



# Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

Parahin Martta,

## Toiminnanjohtajan avaus 125-juhlavuoteen

Marttojen juhlavuosi on alkanut. Vuosi käynnistyy Marttojen teeheikki jäsenhankintakampanjalla. Piirimme jäsenluku on laskenut. Yhdistysten on nyt erityisen tärkeää järjestää mm. teeheikki-iltoja ja kutsua uusia ihmisiä tapahtumiinsa. Uusien jäsenien hankkimiseksi myös piirissä, Marttakeskuksella, järjestetään marttailua harkitseville jäsenille kaksi avointa tilaisuutta.

Juhlavuoden tapahtumat muotoutuvat vähitellen. Piirissä heräsi ajatus yhdistää vuosikokous ja ”juhlat metsässä”, koska ne sattuvat ajallisesti lähekkäin. Vuosikokousajankohta siis muuttuu aiemmin ilmoitetusta. Vuosikokous pidetään lauantaina 25.5.2024. Kokouspaikkana on Kolin Luontokeskus, josta avautuu kaunis kansallismaisemamme Pieliselle. Luontokeskuksen auditorioon mahtuu 200 henkilöä. Vuosikokousedustajien lisäksi tilaisuus avataan myös asianharrastajille. Vuosikokouskutsu on tässä tiedotteessa, ja ilmoittautuminen kokoukseen alkaa huhtikuussa.

Tehdään tästä vuodesta historian paras toimintavuosi, ja toivotetaan sydämellisesti tervetulleiksi kaikki marttailusta kiinnostuneet tapahtumiimme. Juhlavuosi tehdään yhdessä!

Toivotan kaikille mitä parhaita ja elämyksellisintä juhlavuotta 2024!

Heli Hjäl  
toiminnanjohtaja

---

## Uutiskirjeen sisältö:

### Ajankohtaista helmikuussa:

- Vuosikokouskutsu 25.5.2024 Kolille
- Ehdokkaiden ennakoasettelu
- Martat 125 vuotta - juhlavuoden tapahtumia
- Martan teeheikki -jäsenhankintakampanja tammi-helmikuussa 2024
- Tilattavat kurssit ja luennot marttayhdistyksille vuonna 2024
- Marttametsä
- Avoimia kursseja Marttakeskuksella helmi-maaliskuussa
- Hankkeet

### Katso & kuuntele:

- Martat haastaa -podcast: Ruoan säilytys niin arjessa kuin juhlassa
- Marttojen verkkolehti

### Pikalinkit jäsenelle

---

# Ajankohtaista helmikuussa:



## Pohjois-Karjalan Martat ry:n vuosikokouskutsu 2024 piirin jäsenille

**Aika:** Lauantai 25.5.2024, Ilmoittautuminen klo 10.00 alkaen, kokous alkaa klo 10.30

**Paikka:** Kolin Luontokeskus Ukko, auditorio, Ylä-Kolintie 39, 83960 Koli

Vuosikokouksessa käsitellään sääntömääräiset ja hallituksen esittämät asiat. Kokoukseen osallistuvat marttayhdistyksien valitsemat vuoden 2024 viralliset edustajat tai heidän varaedustajansa. Mikäli varsinainen edustaja ei voi osallistua kokoukseen, pyydämme toimittamaan kokouspaperit varaedustajalle.

Kokouspaperit toimitetaan yhdistysten virallisille edustajille toukokuussa 2024. 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.

TERVETULOA! POHJOIS-KARJALAN MARTAT RY

Päivi Leinonen  
hallituksen puheenjohtaja

Heli Hjälmm  
toiminnanjohtaja

## Ehdokkaiden ennakoasettelu

Pohjois-Karjalan Martat ry:n vuosikokouksessa valitaan jäsenet erovuoroisten tilalle. Hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja ja kahdeksan muuta jäsentä. Piirin puheenjohtaja Päivi Leinosen kaudet tulevat täyteen. Hän on toiminut hallituksen puheenjohtajana vuodesta 2016 eli neljä toimikautta. Vuosikokouksessa 2024 valitaan siis puheenjohtaja ja hallitusjäsenet erovuoroisten tilalle. Tämän tiedotteen liitteenä on ennakoasettelulomake ehdokkaaksi hallituksen puheenjohtajan ja jäsenen vaaliin.

## Erovuorossa 2024

Riitta Varis, Eno 2022-

Kaija Halttunen, Kitee 2016-2024, kaudet täynnä

Marika Hurskainen, Ilomantsi 2019-

Jenny Salmela, Ilomantsi 2022-

## Hallituksessa jatkavat

Risto Poutiainen, Joensuu 2021-

Kaija Kokkonen, Nurmes 2019-

Tuija Kuusisto, Joensuu 2019-

Veera Hirvonen, Joensuu 2023-

[Ehdokkaiden ennakoasettelulomake](#)



## Martat 125 vuotta - juhluvuoden tapahtumia

- Martan teehetki -avoimet ovet 31.1.2024, Joensuu
- [Metsäpuutarha 22.2.2023 -ketjukoulutus Martoille \(Ilmoittautuminen on avattu!\)](#)
- Retket Martat 125 vuotta -juhlaan Tampereelle, [Juuasta](#) ja [Kiteeltä](#) 19.-21.4.2024
- [Vuosikokous 25.5., Koli - Metsä juhluvuoden teemalla](#)
- [Luontopolku 5.6. - ketjukoulutus Martoille](#)
- Kesällä neuvontahetkiä myös Marttakahviolla
- Martan päivä 26.7. Marttakahvio, Joensuun tori
- Tulossa marraskuussa teatteriesitys (pvm ja esitys tarkentuvat lähempänä)



## Martan teehetki -jäsenhankintakampanja tammi-helmikuussa 2024

Martan teehetken aikana maistellaan erilaisia teelaatuja, nautitaan teeherkuista ja innostetaan uusia jäseniä tulemaan mukaan marttatoimintaan. Tapahtuma on oiva paikka esitellä yhdistyksen toimintaa ja kutsua mukaan kevään marttailoihin, retkille ja tapahtumiin. Tapahtumien kumppanina toimii suomalainen teetalo Nordqvist.

Pohjois-Karjalan marttayhdistykset järjestävät [Martan teehetki -tapahtumia eri paikkakunnilla](#):

25.1. klo 18.00 Kontiolahden Marttayhdistys ry  
Kontiolahden seurakunnan yhteisötila (esteetön), Keskuskatu 26, Kontiolahti

31.1. klo 17 Ilomantsin Marttayhdistys ry  
Katri Vala kulttuurikeskus/Pirolan Piha, Katri Valan tie 1 a, Ilomantsi

1.2. klo 14-16 Kiteen Sepänniemen Martat  
Marttala, Pokentie 3, 82500 Kitee

5.2. klo 17.30-19.30 Joensuun marttayhdistys ry  
Niskalan Kuusisto, Niskakatu 17, Joensuu

14.2. klo 18 Nurmeksen Marttayhdistys  
Närekartano, Koulukatu 5

18.2. klo 14 Järventauksen Martat  
Järventauksen Erän kota  
Korkeakankaantie 355, Tohmajärvi

Pohjois-Karjalan Martat järjestää [Martan teehetki - avoimet ovet -tapahtuman Marttakeskuksella](#) keskiviikkona 31.1. Tapahtumassa uudet marttailusta kiinnostuneet pääsevät teen ja teeherkkujen äärellä tutustumaan marttailuun ja yhdistystoimintaan. Tapahtumassa on kaksi teekattausta, klo 14-15.30 ja 17-18.30.

Joensuun alueen yhdistyksistä voi tulla martoja kertomaan toiminnasta tapahtuman osallistujille. Yhdistykset ehtivät vielä ilmoittautua mukaan! Ilmoittautumiset osoitteeseen: [tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi](mailto:tiedotus.pohjois-karjala@martat.fi). Mikäli ette pääse esittelemään toimintaanne, piiriin voi toimittaa tiedot ensi vuoden toiminnasta ja yhteystiedot, kehen voi ottaa yhteyttä, niin voimme välittää yhteystietojanne tapahtumaan osallistujille. Tapahtuman kävijöiden ei tarvitse ilmoittautua, vaan Marttakeskuksella on avoimet ovet.

Martan teeheki -tapahtumaa vietetään lisäksi verkossa. Valtakunnallinen [Martan teeheki - livelähetys](#) pidetään Teamsin kautta 31.1. klo 17. Ilmoittaudu valtakunnalliseen livelähetykseen [tämän linkin](#) kautta, niin saat osallistumislinkin ennen tapahtumaa. Voit vaihtoehtoisesti tallentaa itsellesi [tämän linkin](#), jolla pääset mukaan seuraamaan livelähetystä.

[Martan teeheki - tapahtuman suunnittelu](#)

## Tilattavat kurssit ja luennot marttayhdistyksille vuonna 2024

### Valtionavulla tuettavat kurssit tilattava helmikuun aikana

Valtionavun jakoperiaatteet muuttuivat vuoden 2024 alusta. Jo viime vuonna toiminnan painopisteitä muutettiin uusien jakokriteerien mukaisiksi, joten tämän vuoden kurssit jatkavat samalla periaatteella.

Viime vuonna saimme hyviä kokemuksia yhdistysten yhteisistä kursseista. Kannustamme marttayhdistyksiä yhteistyöhön kurssien järjestämisessä, sillä kaikkien yhdistyksien ei ole mahdollista saada omaa kurssia. Toivomme, että vertaismartat voivat olla apuna yhteiskurssien järjestämisessä alueillaan.

Kurssien määrät on jaettu alueittain ja tuettuja kursseja on viime vuoden tapaan 43. Päätimme, että tänä vuonna alue voi saada ylimääräisen valtionapukurssin, jos se on puutarha- tai ympäristöteemalla ja tilaisuus järjestetään tammi-maaliskuussa tai loka-joulukuussa.

Valtionavulla tuetun kurssin minimiosallistujamäärä on 12 ja maksimi noin 20 henkilöä, kurssin tila ja aihe huomioiden. Kurssien tulee olla kaikille avoimia ja kursseille voi esimerkiksi kutsua ystäviä ja sukulaisia tutustumaan marttatoimintaan. Osallistujamäärät vaikuttavat meille jaettavan valtionavun määrään.

Tuettujen kurssien hinta on 130 euroa ja se sisältää kurssitarvikkeet, matkat, muut materiaalit ja ohjauksen. Yhdistykset maksavat itse mahdollisen tilavuokran.

Kurssit ovat valittavissa kurssitarjottimelta: [KURSSITARJOTIN 2024 MARTTAYHDISTYKSILLE](#).

Kurssien tilaaminen on käynnissä. Suosittelemme tilaamaan kursseja myös alkuvuoteen. Valtioavulla tuetut kurssit tulee tilata viimeistään 1.3.2024. Tilaukset tehdään [sähköisellä tilauslomakkeella](#) tai suoraan kotitalousasiantuntijalta [tiina.anola-pukkila@martat.fi](mailto:tiina.anola-pukkila@martat.fi) tai p. 050 448 3321.

### Yhdistyksen omat tilauskurssit ja luennot

Lisäksi yhdistykset voivat tilata itselleen myös omia kursseja ja luentoja kurssitarjottimelta.

Kurssit ja luennot voidaan järjestää Marttakeskuksella tai muussa yhdistyksen ilmoittamassa tilassa. Mikäli ulkopuolisesta tilasta koituu kustannuksia, yhdistys hoitaa ne itse. Marttakeskuksesta ei peritä piirin ohjaamilla kursseilla tilavuokraa.

Näitä kurssitilauksia voi tehdä pitkin vuotta. Toivomme kuitenkin tapahtuvan sen hyvissä ajoin, jotta kurssitila ja ohjaaja järjestyvät. Kurssit tilataan suoraan [tiina.anola-pukkila@martat.fi](mailto:tiina.anola-pukkila@martat.fi) tai p. 050 448 3321.

- Kurssien hinta on 200 euroa + kurssitarvikkeet + mahdolliset matkakulut (0,60 €/km) ja mahdollinen päiväraha.
- Puutarha-, sieni-, ruoka- ja kodinhoitoluennot maksavat 150 €/tunti Joensuun kaupunkialueella, muualle lisäksi matkakorvaukset (0,60 €/km) ja päivärahat.



## Marttametsä

Haluatko olla mukana pysäyttämässä luontokatoa ja vaikuttaa omalta osaltasi siihen, että metsät lajeineen säilyvät tulevillekin sukupolville? Tule kanssamme perustamaan Marttametsää!

[Luonnonperintösäätiö](#) ja Martat keräävät varoja Marttametsäksi nimettävän luonnonalueen suojeluun. Marttametsä-kampanja avattiin marttajärjestön 125-vuotisjuhlavuoden kunniaksi. Marttametsäkeräys on avattu toukokuussa 2023 ja se jatkuu vuoden 2024 loppuun.

[Tutustu tarkemmin Marttametsä-keräykseen](#)



## Avoimia kursseja Marttakeskuksella helmi-maaliskuussa

### Kausijuhlat Martan tapaan

25.3. [Martan pääsiäispöytä](#)

### Arkiruokaa ja retkeilyä

13.3. [Penninvenyttäjän kala- ja kasvisruokia](#)

### Leivontaa

23.-24.2. [Ruisleipää perinteisellä juurella](#)

5.3. [Kasviskukko kotiin viemisiksi, uusi päivä!](#)

### Makumatkat

14.2. [Ystävänpäivän englantilainen teeteki\\*](#)

14.3. [Kreikan makuja -verkkoruokakurssi](#)

### Puutarhakurssit

29.2. [Kaunis ja kestävä kotipuutarha](#)

12.3. [Kasvata ruokaa viljelylaatikossa](#)

\*kurssi täynnä. Jos kuitenkin olisit kiinnostunut kurssista, voit jättää sähköpostitse yhteystietosi kurssin ohjaajalle, niin voimme ilmoittaa peruutuspaikoista tai mahdollisesta uudesta kurssista samalla aiheella.

[Tapahtumakalenteri - kaikki tapahtumat](#)



## Hankkeet

### **Meidän päivä, 2022-2024**

Meidän päivä -toiminta on suunnattu eri elämäntilanteissa oleville omaishoitajille ja -hoidettaville, vastaavassa asemassa toimiville ja muille, joilla on läheisen hoitamisesta kokemusta. Hanke tarjoaa maksutonta ryhmätoimintaa ja yksilöohjausta ruokaan, ravitsemukseen ja arjen asioihin liittyen koko maakunnassa.

**Kevään ruokakurssisarjat alkavat Outokummussa 6.2., Liperissä 19.2. ja Polvijärvellä 19.3.** Välitättehan tietoa toiminnasta yhdistyksissä ja vinkkaatte tuttaville, kiitos! Myös vapaaehtoiset ovat tervetulleita apukäsiksi toimintaan.

Lisätietoja: Maija Kontturi, p. 050 448 3323, [maija.kontturi@martat.fi](mailto:maija.kontturi@martat.fi)

[Meidän päivä](#)

### **Asiaa ja iltapalaa vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille, 15.2. klo 17-19 Marttakeskuksella**

Haluaisitko mukavaa tekemistä ruuan, ravitsemuksen ja arjen teemojen parissa? Tervetuloa Asiaa ja iltapalaa -tilaisuuteen, jossa kerrotaan vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Meidän päivä -hankkeessa ja VIRKEE – Vireästi Karjalassa -toiminnassa.

Tilaisuuteen ei tarvitse ilmoittautua. Illan loppuksi on tarjolla iltapalaa. Klo 17-18 osuuteen voi osallistua myös etäyhteydellä Teamsin kautta. Tervetuloa!

Lisätietoja: Maija Kontturi, p. 050 448 3323, [maija.kontturi@martat.fi](mailto:maija.kontturi@martat.fi) ja Loviisa Salin, p. 0400 167 695, [loviisa.salin@martat.fi](mailto:loviisa.salin@martat.fi)

[Asiaa ja iltapalaa vapaaehtoisuudesta kiinnostuneille](#)

[VIRKEE - Vireästi Karjalassa](#)



Katso & kuuntele:

# Ruoan säilytys niin arjessa kuin juhlassa



## Martat haastaa -podcast: Ruoan säilytys niin arjessa kuin juhlassa

Kuinka säilyttää ruoka hyvänä, niin perusarjessa kuin juhlassakin? Tässä jaksossa keskustellaan tärkeimmistä huomioista liittyen ruoan säilyvyyteen. Miten ruoka kannattaa jäähdyttää? Monta kertaa ruokaa voi lämmittää? Lisäksi puhutaan juhlista kuten joulusta ja siitä, miten ruoan säilyvyys huomioidaan tarjoiluja esille laittaessa. Aiheesta kertomassa kotitalousasiantuntija Tiia Lampinen Pohjois-Karjalan Martoista.

Kuuntele tästä: [Jakso 11/2023 Ruoan säilytys niin arjessa kuin juhlassa](#)

## Marttojen verkkolehti

Marttojen 125-vuotisjuhlan kunniaksi on julkaistu verkossa Marttojen uusi verkko-lehti, Martat-lehti. Aller Ideasin kanssa yhdessä suunniteltu ja rakennettu sähköinen lehti tarjoaa painetun ja jäsenille kotiin menevän marttojen jäsenlehden rinnalla erilaisiin ilmiöihin, ruokaan, ravitsemukseen, käsitöihin, kodin ja puutarhan hoitoon sekä talouden hallintaan liittyvää sisältöä uudella alustalla.

Lehden sisällöt tukevat sujuvaa, kestävästä arkea kotona ja kaikenlaisissa perheissä. Verkkolehti päivittyy viikoittain ja tarjoaa ajankohtaista aiheita marttojen kestävästä arjesta. Verkkolehdestä julkaistaan myös hauskoja Martan mokapalat -juttuja, joissa martat kertovat kimmelluksistaan.

Martat-lehden artikkeleita kirjoittavat sekä marttajärjestön kotitalouden asiantuntijat, että journalistit. Verkkolehteä kehitetään jatkuvasti lukijoilta saadun palautteen mukaisesti. Verkkolehteä voi lukea osoitteessa [www.martatlehti.fi](http://www.martatlehti.fi).

Tervetuloa uuden verkkolehden lukijaksi!



## Pikalinkit jäsenelle

- 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](https://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 © 2024 Pohjois-Karjalan Martat.

[Muokkaa asetuksiasi tai peruuta uutiskirje](#)