **11.12.2023**

[Lisätietoja: Sisilialainen joulu -avoin kurssi](#)



Leivotaan joulua

Tällä leivontakurssilla tehdään ihania joulun aikaan sopivia leivonnaisia. Lopuksi kahvitellaan ja nautiskellaan joulun tuoksuista ja mauista yhdessä.

Kaikille avoin kurssi järjestetään **keskiviikkona 13.12.2023 klo 17.00–20.00**

Ilmoittautuminen päättyy **6.12.2023**

[Lisätietoja: Leivotaan joulua -avoin kurssi](#)

Tapahtuu marraskuussa:



Yhteisökuusien koristelu kävelykadulla

Joensuun kaupunkikeskustayhdistys Virta tuo Joensuun kävelykadulle tuttuun tapaan joulukuusia, jotka koristellaan perjantaina 17.11. klo 10 alkaen yhdessä paikallisten yhdistysten, järjestöjen ja harrasteseurojen kanssa. Yhteisökuusien koristelulla juhlistetaan joulukauden alkua. Pohjois-Karjalan Martat koristelee oman kuusen kävelykadulle.

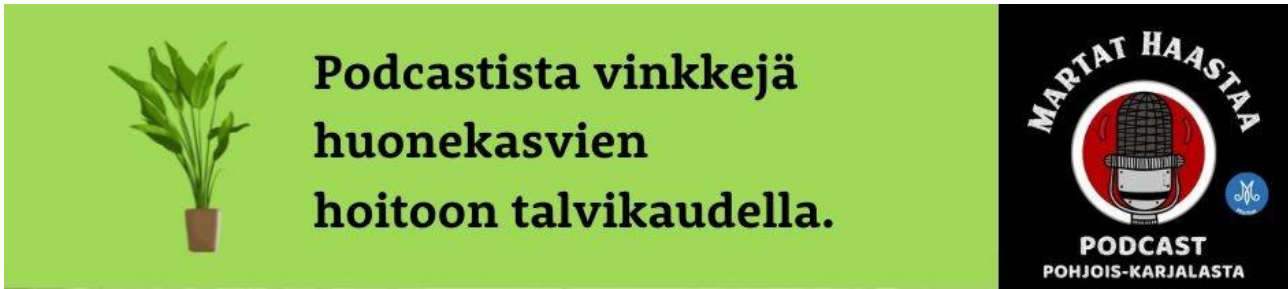
23.-30.11. PKO:n raatiruudulla teemana suola

PKO:n toimipaikoissa olevilla raatiruuduilla on 23.-30.11. ravitsemusteemana suola. Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, Pohjois-Karjalan Martat ja PKO tuovat esille ravitsemustietoutta raatiruuduilla ympäri maakuntaa. Käy täppäämässä!

Haluaisitko auttaa Ukrainasta tulleita pakolaisia neulomalla?

Pohjois-Karjalan Martoilta on toivottu lahjoituksena villasukkia ja lapasia lahjoitettavaksi Pohjois-Karjalaan tulleille Ukrainalaisille. Jos sinulla on lankaa ja haluat neuloa, voit tuoda lahjoitettavaksi tarkoitetut sukat ja lapaset Marttakeskukseen. Toimitamme ne eteenpäin avuntarvitsijoille.

Katso & kuuntele:



Martat haastaa -podcast: Huonekasvit koti-ikkunalla

Talvi-aika on haastava aika huonekasvien hoidossa. Keskustellaan valon riittävydestä, sopivasta kastelusta ja lannoituksesta. Saat myös vinkkejä muutamista helpoista huonekasveista. Vieraana ja keskustelemassa kokenut huonekasvien hoitaja Villien Marttojen puheenjohtaja, puutarhuri Raisa Renqvist.

Kuuntele tästä: [Jakso 8/2023 Huonekasvit koti-ikkunalla](#)

Pikalinkit jäsenelle

- Oma jäsennumerosi on _ _ _ _ _
- Lataa [Martat-sovelluksesta](#) sähköinen jäsenkortti.
- Etsi Pohjois-Karjalan Marttojen tulevia tapahtumia [tapahtumakalenterista](#)
- [Tee muutoksia](#) jäsentietoihisi
- Katso [voimassaolevat jäsenedut](#)



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[Twitter](#)

Pohjois-Karjalan Marttojen [TikTok](#) ja [Martat haastaa -podcast](#)

martat.fi/pohjois-karjala

Koskikatu 5-7, 80100 Joensuu
Toimisto avoinna klo 10–15
050 448 1125

[Henkilökunnan yhteystiedot](#)

Viesti on luotu automaattisesti, joten ethän vastaa tähän viestiin.

Copyright © 2023 Pohjois-Karjalan Martat.

[Muokkaa asetuksiasi tai peruuta uutiskirje](#)