



Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

Hei %%Etunimi%%

Hyvät Martat,

nyt ovat kotimaiset kasvikset parhaimmillaan – ja myös halvimmillaan meille, jotka oman kasvimaan sijaan kaivelevat satoa kauppojen laareista. Värikkäiden ja terveellisten ruokalautasten äärellä on mukava viettää aikaa perheen, ystävien tai marttojen kanssa.

Aurinkoisen kesän jälkeen aloittelempa myös piirin toimintasyksyä. Tässä jäsenkirjeessä on vinkkejä siitä. Järjestämme marloille oman teatterinäytöksen lauantaina 18.10. ”Naiset hermorumahduksen partaalla” on musikaali, jonka toivomme kiinnostavan teitä. Näytökseen on marltahinta. Löydät tiedot esityksestä jäljempänä tästä jäsenkirjeestä.

Vuosikokouksen yhteydessä toukokuussa pidetyssä Marttaparlamentissa kuulumme teidän jäsenien sekä yhdistysten näkemyksiä. Nuo näkemykset ja mielipiteet ovat arvokkaita, ja viemme niistä viestiä aina liittoon asti. Muutosprosessi, jota nyt liitto johtoisesti viedään eteenpäin, vaatii meidän pohjoiskarjalasten ja kainuulaisten näkökulmien kuulemistä sekä huomioimista. Muutosta järjestötoimintaa tarvitaan, mutta millaista muutosta, ja mikä on lopputulos, se selvinnee syksyn aikana.

Aina pitää kokeilla jotain uutta: Haluamme antaa yhdistyksille ja toiminnallenne näkyvyyttä piirin Facebook- ja Instagram-sivustoilla. Kertokaa sanoin ja kuvin, mitä mukavaa olette yhdessä tehneet, niin julkaisemme niitä sivuillamme. Toivomme tarinoiden nostattavan marltapöhinää piirissä ja innostavan myös uusia marlttoja toimintaamme mukaan.

Kannustan meitä kaikkia aktiiviseen yhteistyöhön. Yhteistyöhön yhdistysten jäsenistön kesken, lähiyhdistysten kesken ja tietysti yhdistysten sekä piirin välillä. Yhdessä me olemme niin paljon enemmän!

Toivotan teille iloa ja tekemisenmeininkiä syksyyn. Kierrän pitämässä alueellisia järjestötoiminnansuunnitteluiltoja syys-lokakuussa. Olisipa mukava tavata mahdollisimman monia teistä kierroksellani. Iltojen tarkemmat ajankohdat ja paikkakunnat löydät tästä kirjeestä.

Pidetään yhteyttä!

syysterveisin, Heli Vara

piirin toiminnanjohtaja

Uutiskirjeen sisältö

Ajankohtaista alkusyksyyn

- Terveisiä yhdistyksiltä - mitä mukavaa marttayhdistyksissä tapahtuu?
- Kansainvälinen marttailta - vierailija Kamerunista 4.9.
- Marttakahvion kiitokset ja piirakkatalkookysely
- Alueelliset järjestökoulutusillat
- Kutsu Marttojen yksityisnäytökseen
- Marjasta on moneksi -avoin kurssi 8.9
- Syyskauden avoimet kurssit
- Kukkolan näytepuutarhan sadonkorjuu

Kohdennetun neuvonnan toimintaa

- Arjen kiertotalouskysely on edelleen auki
- Olisiko yhdistyksessä kiinnostusta toimintaan maahanmuuttajien, luonnon puutarhan tai lähikohteiden parissa?
- Varautumisteema ja lähiruokakeittoa Kinahmossa ja Paiholassa

Katso ja kuuntele

- Syyskauden ensimmäinen podcast-jakso tulossa 4.9.

Pikalinkit jäsenelle

Ajankohtaista alkusyksyyn



Terveisiä yhdistyksiltä - mitä mukavaa marttayhdistyksissä tapahtuu?

Piirin hallituksen ja toimihenkilöiden yhteistä toiminnansuunnittelupäivää vietettiin 20.8. Päivässä ideoitiin yhteisesti, että haluamme nostaa marttayhdistysten kuulumisia ja toimintaa esille piirin kanavissa.

Toivoisimme kuvia/videoita yhdistysten toiminnasta, tapahtumista, marttailloista, vapaaehtoistyöstä tai mistä tahansa marttailun hetkistä. Nostamme yhdistysten terveisiä kuvineen esille marttapiirin viestintäkanavissa vähintään kerran kuukaudessa.

Materiaalin voi lähettää sähköpostitse kotitalousasiantuntija Maija Ahosolalle, majja.ahosola@martat.fi, p. 0504483323. Kerro kuvien yhteydessä yhdistyksen nimi, mitä niissä tapahtuu ja halutessa ketä kuvissa näkyy. Varmistattehan, että kuvissa näkyviltä on lupa julkaisuun.



Kansainvälinen marttailta - vierailija Kamerunista 4.9.

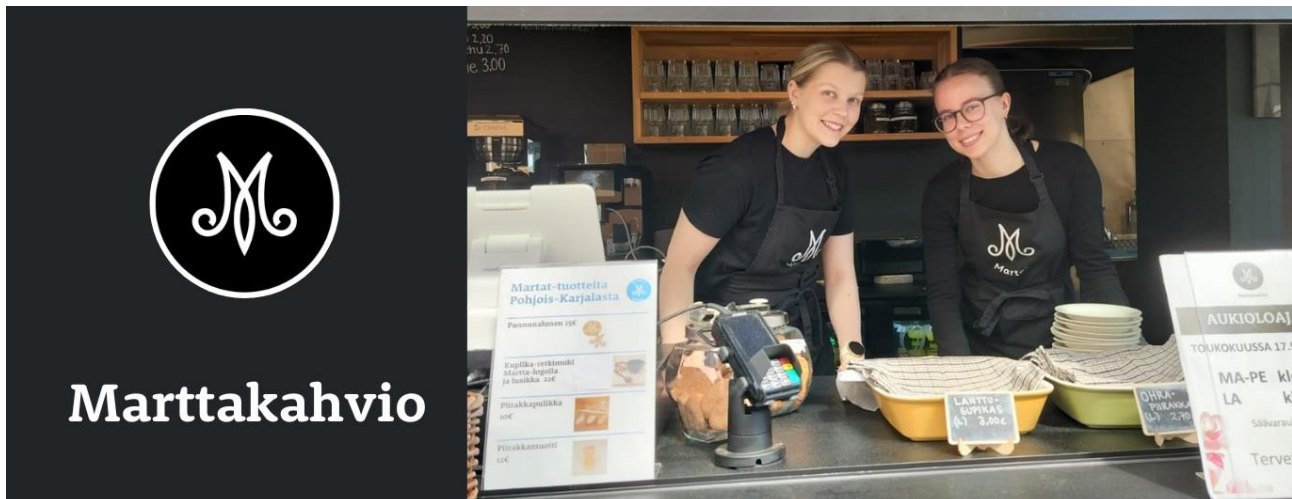
Tervetuloa tapaamaan Marttaliiton pitkäaikaista kumppania Marie Louise Wandjia Kamerunista. Marie-Louise ja Marttaliiton kansainvälisestä yhteistyöstä vastaava asiantuntija Terhi Lindqvist saapuvat vierailulle Joensuuhun. Joensuun Marttayhdistys on luvannut emännöidä kaikille kansainvälisestä toiminnasta 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



Marttakahvio kiittää kesäkaudesta 2025

Marttakahvio palvelee elokuun loppuun saakka. **Lauantaina 30.8. kahvio on auki viimeistä päivää klo 8.30-14 säävarauksella.** Silloin kahviolla on myös **sieninäyttely**, jossa esillä on kauden ruokasieniä. Tervetuloa! Lisätietoja sienineuvonnasta tästä [linkistä](#)

Lämmin kiitos kesästä kaikille asiakkaillemme ja vapaaehtoisille! Kaiken kaikkiaan piirakkapajalla kävi talkoolaisia 57 päivänä leipomassa piirakoita. Piirakkatalkoissa leivottiin yhteensä **21 416 piirakkaa**. Hieno määrä! Suuri kiitos kaikille!

Vastaa kyselyyn piirakkatalkoista

Keräämme tällä kyselyllä tietoa Marttakahvion piirakkatalkoista. **Vastaamalla kyselyyn, voit auttaa meitä kehittämään talkoita!** Voit vastata kyselyyn vaikka, et olisi osallistunut talkoisiin. Olemme kiinnostuneita kaikista vastauksista. [Linkki kyselyyn](#)

Piirakkatalkookysely 2025

Marttakahvion verkkosivut



Alueelliset järjestökoulutusillat

Toiminnanjohtaja aloittaa syyskuussa kierroksen alueellamme. Järjestökoulutusiltoihin ovat tervetulleita mартtajäsenet. Yhdistyskoulutusosion teemana on ajankohtaiset asiat ja toiminnan suunnittelu vuodelle 2026. Tapaamisiin illoissa!

- **Ti 9.9. klo 16.00** [Tohmajärven ja Rääkkylän alueen ilta](#) **Tohmajärvellä**, Kaivo Talluksentie 1
- **Ti 16.9. klo 12.00** [Kainuun alueen tapaaminen](#) (Kuhmon Hanka Martat ja Lentiiran Martat) **Kuhmossa**, Kaisan Kahvila, Kainuuntie 87
- **Ti 30.9. klo 17.00** [Valtimon, Nurmeksens ja Juuan alueen ilta](#) **Nurmeksessa**, Kauppalan talo, Karjalankatu 1
- **To 2.10. klo 17.00** [Joensuun ja Liperin alueen yhdistysten ilta](#) **Joensuussa**, Marttakeskus Koskikatu 5-7, uusi keittiö
- **Ma 13.10. klo 17** [Lieksan alueen yhdistysten ilta](#) **Lieksassa**, Pitopalvelu Repola, Reposärkantie 21 Jamali

- **Ti 14.10. klo 17 Ilomantsin alueen ilta Ilomantsissa**, Katri Vala-kulttuurikeskus, Katri Valan tie 1
- **Ke 15.10. klo 17.30 Kontiolahden ja Kiihtelysvaaran ilta Kiihtelysvaarassa**, kirkolla Aprakkatie 3
- **To 16.10. klo 17 Polvijärven ja Outokummun alueen ilta Outokummussa**, Kummunkatu 19, srk-sali
- **La 18.10.** Sotkamon martat vierailulla Joensuussa, aikataulu ja ohjelma tarkentuu.
- **Ti 28.10. klo 17 Kiteen ja Kesälahden alueen ilta Kiteellä**, Marttalassa

Ilmoittautuminen iltoihin piirin nettisivuilla tapahtumakalenterin kautta viimeistään kaksi päivää aikaisemmin. Iltojen järjestelyt ja illan tarjoilut hoitavat yhdistykset. Vertaismartat toimivat näissä apuna ja yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa.

Tervetuloa!



Kutsu Marttojen yksityisnäytökseen

Tervetuloa nauttimaan Joensuun kaupunginteatterin Naisia hermoromahduksen partaalla -musikaalista Marttojen yksityisnäytökseen! Näytös on lauantaina 18.10.2025 klo 17 alkaen. Musikaalin kesto on noin 2 h 30 min, sisältäen väliajan.

Liput 32 € (norm. 42/40 €). Lippujen varaukset piirin toimistosta 1.9. alkaen, p. 050 448 1125. Väliaikatarjoilu tarkentuu.

Naisia hermoromahduksen partaalla - farssimainen musikaali täynnä rakkautta, intohimoa, latinorytmejä ja valiumilla terästettyä gazpachoa

Naisia hermoromahduksen partaalla (Women on the Verge of a Nervous Breakdown) on värikäs ja elämäniloinen espanjalaisen Pedro Almodóvarin huippusuosittuun elokuvaan perustuva Broadway-musikaali vuodelta 2010. Palkitun musikaalin työryhmässä nähdään koko Joensuun kaupunginteatterin näyttelijäkunta, Outokummun Riverian nykytanssin opiskelijoita sekä Eve Pietarisen johtama 5-henkinen orkesteri.



Marjasta on moneksi -avoin kurssi 8.9.

Ravintorikkaat, kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai omasta puutarhasta poimittuja. Marjasta on moneksi -kurssilla opit hyödyntämään kotikeittiössä yleisimpiä metsä- ja puutarhamarjoja ja valmistamaan niistä maukasta syötävää. Kurssilla hyödynnetään marjoja niin lämpimissä pääruuissa kuin jälkiruoissa. Tule inspiroitumaan ja saamaan herkullisia reseptejä monipuolisista marjoistamme!

Kurssi järjestetään ma 8.9. klo 17–20 Marttakeskuksella. Kurssin hinta on 38 €, marttajäsenille 32 €.

Marjasta on moneksi -kurssi tapahtumakalenterissa



Syyskauden avoimet kurssit

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

Ruokakurssit

Syyskuu

- 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



Kukkolan näytepuutarhan sadonkorjuu

16.9. klo 17-19 [Kasvimaan sadonkorjuu](#) sekä [sadonkorjuuvinkit](#). Tilaisuudesta saa maisteltavaa kotiin kauden sadosta. Tervetuloa!

Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Tilaisuudet järjestää yhteistyössä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö ja Pohjois-Karjalan Martat.

Kohdennetun neuvonnan toimintaa



Arjen kiertotalouskysely on edelleen auki, linkki alla

Kyselyssä on kolme osiota ruoka, puutarha ja muu arki. Voi vastata vaikka yhteen osioon esimerkiksi puhelimella tai tietokoneella, niin osallistuu arvontaan.

Kyselyn lopussa on myös lisätietoja ja toiveita kohta. Sinne voi esittää toiveita, jos oma kylä haluaa osallistua hankkeen kokeiluihin tai toimintaan.

Arjenkiertotalouskysely, vastaa ja voita



Suomen ympäristök
Finlands miljöcentra
Finnish Environment

Olisiko yhdistyksessä kiinnostusta toimintaan maahanmuuttajien, luonnon, puutarhan tai lähikohteiden parissa?

Arjen aarteita luonnosta -hanke hakee yhteistyöhön kiinnostuneita yhdistyksiä Joensuun seudun Leaderin alueelta (Heinävesi, Joensuu, Kontiolahti, Liperi, Polvijärvi ja Outokumpu). Yhteistyö voi olla luontoretki, puutarhakohde, luonnossa marjojen, sienien tms keräys ja poimiminen.

Tai jos sinulla on vinkata hyviä lähikohteita oman kuntasi kirkonkylän läheltä, joka on helposti saavutettava, niin myös näistä kuulisin mielelläni.

Yhteyttä voi ottaa: Maarit Sallinen (maarit.sallinen@martat.fi)



Varautumisteema ja lähiruokakeittoa Kinahmossa ja Paiholassa

Varautumispäivä Kinahmossa

3.9. klo 14-18 Honkapirtti, Kinahmonniementie 74, Polvijärvi. Tapahtumassa useita järjestäjiä, mainos tulossa somekanaville.

- klo 14-16 ruuanvalmistusta kenttäkeittimellä
- klo 16-17 infot, mm. varo verkkohuijausta
- klo 17 yhteinen ruokailu 150:lle, maksuton

Muonituskoulutus ja harjoitus

Kaksiosainen koulutus:

- **8.9.** klo 17-19 Juhlasali, Niemenkartanontie 4, Paihola. Kenttäkeittimien salaisuudet -muonituskoulutus, ilmottautumiset Arja Manninen 0407307524
- **20.9.** Kesäkahvila Kakkulaiturin alue, Muonitusharjoitus, klo 12 ruokailu yleisölle.

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.

Katso ja kuuntele

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



Syyskauden ensimmäinen podcast-jakso tulossa 4.9.

Syyskauden ensimmäinen podcast-jakso julkaistaan Suomalaisen ruoan päivänä 4.9. Jakson teemana on julkaisupäivään sopivasti suomalainen ruoka ja lähiruoka. Sitä ennen voit ottaa

kuunteluun aiemmin tulleet jaksot.

Jakso 5/2025 Palkokasvien kasvatus. Mitä palkokasvit ovat ja mitä voisi kasvattaa kotipuutarhassa? Keskustellaan herneistä, pavuista sekä vinkkejä saa näiden kasvatukseen. Sivutaan myös palkokasvien käyttöä. Palkokasvien kasvatuksesta kertomassa Jehki Potkonen Korven korsi -puutarhalla, äänessä myös Maarit Sallinen Pohjois-Karjalan Martoista.

Aiemmat jaksot tältä kaudelta: **Leivontavinkkejä arkeen ja juhlaan, Kemikaalit arjessa, Lisää kasviksia lautaselle - oivalluksia ja suosikkiruokia ja Pidennä vaatteiden käyttöikää - kunnosta ja korjaa.**

Martat haastaa -podcast

Pikalinkit jäsenelle

- 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 ethän vastaa tähän viestiin.

Copyright © %%xtyear%% Pohjois-Karjalan Martat.

Muokkaa asetuksiasi tai peruuta uutiskirje