



Pohjois-Karjalan Martat

POSTIA PIIRISTÄ

Talven remontit piirin tiloissa ovat viimein ohi. Tällä hetkellä yritämme löytää kalusteille ja tavaroille oikeat paikat, sekä testaamme tilojen toimivuutta. Sisustuksen suhteen valmista tulee syksyyn mennessä. Tositoimiin on kuitenkin päästy jo Koskikadun leipomotilassa. Eilen testiryhmänä toimi Hukanhaudan Marttojen vapaaehtoiset, kun leipomosaarekkeella syntyi vapuksi gluteiinittomia piirakoita. Hyvältä näytti keittiö ja marttojen työ!

Osa jäsenistöstä pääsee tutustumaan uusittuihin tiloihimme vuosikokouksen yhteydessä pidettävässä [Marttaparlamentissa](#). Kaikilla halukkailla on mahdollisuus ”tupatarkastukseen” elo-syyskuussa, kun järjestämme avoimet ovet -tapahtuman. Toivottavasti tulette uusiin tiloihimme myös ruokakursseille.

Koronavuosien jälkeen piirissämme on käynyt yhdistyskato ja jäseniäkin on aikaisempia vuosia vähemmän. Järjestötoiminnan kehittämiseksi on tehtävä työtä. Siksi marttayhdistysten jäsenille (2 jäsentä/ yhdistys) järjestetään 17.5 Marttaparlamentti, jonka tavoitteena on edistää yhdistystoimintaa. Haluamme päivässä innostaa ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä antaa ideoita toimintaan. Tarjoamme tilaisuuden jutella ja jakaa ajatuksia marttatoiminnasta eri puolilla piiriä. Toivomme, että parlamentista tulisi meille jokavuotinen tapahtuma.

Maaliskuussa saimme tiedon, että Kainuun Marttojen toiminta päättyy. Vaikka piiriä ei enää ole, paikallinen marttayhdistystoiminta jatkuu normaalisti. Marttaliitto on käynyt yhdistysten kanssa keskustelua siitä, minkä piirin alle Kainuun yhdistykset siirretään. Pohjois-Karjalan Marttoihin ovat anoneet jäsenyyttä Kuhmon Hanka-Martat ry, Sotkamon Martat ry ja Lentiiran Martat ry. Toivotamme Kainuun yhdistykset lämpimästi tervetulleeksi piiriimme. Yhteistyö ja vuoropuhelu maakuntien marttojen välillä on hieno mahdollisuus lisätä marttailun monipuolisuutta.

Perinteitä vaalien avaamme Marttakahvion vapuksi. Tervetuloa ottamaan vastaan kevättä ja juhlimaan vappua kahviolla. Kahvia, simaa, marttapiirakoita ja munkkeja myydään vappuaattona ja -päivänä. Lopullisesti kahvio avataan kesäksi lauantaina 17.5.

Hyvää vappua ja kevättä!

Heli

Uutiskirjeen sisältö

Ajankohtaista kevääseen

- Luonnonyrtit tutuksi -avoin kurssi 11.6.
- Avoimet kurssit touko-kesäkuussa
- Tilauskurssit yrityksille ja yhteisöille
- Piirakkatalkoisiin Marttakahviolle
- Kukkolan avoimet näytepuutarhan neuvonnat
- Marttoja avuksi kesäkuun Ässäkokki-kursseille
- 90-vuotisjuhlat Martonvaarassa

Kohdennetun neuvonnan toimintaa

- Maaseudun kestävän arjen kiertotalousratkaisut tilaisuudet ja kurssit
- PAREMPI VARA - Varautumistaitoja rajamaaseudun asukkaille
- VIRKEE-Vireästi Karjalassa, toimintaa yli 60-vuotiaille

Katso ja kuuntele

- Ideoita Marttatoimintaan
 - Marttojen kirkkopyhä Kuusamossa 24.8.
 - Lankapuoti Tiukulan kasviväriäyskurssit kesällä 2025
 - Puun Sielu näyttely ja opastetut kierrokset
- Kemikaalit arjessa -podcast jakso julkaistu

Pikalinkit jäsenelle

Ajankohtaista kevääseen



Luonnonyrtit tutuksi -avoin kurssi 11.6.

Luonnonyrtit ovat ekologista, ravitsevaa, kevyttä ja taloudellista ruokaa. Luonnonyrttien kerääminen, säilöntä ja käyttö ovat myös osa kestäväää ja resurssiviisasta ruokajärjestelmää. Tällä kurssilla opit perusasioita luonnonyrteistä sekä tunnistamaan ja käyttämään yleisimpiä lajeja. Kerätyistä luonnonyrteistä valmistetaan yhdessä lopuksi iltapala.

Kurssi järjestetään ke 11.6. klo 17–20. Kurssipaikka ilmoitetaan osallistujille. Kurssi ei ole Joensuun keskustassa eli tarvitsen auton tai pyörän kulkemiseen. Kurssin hinta on 38 €, marttajäsenille 32 € (sisältää opetuksen, pienen villiruti-lehtisen ja yhdessä tehdyn villiruttisen iltapalan).

[Luonnonyrtit tutuksi -kurssi tapahtumakalenterissa](#)



Avoimet kurssit touko-kesäkuussa

Tervetuloa monipuolisille kursseillemme Marttakeskuksella ja verkossa! Kursseille voi ostaa myös lahjakortteja.

Toukokuu

- 5.5. [Kasvisruokamatka maailman ympäri -ruokakurssi](#)
- 13.5. [Karjalanpiirakat -verkkoruokakurssi](#)
- 15.5. [Hurmaavat voileipäkakut -ruokakurssi](#)
- 20.5. [Katuruokaa maailmalta -ruokakurssi](#)

Kesäkuu

- 10.6. [Ruokaa retkelle -verkkoruokakurssi](#)
- 11.6. [Luonnonyrtit tutuksi -kurssi](#)
- 16.6. [Aasian kierros -ruokakurssi](#)

Syksypuolen kurssit julkaistaan seuraavassa uutiskirjeessä!



Apukäsiä kesäkuun
Ässäkokki-kursseille

Marttoja avuksi kesäkuun Ässäkokki-kursseille

Pohjois-Karjalan Martat järjestävät Pohjois-Karjalan Osuuskaupan kanssa yhteistyössä 8-12 -vuotiaille lapsille suunnattuja maksuttomia Ässäkokki-kursseja tulevana kesänä.

Kurssit pidetään 6.6.-25.6. välillä seuraavilla paikkakunnilla: Kontiolahti, Joensuu, Nurmes, Lieksa, Liperi, Ilomantsi, Outokumpu ja Kitee.

Kursseille toivotaan paikallisia marttoja kotitalousasiantuntijan avuksi (1-3 hlö). Luvassa iloisia ja vauhdikkaita kurssipäiviä lasten kanssa kokkaillen! Kursseilla valmistetaan helppoja, ilmastoystävällisiä ja kasvispainotteisia ruokia.

Mikäli kiinnostuit, voit ottaa yhteyttä Maijaan jo nyt. Kurssipaikat ja -ajat tarkentuvat myöhemmin. Lasten ilmoittautuminen kursseille avautuu toukokuussa.

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



90-vuotisjuhlat Martonvaarassa

Polvijärven Martonvaaran Marttayhdistys ry juhlii lauantaina 14. kesäkuuta yhdistyksen 90-vuotispäivää.

Juhlatilaisuus alkaa klo 11.00 hartaushetkellä Martonvaaran kappelissa, Juuantie 267.

Klo 12 tilaisuus jatkuu Martonvaaran kesäkahvilassa (Juuantie 261.)

Ohjelmassa mm.

- Juhlapuhe, Pohjois-Karjalan Martat ry
- Martonvaaran Marttojen toimintaa vuosikymmenien aikana, Martonvaaran Marttojen edustaja
- Martonvaaran kyläyhdistys ry:n toimintaa, kyläyhdistyksen puheenjohtaja
- Lisäksi yhteislaulua ja musiikkiesityksiä
- Kotivara-näyttely, käsitöitä vuosien varrelta ja arpajaiset
- Kahvitarjoilu

Tervetuloa!

Ennakkoilmoittautumiset 31.05.2025 mennessä

Sinikka Eronen, pj puh. 0400 181249 tai Salme Tanskanen, vpj puh. 050 4022354



Piirakkatalkoiisiin Marttakahviolle

Piirakkapajan talkoille on verkkosivullamme oma osio. Sieltä löydät lisätietoja piirakkapajan talkoiden varaamisesta ja vapaat talkoovuorot. **Toukokuun puolella on vielä vapaita aikoja!**

Voit ilmoittautua myös tarvittaessa talkoiisiin kutsuttavaksi täydentämään vajaita talkoovuoroja. Ota yhteyttä tässä tapauksessa suoraan toimistoon.

Lisätietoja toimistosta: pohjois-karjala@martat.fi tai p. 050 448 1125.

[Piirakkapajan talkoot sivusto](#)



Kukkolan avoimet näytepuutarhan neuvonnat

27.5. klo 17 [Palkokasvit, hyötykasvien kylvöt ja kasvimaan perustaminen](#)

Tilaisuudet on kaikille avoimia ja maksuttomia. Tervetuloa!

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



Kurssielämyk työyhteisöil

Tilaukurssit yrityksille ja yhteisöille

Mikä olisikaan parempi tapa viettää virkistyspäivää kuin yhdessä tekeminen ruoka- tai puutarhakurssilla? Pohjois-Karjalan Martat järjestävät kursseja yrityksille ja yhteisöille sekä muille ryhmille, vaikkapa ystäväporukalle. Kurssiaiheen saa päättää monipuolisesta valikoimasta. Kiinnostaisiko esimerkiksi makumatka Aasiaan, Martan juhannusjuhlat tai piirakkakoulu? Toteutamme myös verkkokursseja!

Nyt on hyvä aika suunnitella kevään ja kesän virkistyspäiviä myös syksylle voi jo tehdä varauksia, vaikka ihan alustavastikin! Kurssit toteutetaan pääsääntöisesti Marttakeskuksella Joensuussa tai asiakkaan omissa tiloissa.

Kurssivalikoima ja lisätietoja: [Tilaukurssiesite 2025](#)

Kurssitilaukset ja kyselyt: pohjois-karjala@martat.fi

Kohdennettun neuvonnan toimintaa



PAREMPI VARA - Varautumistaitoja rajamaaseudun asukkaille

PAREMPI VARA -hankkeen koulutuksia Pohjois-Karjalassa.

72 tuntia -koulutus ja sähkötöntä iltapalaa

- [28.4. klo 17-19.30 Ilomantsi.](#)
- [29.4. klo 17-19.30 Kiihtelysvaara.](#)

Kotivarainfo ja tuorepuuromaistiaiset

- 5.5. klo 13–14.30 Louhitalo, Heintie 15, Eno. Ompeluseurat & teekutsut - kokoontumisen yhteydessä yhdessä Pohjois-Karjalan Kylät ry:n kanssa.

Joukkomuonituskoulutus ja -harjoitus Joensuussa 24.-25.5.

- Joukkomuonituskoulutus ja -harjoitus järjestetään osana Vapepan suurta koulutusviikonloppua. Tämä koulutus on tarkoitettu kaikille lähiseudun ja maaseutualueiden kiinnostuneille. Molempina päivinä on sekä opetusta että käytännössä harjoituksen muonitusta SPR:n kenttäkeittimellä.
- Koulutusviikonloppuna järjestetään myös muita kursseja, ilmoittautumiset [Vapepan tapahtumakalenterin kautta](#).

Ruokaa retkikeittimillä ja laavulla kotivaratarvikkeista -kurssi

- [11.6. klo 17–20 Kiihtelysvaara](#)

Koulutukset ovat avoimia kaikille! Varautumiseen liittyvistä kursseista ja neuvontapisteistä tapahtumiin sekä yllä mainituista tilaisuuksista lisätietoa: tiina.anola-pukkila@martat.fi tai p. 050 448 3321.

[72 -tuntia koulutukset](#)

[Ruokaa retkikeittimillä kurssi](#)



Maaseudun kestävän arjen kiertotalousratkaisut tilaisuudet ja kurssit

- 28.4. klo 17-19 [Kestävät valinnat puutarhaan ja haudoille](#), Eno
- 7.5. klo 17-19 [Palkokasvit ja mirttoiminta tutuksi](#), Heinävesi
- 15.5. klo 15-17 [Lämpökohopenkin rakennus](#), Lieksa

Tapahtumista ja kursseista lisätietoja tapahtumakalenterista.

Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Ilmoittaudu mukaan!

Tilaisuudet on järjestämässä Maaseudun arjen kestävät kiertotalousratkaisut -hanke.

Arjen kiertotalouskysely on edelleen auki, linkki alla!

[Arjenkiertotalouskysely, vastaa ja voita](#)



Suomen ympäristök
Finlands miljöcentra
Finnish Environment

The logo for 'Virkee' is written in a red, cursive script font, with a thin red arc underneath the letters.

VIRKEE -Vireästi Karjalassa, toimintaa yli 60-vuotiaille

- [Miesten \(yli 60-v.\) kotaretki](#), Kuhasalo Joensuu, ke 14.5.2025 klo 11-14

Kiinnostaako ruokakurssi tai luento yli 60-vuotiaille? Aiheita esim. edullinen ja helppo kotiruoka, ikäihmisten lautasmaali, välipaloilla on väliä, kotivara jne. Olkaa yhteydessä, jos haluatte paikkakunnallenne kurssin tai luennon.

Toiminta on maksutonta.

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

[Virkee kurssit](#)

Katso ja kuuntele



Ideoita Marttatoimintaan

Marttojen kirkkopyhä Kuusamossa 24.8.

Kuusamossa järjestetään Marttojen kirkkopyhä 24.8. Lapin Martat ja Pohjois-Pohjanmaan Martat ry kutsuvat Pohjois-Karjalan Marttoja mukaan tapahtumaan. Piirin hallitus päätti, ettei piiri järjestä matkaa Kuusamoon, mutta kannustamme yhdistyksiä itse tekemään retken. Yhdistykset, jotka kiinnostuvat asiasta, voivat kysyä Kuusamon Tropiikista saatua tarjousta majoitukseen, ruokailuun ja mahdolliseen ohjelmaan liittyen toiminnanjohtajalta. Yhteystiedot: Heli Vara 0400151545, heli.vara@martat.fi.

Lankapuoti Tiukulan Kasvivärjäys-kurssit kesällä 2025

Tohmajärveläinen Lankapuoti Tiukula järjestää kasvivärjäyksen kurssveja tilauksesta. Lupasimme vinkata tästä teille Marttoille! Yhdistyksenä voitte varata Tiinalta kurssin Kiihtelysvaaran Oskolaan tai haluamaanne sijaintiin.

- [Lisätietoja kursseista täällä.](#)

Yhteystiedot: Tiina Simpura, 041 314 0380 ja tiina@lankapuotitiukula.fi

Puun Sielu näyttely ja opastetut kierrokset

Välitämme Puun Sielun ideoita ohjelmaksi retkille ja marttailtoihin.

- [Taideretki Karjalan sydämeen](#) ja [Elämysmatka Tohmajärvellä ja Kiteellä](#)

Yhteystiedot: Puun Sielu 0500 253722, natalia.onnela@gmail.com ja puunsielu.fi

Tervetuloa kuulolle
Martat haastaa -podcastiin,
löydät podcastin mm. Spotifysta



Kemikaalit arjessa -podcast jakso julkaistu

[Jakso 3/2025 Kemikaalit arjessa](#)

Keskustelua arjen kemikaaleista. Eri kemikaaleihin törmää monessa paikassa arkielämässä. Asiantuntijana Auli Kostamo Sweco oy:stä.

Aiemmat jaksot tältä kaudelta [Lisää kasviksia lautaselle - oivalluksia ja suosikkiruokia](#) ja [Pidennä vaatteiden käyttöikää - kunnosta ja korjaa](#).

[Martat haastaa -podcast](#)

Pikalinkit jäsenelle

- Oma jäsennumerosi on
- [Tee muutoksia](#) jäsentietoihisi
- Katso [voimassaolevat valtakunnalliset jäsenedut](#)
- Katso [Pohjois-Karjalan alueelliset jäsenedut](#)



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[X](#)

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

Koskikatu 5-7, 80100 Joensuu

Toimisto avoinna sopimuksen mukaan remontin aikana!

050 448 1125

martat.fi/pohjois-karjala

Viesti on luotu automaattisesti, joten etään vastaa tähän viestiin.

Copyright © 2025 Pohjois-Karjalan Martat.

Muokkaa asetuksiasi tai peruuta uutiskirje