



Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

Hei %%Etunimi%%

Syksyn alueelliset toiminnansuunnitteluillat ovat nyt ohi. Piirissä tehdyllä kierroksellani (Kuhmo, Outokumpu, Kiihtelysvaara, Ilomantsi, Lieksa, Joensuu, Kuhmo, Sotkamo, Kitee, Tohmajärvi ja Nurmes) sain tavata 154 marttaa. Yhteiset keskustelut mm. ensi vuoden toiminnasta, liiton muutosprosessista ja yhdistysten kuulumisista ovat tärkeitä. Näihin avoimiin iltoihin ovat kaikki martat tervetulleita jatkossakin.

Osallistuminen ja yhteisöllisyys ovat iso voimavara. Yhteisöllisyys syntyy siitä, että joukko positiivisen uteliaasti elämään suhtautuvia ihmisiä, toimivat yhdessä ja jakavat tarinoita, merkityksiä ja kokemuksia. Kiitos kaikille toiminnansuunnitteluiltoihin ja Joensuun kaupunginteatterin Naisia hermoromahduksen partaalla -esitykseen osallistuneille martoille.

Mukavia hetkiä syksyn marttailtoihin!
yst.terv. Heli

Uutiskirjeen sisältö

Ajankohtaista loppusyksyyn

- Terveisiä yhdistyksiltä - mitä mukavaa marttayhdistyksissä tapahtuu?
- Itsenäisyyspäivän illallinen avoin kurssi 2.12.
- Loppuvuoden avoimet kurssit

Kohdennetun neuvonnan toimintaa

- Tutustu Circuitus sähköiseen vertaisvuokraamoon
- Kestävät valinnat keittiössä tilaisuudet
- Olisiko yhdistyksesi tai alueesi kiinnostunut Kulttuurit luonnossa- ryhmän ohjaaminen -kurssista?
- Parempi Vara -toimintaa

Katso ja kuuntele

- Uusi podcast -jakso on julkaistu!

Ajankohtaista alkusyksyyn



Terveisiä yhdistyksiltä - mitä mukavaa marttayhdistyksissä tapahtuu?

Toivoisimme kuvia/videoita yhdistysten toiminnasta, tapahtumista, marttailloista, vapaaehtoistyöstä tai mistä tahansa marttailun hetkistä. Nostamme yhdistysten terveisiä kuvineen esille marttapiirin viestintäkanavissa vähintään kerran kuukaudessa. Julkaisuista on tullut tosi suosittuja ja meille on tärkeää näyttää, mitä myös yhdistyksissä tapahtuu!

Materiaalin voi lähettää sähköpostitse tai puhelimitse kotitalousasiantuntija Maija Aholalle,

maiya.ahosola@martat.fi, p. 0504483323. Kerro kuvien yhteydessä yhdistyksen nimi, mitä niissä tapahtuu ja halutessa ketä kuvissa näkyy. Varmistatathan, että kuvissa näkyviltä on lupa julkaisuun.



Itsenäisyyspäivän illallinen -avoin kurssi 2.12.

Tule juhlistamaan Suomen itsenäisyyspäivää suomalaisilla mauilla. Valmistetaan yhdessä herkullinen talvisesongin mukainen illallinen, joka koostuu alkupalasta, pääruoasta ja jälkiruoasta. Illan menussa muun muassa mehevä karpalopossurulla ja mustaherukka unelmatorttu. Tule saamaan herkullisia ideoita juhlaan tarjottaviin ja nostamaan mustikkainen malja Suomelle.

Kurssi järjestetään tiistaina 2.12.2025 klo 17.00–20.30 Marttakeskuksella, Koskikatu 5-7. Kurssin hinta on 45 €, marttajäsenille 40 € (sisältää opetuksen, ruokaohjeet ja ruokailun). Ilmoittautuminen päättyy 25.11.2025.

[Lue lisää ja ilmoittaudu](#)



Loppuvuoden avoimet kurssit

Tervetuloa monipuolisille kursseillemme Marttakeskuksella ja verkossa! Täynnä oleville kursseille voi ilmoittautua jonoon peruutuspaikkoja varten.

Kursseille voi ostaa myös lahjakortteja [tapahtumakalenterista](#). Mukava lahjaidea tulevaa joulua ajatellen!

Ruokakurssit

Marraskuu

13.11. [Karjalaisia leivonnaisia](#) -verkkoruokakurssi

18.11. [Gluteeniton hapanjuurileipä](#) -ruokakurssi

20.11. [Georgian keittiö](#) -ruokakurssi

Joulukuu

2.12. [Itsenäisyyspäivän illallinen](#) -ruokakurssi

11.12. [Sushin salat](#) -verkkoruokakurssi

16.12. [Kasvissyöjän joulu](#) -ruokakurssi

Tapahtumakalenteri

Kohdennetun neuvonnan toimintaa



Tutustu Circuitus sähköiseen vertaisvuokraamoon katsomalla tallenne

Maaseudun arjen kestävät kiertotalousratkaisut -hankkeessa kokeillaan sähköistä lainausalustaa Circuitusta. Kokeilu on Pohjois-Karjalan Marttojen yhdistyksille ja jäsenille. Sisäpiirissä voi lainata tai vuokrata jäseneltä jäsenelle tavaroita, koneita, astiastoja. Sisäpiiriin voi liittyä joko marttayhdistyksenä tai jäsenenä. Marttayhdistykset kenellä on astianvuokraustoimintaa, on mahdollista vuokrata astioita myös julkisesti alustan kautta.

Sähköiseen [Circuitus-alustaan](#) voi tutustua [katsomalla tallenteen](#) sen esittelystä.

Tallenne Circuituksen käytöstä

**POHJOIS-KARJALAN
MARTOILLA**
on nyt oma kiertotalouden
RYHMÄ

KIMARAT
MAASEUDUN ARJEN KESTÄVÄT
KIERTOTALOUSRATKAISUT

EUROOPAN UNIONIN
OSARAHOITAMA

Martat

Suomen ympäristökeskus
Finlands miljöcentral
Finnish Environment Institute

circuitus

Kestävät valinnat keittiössä -työpajat

11.11. ja 3.12.2025 klo 12-14 Hummovaaran kylätalo, Kitee

Kasviproteiinit tutuksi, kompostointi.

19.11. ja 9.12.2025 klo 12-15 Kaivo, Tohmajärvi

Kasviproteiinit tutuksi, levitteet, kahvihävikki, jouluinen askartelu kierrätysmateriaaleista.

26.11.2025 klo 17-19 Puhoksen Seurojentalo, Kitee

Kompostointi ja vinkit talviajan kompostointiin, lajittelu helpommaksi ja lasten iltapalapaja. Toivotaan osallistumista koko perheellä.

Tilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia!

Lisätietoa tilaisuuksista www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumat/ tai maarit.sallinen@martat.fi



Olisiko yhdistyksesi tai alueesi kiinnostunut Kulttuurit luonnossa -ryhmän ohjaaminen -kurssista?

Kurssi voidaan järjestää Joensuun seudun Leaderalueella (Kontiolahdi, Liperi, Joensuun maaseutualueet, Polvijärvi, Heinävesi).

Kurssilla aiheena on vapaaehtoistyö: ryhmän ohjaaminen tai avustavat toimet, luontoretken järjestäminen, havainnollistaminen, eri kulttuurien huomioiminen, luonto tutuksi luontopolulla ja luontopolun ideointi yhdessä. Kurssi on maksuton.

Lisätietoja: Maarit Sallinen (maarit.sallinen@martat.fi)





Parempi vara- varautumisilta Lieksassa 12.11.2025 klo 17-19.30

Viekin VPK, Viekinjärventie 1b, Viekijärvi

Toiminnallisia varautumispisteitä

- kolmen päivän kotivara
- miten varaudun sähkökatkoon, vesikatkoon
- iltateetä ja -kahvia, pientä syötävää huoneenlämmössä säilyvistä kotivaratarvikkeista
- mahdollisen jatkon suunnittelua vuodelle 2026: muonituskoulutus/harjoitus, ruokaa kotivaratarvikkeista retkikeittimillä, kodalla ja/tai laavulla, luonnonmuona: yrtit, marjat tai sienet tms. varautumiseen ja huoltovarmuuteen liittyvää

Tervetuloa mukaan lieksalaiset martat, Viekin VPK ja PaloNaiset, Viekin kyläyhdistys, muut järjestöt ja yksityiset henkilöt!

Parempi vara on mukana myös Naisten messuilla Lieksan Brahea-kampuksella. Messut järjestetään lauantaina 22.11.2025 klo 10-14.

Huomio marttayhdistykset maakunnassa! Varaattehan ensi vuodelle Parempi vara -tilaisuuksia. Ideoita on Lieksan Viekin illassa ja mm. 72 tuntia -koulutukset tai varautumisrastit ovat olleet sopiva alku. Hankkeen toimet ovat muuten maksuttomia, mutta muonituksien kenttäkeittimet ja ruokatarvikekulut yhdistykset maksavat itse.

Lisätietoa: tiina.anola-pukkila@martat.fi tai p. 050 448 3321.

Katso ja kuuntele

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



Uusi podcast -jakso on julkaistu!

Jakso 8/2025 Katteet ja biohiili hautausmaalla

Jaksossa keskustellaan hautausmaasta viherympäristönä ja omaisten näkökulmasta. Lisäksi puhutaan Enon hautausmaan katekokeiluista kesän 2025 aikana

Muista kuunnella myös aikasemmat jaksot tältä kaudelta!

[Jakso 7/2025 Kaalivallankumous](#)

[Jakso 6/2025 Kunniaa kotimaiselle ruoalle](#)

[Jakso 5/2025 Palkokasvien kasvatus](#)

Jakso 4/2025 Leivontavinkkejä arkeen ja juhlaan

Jakso 3/2025 Kemikaalit arjessa

Jakso 2/2025 Lisää kasviksia lautaselle - oivalluksia ja suosikkiruokia

Jakso 1/2025 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,
soita ennen kuin tulet: 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