



Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

Parahin Martta,

Pian viisi vuotta olen vetänyt tätä upeaa piiriä. Haasteita on riittänyt, mutta onneksi on ollut onnistumisiakin. Meillä on hyvä työyhteisö ja innostavat marttajäsenet piirissä. Tulevana talvena edessämme on jälleen isoja ratkaisuja piirin tilojen suhteen. Toukokuussa vaihtunut piirin hallitus ei pääse helpolla. Perinteet velvoittavat ja pitkä historia kantaa, mutta päätöksiä pitää osata tehdä pitkälle tulevaisuuteen katsoen. Mitä piirin marttatoiminta on kymmenen vuoden kuluttua? Millaisia tiloja tarvitsemme silloin toimintaamme varten? Ratkaisuja on tehtävä. Alueellisissa toiminnansuunnitteluilloissa lupaan kertoa ajankohtaisosioissa viimeisimmät tiedot myös tilapohdinnoistamme.

Ensi viikonloppuna 4.-5.10 on Joensuun Areenalla kokonaisturvallisuusmessut. Tulkaahan tutustumaan tapahtumaan, mekin olemme siellä. Messujen näytös- ja tietoisukulavoilla on paljon mielenkiintoista tietoutta.

Ensimmäiset hallayöt ovat takana. Minua syksyn värit innostavat tekemään kransseja. Kaikki siihen tarvittavat lehdet ja varvut löytyvät lähiluonnosta. Pohjan voi tehdä esim. kierreytistä pajuista. Minulla pohja on rottinkinen rengas, jonka ympärille kierrän keräämiäni materiaaleja pieninä nippuina. Viime vuonna tekemäni syksykranssi kesti koko talven. Vähän ennen joulua lisäsin siihen vain hieman kausirekvisiittia. Saa nähdä, millaisen kranssin punon tänä syksynä. Laitettaisiinkos tekemistämme kransseistamme kuvia tänä syksynä marttojen somesivulle?

Lokakuisin terveisin, Heli

Uutiskirjeen sisältö:

Syksyn ajankohtaiset:

- Kokonaisturvallisuusmessut 4.-5.10.
- Alueelliset järjestökoulutusillat
- Marttatuotteita myynnissä
- Marttojen oma teatterinäytös marraskuussa
- Tervetuloa syksyiselle leipäkurssille
- Syyskauden avoimet kurssit Marttakeskuksella
- Kukkolan näytepuutarhan neuvontaillat

Kohdennetun neuvonnan toimintaa:

- Raha-asiat arjen taidoiksi vauvaperheessä -kurssisarja
- Virkee-syksyn toimintaa yli 60 -vuotiaille
- Arkipaletti-hankkeen syksyn toimintaa
- Meidän päivä-hankkeen syksyn toimintaa

Katso & kuuntele

- Martat haastaa -podcast: Uusi kausi alkoi 5.9.

Pikalinkit jäsenelle

Yhdistystoimijan oikopolut

Marttaliiton jäsen- ja yhdistyspalvelut

Syksyn ajankohtaiset



Kokonaisturvallisuusmessut 4.-5.10

Joensuun Areenassa järjestetään valtakunnallinen ”Varautuminen on välittämistä” -teemainen messutapahtuma. Tule näkemään, kokemaan ja oivaltamaan, millaisista kokonaisuuksista ja asioista arkemme ja elämämme turvallisuus muodostuu. Näytöslavoilla on mm. elvytysnäytöksiä, poliisin ja rajakoirien toimintänäytöksiä. Areenalle on VAPAA PÄÄSY!

Messut ovat avoinna perjantaina ja lauantaina klo 9–17.

Myös Pohjois-Karjalan Martoilla on oma messuosasto. Tervetuloa!

[Kokonaisturvallisuusmessut ohjelma](#)

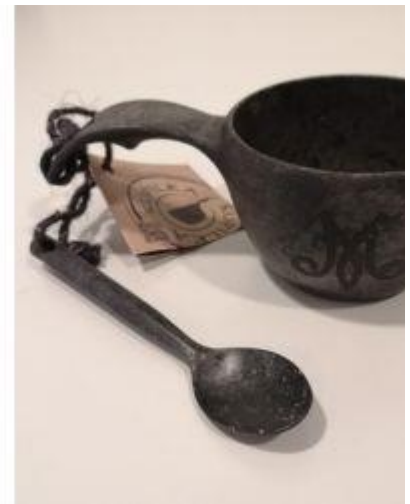


Alueelliset järjestökoulutusillat

Järjestökoulutusiltoihin ovat tervetulleita marttajäsenet. Yhdistyskoulutusosion teemana on ajankohtaiset asiat ja toiminnan suunnittelu vuodelle 2025. Ensi vuonna aloitetaan Kaksivuotinen Muutos lautasella -teema. Ohjelmassa osiot mm. historiasta (marttojen sota-aika), ajankohtaiset asiat, marttajärjestön menestyksen avaimet muutosprosessi.

- [10.10. klo 17 Ilomantsin alueen ilta, 4 Ilomantsi 4H-yhdistyksen tila](#)
- [15.10. klo 17 Kitee ja Kesälahti alue, Kesälahti Sovintola](#)
- [16.10. klo 17 Tohmajärvi ja Rääkkylän alueen koulutus. Rääkkylä Marttakahvio, Kinnulantie 1](#)
- [17.10. klo 17 Outokumpu Polvijärvi alue, Polvijärvi, Vaparin kahvio Rääätälintie 6](#)
- [29.10. klo 17 Joensuun alue. Liperin yhteisöotalo, Opintie 2 toinen kerros](#)
- [30.10. klo 17 Lieksan alueen ilta, Pitopalvelu Repola Reposärkantie 21 81810 Jamali](#)
- [31.10. klo 17 Valtimo, Nurmes ja Juuka alueen ilta, Juuka Seurojentalo, Apteekin tie 5](#)
- [5.11. klo 17 Kiihtelysvaara ja Kontiolahti alueen ilta, Lehmon seurakuntatalo](#)

Ilmoittaudu iltaan piirin nettisivuilla tapahtumakalenterin kautta viimeistään kaksi päivää aikaisemmin. Vertaismartta ja yhdistys hoitavat Iltojen tarjoilujen, siksi ilmoittaminen on suotavaa. Varaudu pieneen kahvimaksuun.



Marttatuotteita myynnissä

Nyt on jo hyvä aika miettiä joulua ja mahdollisia hallituksen tai jäsenistön muistamisia.

Pannunalunen

Muistatthän, että piirissä on myynnissä Marttojen 125 vuotta ja juhluvuoden metsäteemaa juhlistava pannunalunen. Kaunis pohjoiskarjalainen ja Marttojen logon muotoinen pannunalunen on litteä, ja näppärä lähettää ystävälle vaikka postitse. Pannunalusen hinta on 15 euroa.

Kupilka-retkimuki Martta-logolla

Kupilka-retkimuki pitää juoman kuumana polttamatta sormia. Kupilka eräastiat valmistetaan Kontiolahdella. Ne on tehty luonnonkuitukomposiitista, joka on hiilineutraalisti tuotettua ja Suomessa valmistettua. Kuppi ja lusikka ovat astianpesukoneen kestävä. Kupilkan kyljessä on Martta-logo kaiverrettuna. Kupilkan väri on kelo (tummanharmaa) ja hinta on 22 euroa.

Tuotteita voi tilata piirin toimistolta. **Tilaukset kulkevat yhdistyksille myös hyvin toiminnanjohtajan mukana alueellisiin yhdistysiltoihin** (ks. paikkakunnat yltä). Näin on mahdollista säästää postimaksuissa ja isompikin tilaus tulee kerralla perille



Marttojen oman teatterinäytökseen on vielä yksittäisiä paikkoja

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.

Teatteri esitykseen on jäljellä yksi peruspaikka ja useampia paikkoja rajallisella näkyvyydellä. Voit tiedustella paikkoja suoraan toimistosta puhelimitse 050 448 1125. Peruslipun hinta on 28 euroa ja rajallisen näkyvyyden paikan hinta on 25 euroa, varaukset ovat sitovia.



Tervetuloa syksyiselle leipäkurssille

Leipiä maistellaan ja ostetaan tuliaisiksi niin kotimaan matkoilla kuin ulkomailla. Suomalaisessa ruokakulttuurissa leipä on aina ollut tärkeä osa ateriaa ja maantieteellinen sijainti idän ja lännen välissä on saanut aikaan rikkaan leipäkulttuurin.

Tällä kurssilla tutustutaan Suomen maakuntaleipiin, pohjoismaiden leipäkulttuuriin ja kurkistetaan myös muiden maiden tyypillisiin leipiin. Illan aikana leivotaan eri maista leipiä, joiden tekeminen kurssi-illan aikana on mahdollista. Lisäksi tehdään monikäyttöisiä levitteitä.

Saat kurssilta omaksi 12 euron arvoisen Limppua, patonkia, röpörieskaa - Leipääarteita meiltä ja muualta -kirjasen.

Ilmoittautuminen kurssille päättyy maanantaina 7.10. klo 8.00.

Kurssin hinta martoille 25 euroa ja 35 euroa muille.

Kaiken maailman leipiä -kurssi



Syyskauden avoimet kurssit Marttakeskuksella

Ilmoittautuminen on auki! Tervetuloa kursseille.

Lokakuu

- 9.10. [Kaiken maailman leipiä](#)
- 21.10. [Maistiaisja Manhattanilta](#)
- 23.10. [Huonekasvien ABC ja perinnehuonekasvit-verkkopuutarhakurssi](#)

Marraskuu

- 5.11. [Samaa ruokaa koko perheelle \(alle 1,5v lasten perheille\)](#)
- 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



Kukkolan näytepuutarhan neuvontaillat

Kukkolan tilalla järjestettävät neuvontatilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

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!

Kohdennetun neuvonnan toimintaa



Raha-asiat arjen taidoiksi vauvaperheessä -kurssisarja

Kolmen kerran maksuttomalla kurssisarjalla käsitellään monipuolisesti pikkulapsiperheen raha-asioita aina edullisista ruokavalinnoista, budjetointiin ja voimavaranäkökulmiin. Ensimmäisellä kerralla valmistetaan ruokaa koko perheelle ja kahdella muulla pienä välipalaa.

- Kurssisarjan päivät ja teemat:
 - **27.11. klo 17-19.30 Edullista itse tehden**
 - **4.12. klo 17-19 Taloustaidot arjen taitoina**
 - **11.12. klo 17-19 Voimavaroja ja onnistumisia**
- Kurssi pidetään Perheentalolla, Kauppakatu 27b A2-4, 80100 Joensuu
- Ilmoittautuminen päättyy **22.11.2024**.
- Kurssi on maksuton.
- **Kurssi suunniteltu perheille, joissa nuorin lapsi on alle 1,5-vuotias.**
- Lapset ovat tervetulleita mukaan kurssille.

Samantyyppinen kurssisarja järjestetään myös Lehmassa, osana seurakunnan Tuttiklubi toimintaa! [Lisätietoja siitä tästä linkistä.](#)

Lisätietoja Tiia Lampinen tiia.lampinen@martat.fi, 044 793 0045

[Raha-asiat arjen taidoiksi -kurssisarja](#)

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

Virkee - syksyn toimintaa yli 60-vuotiaille

Vanhusten viikon tapahtumia:

- **Mikroruoka-live Facebookissa ma 7.10. klo 14**

Mikroaaltouuni on kätevä väline ruoanlaitossa nopeaan ja erityisesti yhden/kahden hengen talouksien ruoan valmistukseen. Lähetys Facebookissa Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa -sivustolla. Voit katsoa sen myöhemmin tallenteena.

- **Makumatkalla -ilta yli 60-v., Joensuu, ma 7.10.2024 klo 17-20 Marttakeskuksella**

Laitamme myanmarilaista, afganistanilaista ja srilankalaista ruokaa vapaaehtoisten ohjaamana. Lisätietoja ja ilmoittautumiset tapahtumakalenterin kautta (linkki alempana).

- **Ikäihmisten terveyspäivä ti 8.10. klo 10-15, Joensuu Areena, Mehtimäenaukio 2**

Virkee-toiminta mukana Ikäihmisten terveyspäivässä Ruokaa muistin tueksi -teemalla. Tervetuloa!

Ruokakurssi ikäihmisten läheisille ti 26.11. klo 17-20, Marttakeskus, Joensuu

Kurssilla käymme läpi ikäihmisten ravitsemuksen ja ruokailun erityispiirteitä ja lopuksi laitamme yhdessä ruokaa ikäihmisten ruokasuositukset huomioiden. Ilmoittautumiset ja lisätietoja tapahtumakalenterin kautta (linkki alla). Tervetuloa!

Lisätietoja: Loviisa Salin p. 0400 167 695 tai loviisa.salin@martat.fi. Jos haluatte paikkakunnallenne Virkee-kurssin, olkaa yhteydessä.

[Makumatkalla-ilta yli 60-v., Joensuu](#)

[Ruokakurssi ikäihmisten läheisille, Joensuu](#)



Arkipaletti-hankkeen syksyn toimintaa

Hankkeen kohderyhmään kuuluvat työikäiset (18–64-vuotiaat) työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevat henkilöt.

Keskiviikon ryhmä 2.10. alkaen klo 11-14 Marttakeskuksella

Ryhmä toimii nonstop-periaatteella ja kokoontuu viikoittain, erikseen ilmoitettavia poikkeuksia lukuun ottamatta. Tervetuloa kokkailemaan yhdessä ja keskustelemaan monista omaan arkeen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista!

Ilmoittaudu mukaan soittamalla/tekstiviestillä Vapulle p. 0440190777 tai sähköpostitse vappu.lasarov@martat.fi.

[Arkipaletti](#)



MEIDÄN
PÄIVÄ

Meidän päivä -hankkeen syksyn toimintaa

Toiminta on maksutonta ja suunnattu omaishoitajille ja -hoidettaville ja muille, joilla on kokemusta läheisen hoitamisesta.

Ruokakurssit työikäisille omaishoitajille ja perheille Marttakeskuksella

- [Syksyn kasvisruokaa la 26.10. klo 11-14](#)
- [Virtaa välipaloista ma 18.11. klo 17-20](#)

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: Maija Ahosola, maija.ahosola@martat.fi, 0504483323.

[Meidän päivä](#)

Katso & kuuntele



Martat haastaa -podcast: Uusi kausi alkoi 5.9.

Kauden ensimmäisessä jaksossa perehdytään sienien säilöntään. Sienimartta Päivi Leinonen jakaa omia kokemuksiaan sienien säilönnästä. Tutuksi tulevat muun muassa kuivaaminen, pakastus, pikkelöinti ja umpiointi. Saat myös vinkkejä kuivattujen sienien hyödyntämiseen ja sienihillon käyttöön. Kuulet myös, miten mehumaijaa voi hyödyntää sienien säilönnässä.

- [Jakso 6/2024 Säilötään sieniä](#)

Seuraava jaksomme ilmestyy 10.10 piirin puutarha- ja ympäristösiantuntija Maarit kertoo matkastaan Malawiin, jossa järjestettiin kotitarveviljely -temalla ketjukoulutus Malawin Machingan alueen naisille.

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](#)
- [Marttaillan ja tapahtumien malleja ja ideoita](#)
- [Yhdistystoimijan koulutuskalenteri](#)
- [Viestintämateriaalia ja kuvapankki](#)
- [Marttarekisterin ohjeet](#)
- [Marttilaston 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://www.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://www.martat.fi)-sivujen Kysy martalta -laatikkoa klikkaamalla.

 [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](#)