



Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

Parahin Martta,

Marttojen 125 juhlavuosi kääntyy kevääseen. Aurinko pilkahtelee ja valon määrä lisääntyy. Osalla on mielessä puutarha, toisilla reseptit ja osa vain nauttii keväästä. Uusia ideoita tai kokemuksia voit saada vaikkapa ruoka- tai puutarhakursseilta tai talkootyöstä.

Marttojen 125 juhlavuotta voi juhlistaa nyt myös Martat-pannunalusella, joka on juhluvuoden uutuus.

Tervetuloa osallistumaan marttatoimintaan ja ihanaa kevään jatkoa!

Uutiskirjeen sisältö:

Ajankohtaista maaliskuussa:

- Pannunalunen
- Palkitut
- Power Cup lentopalloturnaukseen etsitään talkoolaisia
- Marttakankaita saatavilla
- Avoimia kursseja Marttakeskuksella maaliskuu-huhtikuussa
- Ketjukoulutus Marttoille: Muonitus- ja kahvitusmartan osaamispakki
- Hankkeet

Katso & kuuntele:

- Martat haastaa -podcast: Uusia jaksoja tulossa
- Marttojen verkkolehti

Pikalinkit jäsenelle



Pannunalunen

Marttojen 125 juhluvuoden kunniaksi julkaisemme uuden marttatuotteen, pannunalusen!

Juhlavuoden teemana on metsä, joten Pohjois-Karjalan Martat haluaa juhlistaa sitä metsään liittyvällä tuotteella, joka samalla symboloisi meille tärkeitä arvoja. Otimme siis yhteyttä Kolo Designiin. Se valmistaa kotimaisesta puusta kauniita tuotteita ja yrityksen arvomaailma on linjassa järjestömme kanssa. Juhlavuoden tuotteen haluttiin olevan aidosti käyttöön tuleva ja arkeenkin sopiva. Näin heräsi ajatus pannunalusesta.

Yhteistyössä Kolo Designin kanssa syntyi Marttojen logon muotoinen pannunalunen, jonka sisäosasta saa erillisen pienemmän alusen, joko lasille tai pienemmälle pannulle. Pannunalunen ja sen tuotepakkaus suunniteltiin Marttojen näköiseksi ja näppärästi lähetettäväksi. Pakkaus on litteä, napakkaa kartonkia ja kulkee helposti postitse vaikkapa lahjaksi läheiselle.

Pannunalusen hinta on 15 euroa. Sitä voi ostaa Pohjois-Karjalan Marttojen toimistolta, Koskikatu 5-7, Joensuu.

Yhdistykset voivat myös tehdä pannunalusista yhteistilauksen, joka voidaan toimittaa esimerkiksi piirin kotitalousneuvojen mukana maakuntaan.

Toivomme, että pannunalunen pääsee osaksi marttojen ja heidän ystäviensä arkea ja juhlaa!

Ostamalla pannunalusen tuet samalla Marttojen neuvontatyötä.



Palkitut

P-K:n Martat ry palkitsi ja kiitti toimintavuoden 2023 aikana yhdistystoiminnassa ansioituneita yksittäisiä jäseniä sekä yhdistyksiä avointen ovien Martan tehetki - tapahtumassa Marttakeskuksella 31.1.2024.

Vuosi 2023 oli varautumisen teemavuosi. Tämän vuoksi haluttiin palkita yhdistyksenä Kesälahti-Martat ry ansiokkaasta toiminnasta MURU-hankkeen koulutuksien järjestämisessä ja erityisesti paikallisten yhteistyöverkostojen rakentamisessa.

Vuoden vapaaehtoiseksi valittiin Joensuun MM-Martat ry:n jäsen Lenita Mustonen. Hän on aktiivinen toimija ja ollut kotitalousasiantuntijan apuna mm. Ässäkokki-kursseilla.

Tänä vuonna vietetään Marttojen 125-vuotisjuhlaa. Juhlavuonna korostamme yhdessä tekemistä ja talkoohenkeä. Pohjois-Karjalassa talkoohenkeä vielä löytyy, sitä halutaan tukea ja sen toivotaan elävän vahvana jatkossakin. Vahvasta talkoohengestä ja lukuisista piirakkatalkoista Marttakahvion piirakkapajalla palkittiin Kiihtelyksen Martat ry.

Vuoden kurssilaisena palkittiin martta, Petra Saukkonen Joensuun Hyvän Mielen Martat ry:stä. Hän osallistui lukumääräisesti eniten tänä vuonna Marttakeskuksen avoimille ruokakursseille.

Onnittelut kaikille palkituille!



JOENSUU
6.-9.6.2024

Power Cup lentopalloturnaukseen etsitään talkoolaisia

Lasten ja nuorten lentopalloturnaus Power Cup järjestetään Joensuussa 6.-9.6.2024

Suomen Lentopalloliitto yhdessä paikallisen järjestäjän Joen Jujun kanssa järjestävät lasten ja nuorten lentopalloturnauksen Power Cupin Joensuussa 6.-9.6.2024.

Tapahtuma kokoaa kaikkiaan 6000-8000 lentopalloilijaa ja heidän valmentajaa/huoltajaa ympäri Suomea Joensuuhun. Suurtapahtuma tarvitsee kaikkiaan noin 600 talkoolaista huolehtimaan muun muassa majoituskoulujen valvonnasta, pelikenttien rakentamisesta ja huoltamisesta, siivouksesta ja ruokailujen järjestämisestä.

Tapahtuman ruokailuista lounas ja päivällinen järjestetään Joensuu Areenassa. Todellinen massaruokailu on koko tapahtuman näkyvin voimannäyte. Tapahtuman aikana jaetaan yli 55 000 lämmintä ruoka-annosta 20 ruokalinjastosta.

Jos olet kiinnostunut osallistumaan suurtapahtuman talkoisiin, niin voit ilmoittautua mukaan osoitteessa gest.fi/customers/feakih/5562.

Tapahtuman talkotehtävien kuvauksiin voi tutustua osoitteessa <https://www.powercup.fi/vapaaehtoiseksi/>.

Tervetuloa mukaan järjestämään lentopallon hienointa lasten ja nuorten tapahtumaa!

Lisätiedot: Vapaaehtoisvastaava Kimmo Räsänen, vapaaehtoiset@powercup.fi, 040-6703494 ja paikallispäällikkö Sami Leinonen, sami.leinonen@powercup.fi, 050-5578003

[Power Cup -lentopalloturnaus](#)



Marttakankaita saatavilla

Haluaisitko ommella järjestöasuja tai -asusteita juhlavuoteen? Marttakankaita on saatavissa Marttakeskukselta Joensuusta. Olemme juuri saaneet uudet pakat molemmista kankaista.

[Järjestöasujen kaavat ja ohjeet.](#)



Avoimia kursseja Marttakeskuksella maalis-huhtikuussa

Kausijuhlat Martan tapaan

25.3. [Martan pääsiäispöytä](#)

24.4. [Martan vappukestit](#)

Arkiruokaa ja retkeilyä

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

Leivontaa

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

Makumatkat

14.3. [Kreikan makuja -verkkoruokakurssi](#)

4.4. [Lähi-idän makuja*](#)

Puutarhakurssit

12.3. [Kasvata ruokaa viljelylaatikossa](#)

16.4. [Kompostointi](#)

*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](#)

Kasvata ruokaa viljelylaatikossa -kurssi, 12.3.2024

Kurssilla opit, kuinka viljelylaatikossa kasvatetaan syötäviä kasveja ja miten viljelylaatikon kasvit valitaan. Saat myös kasvikohtaisia ohjeita sekä opit luonnonmukaiset viljelytavat.

Kurssilla on hyvin vielä tilaa, viimeinen ilmoittautumispäivä on 10.3. [Ilmoittautuminen ja lisätietoja](#).

Ketjukoulutus Martoille: Muonitus- ja kahvitusmartan osaamispakki (Teams)

Torstaina 11.4.2024 klo 17.00–19.00

Kurssilla opetellaan muonitus- ja kahvitustoiminnan järjestämistä ja taidon ylläpitämistä. Tavoitteena on vakiinnuttaa muonitus- ja kahvitustoiminnan laatua Martoissa.

Tässä ketjukoulutuksessa tavoitteena on, että osallistuja osaa järjestää kahvituksen tai muonituksen erilaisiin tilaisuuksiin, oppii tuntemaan elintarvikehygienian perusteet ja osaa suunnitella ja muuntaa ruokaohjeita isommallekin joukolle sopivaksi.

- Koulutus pidetään Teamsin kautta.
- Ilmoittautuminen päättyy 8.4.
- Lisätietoja: tiina.anola-pukkila@martat.fi
- Ilmoittaudu Pohjois-Karjalan marttojen tapahtumakalenterin kautta. Tämän koulutuksen tietoihin pääset alla olevasta sinisen painikkeen linkistä.

[Muonitus- ja kahvitusmartan osaamispakki](#)



Hankkeet

Meidän päivä, 2022-2024

Meidän päivä tarjoaa maksutonta ryhmätoimintaa ja yksilöohjausta eri elämäntilanteissa oleville omaishoitajille ja -hoidettaville, vastaavassa asemassa toimiville ja muille, joilla on läheisen hoitamisesta kokemusta.

Kevään **ruokakurssisarjat** alkavat 8.3. Joensuussa (omaismiehille), 19.3. Polvijärvellä ja 11.4. Joensuussa. **Puutarhakurssit** Joensuussa 19.3. ja 26.3. Katso lisätietoja [tästä](#). Tervetuloa!

Lisätietoja: Maija Kontturi, p. 050 448 3323, maija.kontturi@martat.fi

[Meidän päivä](#)

VIRKEE – Vireästi Karjalassa -toimintaa yli 60-vuotiaille

Miesten ruokakurssi 19.3. alkaen. Kurssilla valmistamme herkullisia, monipuolisia ja ravitsevia arkiruokia rennossa seurassa. Järjestetään Joensuussa Marttakeskuksella, Koskikatu 5-7.

Katso lisätiedot ja ilmoittaudu [tästä](#). Maksuton. Tervetuloa!

Apukäsiä ruokakurssille to 21.3. klo 11-14 Hukanhaudan SRK-talo Etsimme paria vapaaehtoista avuksi isolle ikäihmisten ruokakurssille, mm. avustaminen ruoanlaitossa, tiskissä, kattamisessa, kahvinkeitossa jne. Tarjoamme ruokailun.

Kiinnostaako ikäihmisten ravitseminen ja toiminnan kehittäminen? Etsimme 1-2 vapaaehtoista mukaan iloiseen joukkoomme Virkee-toiminnan kehittämistyöryhmään, joka kokoontuu noin 4 kertaa vuodessa. Ensimmäinen kokoontuminen maaliskuun huhtikuussa. Odotamme sinua!

Lisätietoja: Loviisa Salin, p. 0400 167 695, loviisa.salin@martat.fi

[VIRKEE - Vireästi Karjalassa](#)

Katso & kuuntele:



Martat haastaa -podcast: Uusia jaksoja tulossa

Seuraava jakso julkaistaan vko 10 loppupuolella.

Aikaisempia jaksoja voit kuunnella tästä:

[Martat haastaa -podcast](#)



Marttojen verkkolehti

Marttojen 125-vuotisjuhlan kunniaksi on julkaistu Marttojen uusi verkko-lehti toimii painetun ja jäsenille kotiin menevän marttojen jäsenlehden rinnalla.

Se tarjoaa juttuja erilaisista aiheista, kuten erilaiset ilmiöt, ruoka, ravitsemus, käsityöt, kodinhoito, puutarhanhoito ja taloudenhallinta. Lehden sisällöt tukevat sujuvaa, kestävää arkea kotona ja kaikenlaisissa perheissä. Verkkolehdestä julkaistaan myös hauskoja Martan mokapalat -juttuja, joissa martat kertovat kommelluksistaan.

Martat-lehden artikkeleita kirjoittavat sekä marttajärjestön kotitalouden asiantuntijat, että journalistit. Verkkolehteä kehitetään jatkuvasti lukijoilta saadun palautteen mukaisesti.

Verkkolehti päivittyy viikoittain ja tarjolla on ajankohtaisia aiheita marttojen kestävästä arjesta.

Verkkolehteä voi lukea osoitteessa 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

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

[Henkilökunnan yhteystiedot](#)

Viesti on luotu automaattisesti, joten etään vastaa tähän viestiin.

Copyright © 2024 Pohjois-Karjalan Martat.

[Muokkaa asetuksiasi tai peruuta uutiskirje](#)