



Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

Parahin Martta,

Kesä jatkuu elokuussakin - nautitaan marjastamisesta, sienimetsästä ja vaikkapa pulahtamisesta vilvoittavaan järviveteen. Kevään ja kesän aikana marttojen juhluvuoden metsäteema on tuonut lisäväriä Marttakahvioon ja toriyleisölle. Juhannusvastat ja sultsinabaari ovat olleet menestyksiä ja samaa voidaan odottaa 14.8. sienitastingista, jolloin kesälahtelaiset martat tulevat torille sienikorin kanssa, kypsentävät ja maistattavat useampaa lajia ruokasieniä.

Nyt on myös aika ilmoittautua syksyn Marjasta on moneksi (19.8.) ja Sienet tutuksi (26.8. ja 27.8.) -koulutuksiin, ilmoittautumiset päättyvät 14. ja 23.8. Ne on tarkoitettu martoille, ovat maksuttomia ja niistä saa valmiin aiheen oman marttaporukan kanssa toteutettavaksi. Ketjukoulutuksista on tullut myönteistä palautetta mukaan lähteneiltä. Tervetuloa parin, kolmen martan kanssa oppimaan uutta! Syksyn avoimet kurssit houkuttelevat ilmoittautumaan, varaa oma paikkasi ajoissa.

Hauskuutta mahtuu elokuuhun, kun [Mahtava marttaralli kisataan la 24.8. klo 10-14](#) samaan aikaan kaikkialla ympäri Suomen. Marttaliitto haastaa yhdistykset leikkimieliseen kisaan, jonka aikana martat täyttävät kaupungit ja kyläkeskukset. Oletko valmis – luvassa on ennennäkemättömän hauskaa marttahupailua! Ilmoittautuminen on auki tapahtumapäivän aamuun asti eli vielä hyvin ehtii.

Marttailoa elokuuhun, tavataan Joen yössä Marttakahviolla ja kursseilla!

Uutiskirjeen sisältö:

Ajankohtaista loppukesään ja alkusyksyyn:

- Kotitalousneuvontaa Marttakahviolla Joen yössä
- Marttakahviolla metsäaiheisia neuvontatuokioita
- Metsäteemaan sopivia ketjukoulutuksia martoille
- Sambia-ilta, muistoja matkalta
- Kukkolan näytepuutarhan neuvontaillat
- Marttojen oma teatterinäytös marraskuussa
- Lista astiavuokrausta järjestävistä yhdistyksistä ajan tasalle
- Syyskauden avoimet kurssit Marttakeskuksella
- Virkee -syksyn toimintaa

- Meidän päivä-hankkeen syksyn toimintaa

Katso & kuuntele

- Martat haastaa -podcast: Uusi kausi alkaa syyskuussa

Yhdistystoimijan oikopolut

Marttaliiton jäsen- ja yhdistyspalvelut

Pikalinkit jäsenelle

Ajankohtaista loppukesään ja alkusyksyyn

JOEN YÖ



Kotitalousneuvontaa Marttakahviolla Joen yössä

Pohjois-Karjalan Martat osallistuvat Joen yö -kaupunkifestivaaliin perjantaina 16.8. klo 15-20 Marttakahviolla. Luvassa on syksyn maistiaisia ja neuvontaa vuoden luonnontuotteista sekä vuoden HeVi:stä, basilikasta. Piirin kotitalousasiantuntijat esittelevät toimintaa ja kertovat martaailusta. Tervetuloa! Marttakahvio palvelee Joen yönä klo 20 saakka.

Joen yö 2024



Marttakahviolla metsäaiheisia neuvontatuokioita

Marttojen 125 juhluvuoden metsäteeman ja Marttakahvion 50-vuotisjuhlan kunniaksi järjestämme metsään liittyviä neuvontatuokioita kahviolla joka toinen keskiviikko klo 10-12. Neuvontatuokiot ovat kaikille avoimia.

Ke 14.8. klo 10-12

- **Sienitasting Kesälahtelaiset martat**
- **Paikalla myös Metsänhoitoyhdistys Pohjois-Karjala**

Tervetuloa kysymään ja keskustelemaan!

Lisäksi kahviolla järjestetään **valtakunnallisen sienipäivän tapahtuma lauantaina 31.8. klo 10-14.**



Metsäteemaan sopivia ketjukoulutuksia martoille

Marjasta on moneksi (19.8.)

Kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai omasta puutarhasta poimittuja. Marjoilla on myös useita merkittäviä ravitsemuksellisia hyötyjä. *Kurssilla opitaan hyödyntämään yleisimpiä metsä- ja puutarhamarjoja sekä valmistamaan niistä maukasta syötävää.*

Tässä ketjukoulutuksessa tavoitteena on, että osallistuja tunnistaa keskeisimmät suomalaiset metsä- ja puutarhamarjat, tuntee niiden käyttömahdollisuudet, kasvattaa osaamistaan niiden terveysvaikutuksista ja osaa suunnitella ja toteuttaa muille marjateemaisen marttaillan. **Toimipian! Ilmoittautuminen päättyy ke 14.8.**

Sienet tutuksi (26.8. Teams ja 27.8. maasto)

Sienet tutuksi -koulutus on tarkoitettu martoille, jotka aloittavat sienestystä. Koulutuksessa opitaan tunnistamaan 1–4 kauden ruokasientä, perusasioita sienestyksestä ja sienien käyttöä ruuanvalmistuksessa ja säilönnässä. Koulutuksessa saa hyvää materiaalia sekä ohjeet, kuinka järjestät sienistä pienen näyttelyn, tietoisuuden tai sienimaistiaiset omassa marttayhdistyksessäsi.

Sienet tutuksi -ketjukoulutus toteutetaan kaksiosaisena. Aluksi kokoonnutaan ma 26.8. klo 17-18.30 etänä (Teams) ja tiistaina 27.8. klo 17-20 maastossa. Molempiin iltoihin osallistuminen on välttämätöntä. Ilmoittautuneille lähetetään vuorokautta ennen Teams-linkki. Ensimmäisellä kerralla tarkennetaan maastokerran paikka ja tarvittavat välineet. **Ilmoittautuminen päättyy 23.8.**

Ketjukoulutus: Marjasta on moneksi

Ketjukoulutus: Sienet tutuksi



Sambia-ilta, muistoja matkalta

23.9. klo 17-18.30 järjestetään Sambia-ilta, joka on kaikille avoin marttailta. Lähellä olevat martat voivat tulla paikan päälle ja kauempaa osallistua etänä.

Marttaliitto järjesti 4.-13.5.2024 marttamatkan Sambiaan. Matkalla tutustuttiin Marttojen kehitysyhteistyökumppanin Vilolen työhön, vammaisten naisten asemaan, sambialaiseen ruokakulttuuriin ja luontoon. Kirsi Vartiainen Karelian martoista oli mukana Sambiassa ja nyt meillä kaikilla on mahdollisuus kuulla kuulumisia ja nähdä kuvia matkalta! Kirsi Vartiainen kertoo matkasta ja Marttaliiton kehitysyhteistyöstä, katsotaan yhdessä kuvia ja keskustellaan. Sambialainen kahvitarjoilu Marttakeskuksessa osallistuville illan loppuksi ja vapaaehtoinen kahvimaksu Marttojen kehitysyhteistyöhön.

Ilmoittautumiset viimeistään 17.9. Laita lisätietoihin, jos osallistut etänä, lähetämme linkin ilmoittautuneille. Yhden henkilön Teams-linkin kautta voitte osallistua etäiltaan myös marttayhdistyksenä.

Martat on Suomen pisimpään yhtäjaksoisesti kehitysyhteistyötä tehnyt naisjärjestö. Tällä hetkellä martat toimivat neljässä kohdemaassa – Somalimaassa, Etiopiassa, Malawissa ja Sambiassa – haavoittuvassa asemassa olevien tyttöjen ja naisten auttamiseksi.

Kaikille avoin marttailta: Sambia-ilta



Kukkolan näytepuutarhan neuvontaillat

Kukkolan tilalla järjestettävät neuvontatilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

10.9. klo 17 Korjataan satoa kasvimaalta

8.10. klo 16 Talvikuntoon laitto sekä myöhäiset kylvöt seuraavalle kesälle

Näytepuutarhan osoite: Vanha Valtatie 70, Joensuu.

Tilaisuudet järjestävät yhteistyössä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö ja Pohjois-Karjalan Martat.

Tervetuloa!



Marttojen oma teatterinäytös marraskuussa

Pohjoiskarjalaisille Martoille on varattu Joensuun kaupunginteatterin näytös Maria Jotunin komediaan **Kultainen vasikka 16.11.2024 klo 14.**

Maria Jotunin Kultainen vasikka vuodelta 1918 on napakasta dialogistaan ja purevasta huumoristaan tunnettu komediaklassikko. Sen keskeisiä teemoja ovat taloudellisten huolien aiheuttamat kitkat parisuhteessa, ympärillä kuohuvan maailman paino sekä ponnistelu kohti sukupuolten välistä tasa-arvoa.

Tämä sopii hyvin loppuvuoden toimintakalenteriin. Kannustamme yhdistyksiä mainostamaan ja kokoamaan omaa jäsenistöään mukaan teatteriin. Piiriin voi ilmoittaa lippuvaraukset kootusti.

Marttojen näytöksen liput tulevat myyntiin maanantaina 9.9.2024 klo 9 alkaen. Varauksia otetaan vastaan Marttakeskuksen toimistoon puhelimitse 050 448 1125. Liput myydään varausjärjestyksessä. Lipun hinta on 28 euroa ja varaukset ovat sitovia.



Listasta astiavuokrausta järjestävistä yhdistyksistä ajan tasalle

Piirin toimistolla ylläpidetään listaa yhdistyksistä, joilla on astiastoja vuokrattavaksi. Jos yhdistyksellänne on vuokrattava astiasto ja haluatte mukaan tälle listalle, niin ilmoittakaa yhteytietonne ja lyhyt kuvaus vuokrattavasta kalustosta piirille, osoitteeseen pohjois-karjala@martat.fi.



Syyskauden avoimet kurssit Marttakeskuksella

Ilmoittautuminen on auki!

Elokuu

- 15.8. [Marjasta on moneksi](#)
- 29.8. [Martan sadonkorjuuateria](#)

Syyskuu

- 4.9. [Sieniretki ja -tasting](#)
- 11.9. [Mielenkiintoinen Meksiko](#)
- 24.9. [Mikroruokakurssi yli 60-v.](#)
- 26.9. [Italialainen keittiö](#)

Lokakuu

- 8.10. [Samaa ruokaa koko perheelle \(alle 1,5v lasten perheille\)](#)
- 9.10. [Kaiken maailman leipiä](#)
- 21.10. [Maistiaisia Manhattanilta](#)

Marraskuu

- 5.11. [Karjalanpiirakat ja vatruskat gluteenittomasti](#)
- 13.11. [Intialainen keittiö -verkkoruokakurssi](#)
- 20.11. [Pikkujoulujen suolaiset ja makeat herkut](#)

Joulukuu

- 2.12. [Itsenäisyyspäivän illallinen Marttojen tapaan](#)
- 17.12. [Leivotaan joulua](#)

Tapahtumakalenteri - kaikki tapahtumat

The logo for 'Virkee' features the word in a red, cursive script font, with a thin red line arching underneath it.

Virkee - syksyn toimintaa yli 60-vuotiaille

Virkee-kauppakierros ja Kotikulmilla-kahvit Marttakahviolla ti 20.8. klo 13 alkaen.

Virkee toiminnan syksy käynnistyy yhteistyössä Kotikulmilla toiminnan kanssa. Tule kuulemaan vinkkejä niin vapaaehtoistoimintaan kuin ikäihmisten ruokavalintoihinkin. Ohjelmassa mm. kauppakierros, Kotikulmilla-toiminnan esittely ja musiikkiesitys. Katso lisää tapahtumakalenterista. Tervetuloa!

Sieniretki (yli 60-v.) to 29.8.2024 klo 10-14, Kolin Annila (Kopravaarantie 237, Ahmovaara)

Tutustutaan kauden sieniin maastossa, lähtö Kolin Annilasta. Retki toteutetaan metsässä jalkaisin. Lopuksi valmistamme yhdessä pientä maistiaista kerätyistä sienistä. Varaa mukaan sään mukainen vaatetus ja metsään sopivat jalkineet. Ota lisäksi oma vesipullo tai muuta juotavaa. Oman sienikorin voit halutessasi ottaa mukaan. Retken aluksi tarjolla puuroaamiainen. Ilmoittautuminen ja lisätietoja tapahtumakalenterissa. Tervetuloa!

Mikroruokakurssi yli 60-v., Joensuu, ti 24.9.2024 klo 10-13

Mikroruokakurssilla valmistamme erilaisia ruokia, kuten keittoa, kalaa, laatikkoruokaa ja jälkiruokia nopeasti ja helposti mikroaaltouunissa. Ateriat sopivat hyvin yhdenhengen talouksille. Reseptit on valittu ikäihmisten ruokasuositukset huomioiden. Lopuksi ruokailemme yhdessä. Kurssi on suunnattu kaikille yli 60-vuotiaille.

Virkee-kauppakierros ja Kotikulmilla-kahvit Marttakahviolla

Sieniretki yli 60-v., Ahmovaara

Mikroruokakurssi yli 60-v., Joensuu



Meidän päivä -hankkeen syksyn toimintaa

Meidän päivä -hankkeen syyskauden toiminta käynnistyy retkitunnelmissa! Toiminta on maksutonta ja suunnattu omaishoitajille ja -hoidettaville ja muille, joilla on kokemusta läheisen hoitamisesta.

Kukkolan päivät 14.8. ja 20.8. klo 12-16

Tutustutaan Kukkolan tilaan, näytepuutarhaan, kotimuseoon ja puulajipuistoon. Ilmoittautuminen 9.8. mennessä. Lue lisää:

[Päivä Kukkolassa 14.8.](#)

[Päivä Kukkolassa 20.8.](#)

Sieniretki Lykynlammelle to 22.8. klo 12-16

Nautitaan luonnosta ja tutustutaan kauden sieniin. Ilmoittautuminen 15.8. mennessä. Lue lisää: [Sieniretki Lykynlammelle 22.8.](#)

Lähirookapäivän retki lauantaina 7.9. Kohde ja aikataulu tarkentuu, lähtö Joensuusta. Seuraa ilmoittelua!

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Maija Kontturi, maija.kontturi@martat.fi, 0504483323.

[Meidän päivä](#)

Katso & kuuntele



Martat haastaa -podcast: Uusi kausi alkaa syyskuussa

Kuuntele sitä ennen kevätkauden jaksoja:

- [Jakso 1/2024 Kohtaamisia ja yhdessä tekemistä - tutustu marttailuun 125 vuotiaassa järjestössä](#)
- [Jakso 2/2024 Pitsaunista teltaan -vuokraus osana kiertotaloutta](#)
- [Jakso 3/2024 Martta vaikuttajana, kansanedustaja Hanna Räsänen](#)
- [Jakso 4/2024 Kompostoinnin iloa](#)
- [Jakso 5/2024 Retkiruokaa ja retkeilyvinkkejä, haastattelussa Liisa Oura](#)

Tervetuloa kuulolle!



Pikalinkit jäsenelle

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

Yhdistystoimijan oikopolut

- [Yhdistyskanava](#)
- [Vuoden 2024 toimintasuunnitelma](#)
- [Valtakunnallisten tapahtumien ohjeistukset](#)
- [Marttailan ja tapahtumien malleja ja ideoita](#)
- [Yhdistystoimijan koulutuskalenteri](#)
- [Viestintämateriaalia ja kuvapankki](#)
- [Marttarekisterin ohjeet](#)
- [Marttatilaston ohjeet](#)
- [Ohjeet yhdistyksen kotisivujen tekoon](#)

Marttaliiton jäsen- ja yhdistyspalvelut

- Marttaliiton keskus palvelee arkisin klo 9-15 numerossa 050 511 8002 tai martat@martat.fi.
- Kansalaistoiminnan asiantuntija Emilia Laine neuvoo yhdistyksiä arkisin numerossa 050 512 3329 tai emilia.laine@martat.fi.
- Järjestösihteeri Satu Salo vastaa jäsenasioihin, vuosi- ja ansiomerkkeihin sekä Martat-lehden tilauksiin liittyviin kysymyksiin arkisin numerossa 050 412 1099 ja sähköpostitse jarjestosihteeri@martat.fi.
- Järjestö- ja jäsenchat palvelee tiistaisin 9-11 ja torstaisin klo 14-16. Chatti löytyy [Martat.fi](https://martat.fi)-sivujen Kysy martalta -laatikkoa klikkaamalla.
- Kotitalousneuvontaa saat arkisin klo 12–15 ja torstaisin myös klo 15-17 numerosta 050 430 6520. Samaan kellonaikaan palveleva Kysy martalta -chat löytyy [Martat.fi](https://martat.fi)-sivujen Kysy martalta -laatikkoa klikkaamalla.



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 © %%xtyear%% Pohjois-Karjalan Martat.

