



# Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

## Vuosikokouksesta katseet kesään

Kevät on ollut piirissämme touhukasta aikaa. Tilaremontit on saatu valmiiksi, mutta tavarat etsivät vielä paikkaansa. Lopputulokseen olemme kuitenkin erittäin tyytyväisiä.

Vuosikokouksen yhteydessä pidetyn Marttaparlamentin osallistujat pääsivät tutustumaan tiloihin työpajoissa kiertäessään. Hyväksyvää hyrinää olin kuulevinani myös jäsenistön suunnalta.

Kertaan tässä vielä lyhyesti 17.5. pidetyn vuosikokouksen keskeisimmän tapahtumat Pohjois-Karjalan. Kokouksen puheenjohtajana toimi Helena Puhakka-Tarvainen Joensuusta. Vuosikokous hyväksyi vuoden 2024 tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen, myönsi vastuuvapauden tilivelvollisille ja hyväksyi vuoden 2026 toimintasuunnitelman ja talousarvion.

Kokouksessa palkittiin vuoden 2024 aikana toiminnassa -ansioituneita. Vuoden vapaaehtoisina palkittiin piirakkapajalla ahkeroineet Pirjo Seppänen ja Mervi Kurula sekä vuoden kurssilaisena Satu-Minna Piironen. Vuoden yhdistyspalkinnon sai Enon Marttayhdistys. Perusteluna tälle se, että yhdistys on ottanut vastuuta alueen yhdistysten yhdistymisprosessissa ja Marttaralli-päivänä yhdistys hankki seitsemän uutta jäsentä.

Hallituksen jäseniksi valittiin uudelleen Kaija Kokkonen Nurmekselta ja Heli Turpeinen Lieksasta. Hallitus kautensa päättäviä Tuija Kuusisto ja Hannele Pöykkölää muistettiin myös.

Hallituksessa jatkavat puheenjohtaja Risto Poutiainen Joensuusta, Päivi Walling Polvijärveltä, Marika Hurskainen Ilomantsista ja Riitta Varis Enosta. Piirin hallitus jatkaa kuusihenkisenä.

Vuosikokous kutsui piirin kunniajäseneksi pitkäaikaisen puheenjohtajan Päivi Leinosen. Onnittelut!

Katsoitko kevään aikana Peltsi ja Osmo nimistä sarjaa? Siinä Mikko-isä poikansa Osmon kanssa karistaa arjen ja kaupungin pölyt jaloistaan ja suuntaa luontoseikkailuihin. Retkiin mahtuu haasteita, mutta myös herkullisista eväistä nautiskelua ja mukavaa yhdessäoloa. Tuollaisia kesäretkihetkiä haluaisin minäkin. Ja retkien lisäksi luvassa lienee myös kesäjuhlia. Nautitaan kesästä kaikin aistein.

Marttakeskus hiljenee heinäkuuksi. Palataan marttailun pariin taas elokuulla!

Hyvää kesää, Heli

---

## Uutiskirjeen sisältö

### Ajankohtaista kesään

- Aasian kierros -avoin kurssi 16.6.
- Syyskauden avoimet kurssit
- 90-vuotisjuhlat Martonvaarassa, ilmoittautuminen päättyy 31.5.
- Marttakahvio tiedottaa
- Kukkolan avoimet näytepuutarhan neuvonnat
- Joma naiset x Martat, Martanpäivän etkot 22.7.
- Kansainvälinen marttailta - vierailija Kamerunista 4.9.

### Kohdennetun neuvonnan toimintaa

- Hautojenhoitopäivä ja katteet tutuksi Enossa
- Ruokaa retkikeittimillä ja laavulla kotivaratarvikkeista kurssi Kiihtelysvaarassa
- Sormiruokailu tutuksi kurssi Joensuussa

### Katso ja kuuntele

- Ideoita Marttatoimintaan
  - Marttojen kirkkopyhä Kuusamossa 24.8.
  - Lankapuoti Tiukulan kasvivärjäyskurssit kesällä 2025
  - Puun Sielu näyttely ja opastetut kierrokset
- Palkokasvien kasvatus podcast tulossa 5.6.

### Pikalinkit jäsenelle

---

# Ajankohtaista kesään

## Aasian kierros

ma 16.6. klo 17



## Aasian kierros -avoin kurssi 16.6.

Aasian ruokakulttuurit kiehtovat monipuolisuudellaan. Aasialainen keittiö on makujen ilottelua, mausteisuutta, ruoka-aineiden kunnioitusta ja ennen kaikkea herkkyyttä. Aasian maiden erilaisia ruokakulttuureja yhdistää kaikkia makujen harmonia – sopivasti tulisuutta, suolaisuutta, kirpeyttä ja makeutta. Tällä kurssilla matkataan Nepalin ja Vietnamin kautta Indonesiaan. Aasialaiseen keittiöön on helpointa tutustua mausteiden kautta: currya, limettä, soijaa, kookosta, inkivääriä ja chiliä.

Tule tutustumaan Aasian makumaailmoihin! Kurssi järjestetään ma 16.6. 17–20. Marttakeskuksella. Kurssin hinta on 45 €, marttajäsenille 40 €.

[Aasian kierros -kurssi tapahtumakalenterissa](#)



## Syyskauden avoimet kurssit

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

**Ilmoittautuminen syyskauden kursseille alkaa pe 30.5. klo 8.00.**

## Ruokakurssit

### Elo-syyskuu

- 28.8. [Venetsialaiset lautasella](#) -ruokakurssi
- 8.9. [Marjasta on moneksi](#) -ruokakurssi
- 10.9. [Ravitsevat eväät mukaan töihin](#) -verkkoruokakurssi
- 24.9. [Katuruokaa maailmalta](#) -ruokakurssi

### Lokakuu

- 2.10. [Kasvisruokaa Lähi-Idästä](#) -verkkoruokakurssi
- 9.10. [Arkiruokaa Airfryerilla](#) -ruokakurssi
- 27.10. [Makuja Ranskasta](#) -ruokakurssi

### Marraskuu

- 5.11. [Gluteeniton hapanjuurileipä](#) -ruokakurssi
- 13.11. [Karjalaisia leivonnaisia](#) -verkkoruokakurssi
- 20.11. [Georgian keittiö](#) -ruokakurssi

### Joulukuu

- 2.12. [Itsenäisyyspäivän illallinen](#) -ruokakurssi
- 11.12. [Sushin salat](#) -verkkoruokakurssi
- 16.12. [Kasvissyöjän joulu](#) -ruokakurssi

## Puutarhakurssit

24.9. [Kompostointi verkkopuutarhakurssi](#)

25.9.-23.10. [Martan pihasuunnittelu -verkkopuutarhakurssisarja 4 krt](#)

22.10. [Huonekasvit verkkopuutarhakurssi](#)

Tapahtumakalenteri



## 90-vuotisjuhlat Martonvaarassa, ilmoittautuminen päättyy 31.5

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



## Marttakahvio tiedottaa

Marttakahvion kesäkuun aukioloajat (säävaraus):

- ma-pe 7.30-16.30
- la 8-15

Heinä- ja elokuun aukioloajat löytyvät myöhemmin kahvion verkkosivuilta.

**Vinkki!** Kahviolla myytävänä **paperisia lahjakortteja** piirin avoimille kursseille, **Marttalogollisia kupilkoja**, **Martta-pannunalusia** sekä **piirakkapulikoita** ja -**muotteja**.

## Piirakkakoulut piirakkapajalla

Kesällä 2025 piirakkakouluja järjestetään viikoilla 26-31 keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 14-15. Hinta on 10 €/lapsi ja 20 €/aikuinen. Piirakkakoulu pidetään, kun osallistujia on vähintään kolme. Tiedustelut piirakkakoulun vapaista paikoista, ilmoittautuminen ja maksusuoritus Marttakahvioon, p. 050 300 0502.

[Marttakahvion verkkosivut](#)

## Kesäohjelmaksi talkoot Marttakahvion piirakkapajalla

Piirakkapajan talkoille on verkkosivullamme oma osio. Sieltä löydät lisätietoja piirakkapajan talkoiden varaamisesta ja vapaat talkoovuorot.

Voit ilmoittautua myös tarvittaessa talkoisiin 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

**10.6. klo 17-19** [Alkukesän kasvimaan kylvöt ja istutukset](#)

Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Tervetuloa!

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



## Kutsu pesäpallo otteluun

Joensuun Maila - Mailattaret, Vaasa

**ti 22.7. klo 18.00**

### Joma naiset x Martat - Martanpäivän etkot 22.7.

Martanpäivänvietto on hieno perinne, ja monet yhdistykset juhlistavat Martanpäivää omilla paikkakunnillaan erilaisin tapahtumin. Tänä vuonna Martanpäivä sattuu lauantaille. Piirin puolesta haluamme järjestää tänä vuonna kaikille Martanpäivän etkot.

**Kutsumme marttajäsenemme** Joensuuhun Ilosaaristadionille katsomaan **Joensuun Mailan naisten pesäpallo-ottelua tiistaina 22.7. klo 18.00**, jolloin Joma pelaa Vaasan Mailattaria vastaan.

**Peli on Marttojen nimikko-ottelu. Kaikki, jotka ovat pukeutuneet Martta-paitaan tai näyttävät jäsenkorttia pääsevät peliin ilman pääsymaksua.**

Kannattaa siis tulla viettämään kesäiltaa pesäpallo-otteluun isolla marttaporukalla. Tutustutaan yhdessä kansallispeliimme ja kannustetaan Joman naiset voittoon. Stadionilla tavataan!



## Kansainvälinen marttailta

- Marie Louise Wandjin  
vierailu Joensuussa

4.9. klo 17.30



### Kansainvälinen marttailta - vierailija Kamerunista 4.9.

Tervetuloa tapaamaan Marttaliiton pitkäaikaista kumppania Marie Louise Wandjia Kamerunista. Marie-Louise ja Marttaliiton kansainvälisestä yhteistyöstä vastaava asiantuntija Terhi Lindqvist saapuvat vierailulle Joensuuhun. Joensuun Marttayhdistys on luvannut emännöidä kaikille kansainvälisestä toiminnasta kiinnostuneille martoille avoimen marttaillan Joensuussa. Marie Louise kertoo, mitä niille naisille nyt kuuluu, joita martat tukivat vuosina 2011-2021. Samalla pääset kuulemaan ajankohtaisia kuulumisia nykyisistä hankkeista Afrikassa.

- 4.9. klo 17.30 Riverian Niskalan toimipiste (Niskakatu 17, Joensuu)
- Tilaisuudessa kerätään vapaaehtoinen kahviraha Marttojen kehitysyhteistyön hyväksi.

Ilmoittautumiset iltaan tapahtumakalenterista tilan riittävyyden varmistamiseksi.

Lisätietoja illasta: Helena Puhakka-Tarvainen, Joensuun marttayhdistys, 0505417289

[Kansainvälinen marttailta - ilmoittaudu](#)

---

## Kohdennetun neuvonnan toimintaa



## Hautojenhoitopäivä ja katteet tutuksi Enossa

- 11.6. klo 10-14 Enon hautausmaalla → [Lue lisää tapahtuman ohjelmasta täältä.](#)

Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Tilaisuuden järjestää Maaseudun arjen kestävät kiertotalousratkaisut -hanke.

**Arjen kiertotalouskysely on edelleen auki, linkki alla!**

[Arjenkiertotalouskysely, vastaa ja voita](#)



Suomen ympäristökeskus  
Finlands miljöcentral  
Finnish Environment Institute



## Ruokaa retkikeittimillä ja laavulla kotivaratarvikkeista kurssi Kiihtelysvaarassa

- 11.6. klo 17–20 Joutenlammen laavu, Kiihtelysvaara\_
- Ilmoittautuminen päättyy 4.6.2025

Kurssin järjestää \_PAREMPI VARA -hanke.

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

[Ruokaa retkikeittimillä - lue lisää ja ilmoittaudu](#)



## Lapsiperheiden arjen tukeminen



Sosiaali- ja  
terveysministeriön  
RAHOITTAMA



### Sormiruokailu tutuksi -kurssi Joensuussa

- 9.6. klo 9-12 Joensuun Perheentalolla

Kurssi on maksuton ja suunniteltu perheille, joissa nuorin lapsi on alle 1,5-vuotias. Lapset ovat tervetulleita mukaan kurssille. Tapahtuma on osa Lapsiperheiden arjen tukeminen -toimintaa.

[Sormiruokailu tutuksi - lue lisää ja ilmoittaudu](#)

---

# 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 Tropicista saatua tarjousta majoitukseen, ruokailuun ja mahdolliseen ohjelmaan liittyen toiminnanjohtajalta. Yhteystiedot: Heli Vara 0400151545, [heli.vara@martat.fi](mailto:heli.vara@martat.fi).

### Lankapuoti Tiukulan Kasvivärjäys-kurssit kesällä 2025

Tohmajärveläinen Lankapuoti Tiukula järjestää kasvivärjäyksen kursseja 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](mailto: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](mailto:natalia.onnela@gmail.com) ja [puunsielu.fi](http://puunsielu.fi)



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



## Palkokasvien kasvatus podcast tulossa 5.6.

Viimeinen kevätkauden jakso Martat haastaa podcastia julkaistaan 5.6. Sitä ennen voit ottaa kuunteluun aiemmin tulleet jaksot.

### Jakso 4/2025 Leivontavinkkejä arkeen ja juhlaan

Jaksossa jutellaan leivonnasta @paha.lapsi Susanne Aallon kanssa. Jaetaan leivontavinkkejä kotileipureille, puhutaan mittaamisen merkityksestä ja hyvistä leivontavälineistä. Aiheena myös tuleva juhlakausi, juhlatarjoiluiden suunnittelu ja säilyttäminen sekä erityisruokavalioiden huomiointi leivonnassa. Mitä nopeaa leipoa yllätysvieraille?

Aiemmat jaksot tältä kaudelta: [Kemikaalit arjessa](#), [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](https://martat.fi/pohjois-karjala)

***Viesti on luotu automaattisesti, joten ethän vastaa tähän viestiin.***

*Copyright © 2025 Pohjois-Karjalan Martat.*

***Muokkaa asetuksiasi tai peruuta uutiskirje***