



Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

Hei %%Etunimi%%

Olen kiertänyt viime viikkoina pitämässä alueellisia järjestöiltoja. Marttoja on ollut ilahduttavan paljon illoissa mukana. Kiitos jo tässä vaiheessa kaikille iltoihin osallistuneille. Kohtaamiset ja keskustelut ovat olleet antoisia. Laskin tähän mennessä tavanneeni 98 marttaa, ja vielä on muutama ilta pitämättä. Lähetän illassa pitämäni esityksen pdf-muodossa yhdistysten puheenjohtajille, jotta teillä on mahdollista halutessanne käydä sitä läpi myös yhdistysten omissa illoissa. Ensi vuoden toiminnallisten teemojen ja ideoinnin lisäksi, olen illoissa pyrkinyt luomaan kokonaiskuvaa 125-vuotiaasta järjestöstä sen muutosprosessissa. Olen myös halunnut avata Koskikadun ja Pankkitalossa omistamiemme huoneistojen tilamuutoksia. Piirin hallitus tekee päätöksiä remonteista tämän loppuvuoden aikana. Kerromme muutosten etenemisestä mm. jäsenkirjeissä.

Valoa ja iloa marraskuuhun!

Heli

Uutiskirjeen sisältö:

Syksyn ajankohtaiset:

- Tule nauttimaan koripallopelein tunnelmasta
- Alueellinen järjestökoulutusilta Lehmossa
- Lisätietoa Marttojen teatterinäytöksestä
- Marttatuotteita lahjaksi
- Intialainen keittiö -verkkoruokakurssi
- Loppuvuoden avoimet kurssit Marttakeskuksella

Kohdennetun neuvonnan toimintaa:

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

Katso & kuuntele

- Martat haastaa -podcast: Uusi jakso pe 1.11.
- Circuituksen alusta mahdollistaa arjen kiertotalouden

Pikalinkit jäsenelle

Marttaliiton jäsen- ja yhdistyspalvelut

Syksyn ajankohtaiset



Tule nauttimaan koripallopelein tunnelmasta

Kataja Basket ja Martat kutsuvat Sinut seuraamaan Korisliigan kamppailua **Motonet Areenalle 6.11. klo 18.30** kun Kataja Basket kohtaa Salon Vilppaan. Pääset otteluun **ilmaiseksi** näyttämällä jäsenkorttiasi pääoven ensimmäisen kerroksen lipunmyynnissä. **Kutsu sisältää avecin**, eli vain sinulla tulee olla jäsenkortti.

Lämpimästi tervetuloa nauttimaan jännittävästä



Alueellinen järjestökoulutusilta Lehmassa

Järjestökoulutusiltaan 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.

[5.11. klo 17.00 Kiihtelysvaara ja Kontiolahti alueen ilta, Lehmon seurakuntatalo](#)

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



Lisätietoja Marttojen teatterinäytöksestä

Joensuun kaupungiteatteriin Marttojen omaan näytökseen Maria Jotunin komediaan **Kultainen vasikka 16.11.2024 klo 14 on vielä vapaita lippuja**. 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.

Tiedoksi teatteriin tuleville. Katsomojen ovilla aulavahtimestareilta on saatavissa käteisellä Kultaisen vasikan käsiohjelmia, myyntihinta 3 euroa. Käsiohjelma on ladattavissa veloitusetta näytelmän verkkosivuilta.

[Kultainen Vasikka -käsiohjelma](#)



Marttatuotteita lahjaksi

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

Pannunalunen

Muistattehan, että piirissä on myynnissä Marttojen 125 vuotta ja juhlavuoden 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 piirin työntekijöiden mukana myös kursseille.** Näin on mahdollista säästää postimaksuissa ja isompikin tilaus tulee kerralla perille.



Intialainen keittiö -verkkoruokakurssi 13.11.

Intialaisessa keittiössä käytetään monipuolisesti mausteita. Tuoreus, raikkaus ja monien eri makujen kirjo ovat intialaisen ruoan perusasioita. Mausteiset tuoksut ja tulisenmakeat sekä samettisen pehmeät maut yhdistyvät täydelliseksi kokonaisuudeksi intialaisen ruoan kurssilla. Kurssilla valmistetaan kookos-tofukormaa, inkivääririisiä, naan-leipiä ja mangolassia.

Verkkoruokakurssi järjestetään keskiviikkona 13.11. klo 17.00–19.15. Kurssin hinta on kaikille 25 € ja se sisältää ruokaohjeet, kauppallista, etäopetuksen ja kurssitallenteen.

[Intialainen keittiö -verkkoruokakurssi](#)



Loppuvuoden avoimet kurssit Marttakeskuksella

Tämän vuoden puolella meillä on vielä monta herkullista kurssia tuloillaan. Tule kursseille saamaan parhaat vinkit sesongin leivonnaisiin ja ruokiin!

[20.11. Pikkujoulujen suolaiset ja makeat herkut](#)

Pikkujoulujen hienous on monimuotoisuus: juhlia voi oikeastaan millä tavalla tahansa. Rentoihin juhliin sopii myös mutkattomat tarjottavat. Tällä kurssilla jaetaan inspiraatiota suolaisiin ja makeisiin herkkuihin.

[2.12. Itsenäisyyspäivän illallinen Marttojen tapaan](#)

Tällä kurssilla juhlistetaan Suomen itsenäisyyspäivää suomalaisilla mauilla ja valmistetaan yhdessä herkullinen talvisesongin mukainen illallinen, joka koostuu alkupalasta, pääruoasta ja jälkiruoasta.

[17.12. Leivontaan joulua](#)

Tällä leivontakurssilla tehdään ihania joulun aikaan sopivia leivonnaisia. Lopuksi kahvitellaan ja nautiskellaan joulun tuoksuista ja mauista yhdessä.

[Tapahtumakalenteri - kaikki tapahtumat](#)

Kohdennetun neuvonnan toimintaa



Lapsiperheiden arjen tukeminen



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



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 pientä välipalaa.

- Maksuttoman 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 Joensuun Perheentalolla, Kauppakatu 27b A2-4, 80100 Joensuu
- Ilmoittautuminen päättyy **22.11.2024**.
- **Kurssi suunniteltu perheille, joissa nuorin lapsi on alle 1,5-vuotias.**
- Lapset ovat tervetulleita mukaan kurssille.

Saman sisältöinen kurssisarja järjestetään myös Lehmosssa, osana seurakunnan Tuttiklubi toimintaa! [Lisätietoja siitä tästä linkistä.](#)

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

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



VIRKEE -toimintaa yli 60-vuotiaille

VIRKEE-ruokakurssisarjat ympäri maakuntaa marras-joulukuussa. Kurssit on suunnattu kaikille yli 60-vuotiaille eli mukaan voivat tulla myös ei-martat. Kursseilla aiheena on ikäihmisten ravitsemus ja ruokailo. Ne ovat maksuttomia ja ilmoittautuminen on sitova kaikille kerroille. Tervetuloa MUKAAN!

KITEE Ruokakurssi maanantaisin klo 16-19

Arppen koululla 11.11., 18.11., 25.11. ja 2.12. Ilmoittautuminen ja lisätietoja tapahtumakalenterista (linkki alla).

JAKOKOSKI Ruokakurssi klo 10-13 to 14.11., to 21.11. ma 2.12. ja ti 10.12.

Kurssi pidetään Tähtikalliolla. Ilmoittautuminen ja lisätietoja tapahtumakalenterista (linkki alla).

NURMES ja VALTIMO suunnitteilla. Lisätietoja Loviisalta p. 0400 167 695 tai loviisa.salin@martat.fi.

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!

[Ruokakurssi, Kitee](#)

[Ruokakurssi, Jakokoski](#)



Meidän päivä -hankkeen syksyn toimintaa

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

JOENSUU

- [Rentoutuspäivä omaishoitajille](#) to 7.11. klo 12-14.30. Ilmoittaudu Maijalle 4.11. mennessä!
- [Virtaa välipaloista -ruokakurssi](#) työikäisille omaishoitajille ja perheille ma 18.11. klo 17-20 Marttakeskuksella.
- **Kahvia ja kukkasia omaishoitajille**, ke 27.11. klo 17-20 Marttakeskuksella. Luvassa kukkailoa, juhlaleivontaa ja kahvittelua valtakunnallisen omaishoitajien viikon kunniaksi.

NURMES

- [Ruokakurssipäivä omaishoitajille ja läheisille](#), ti 19.11. klo 11-14 Nurmeksen seurakuntatalolla.

LIEKSA

- [Ruokakurssipäivä omaishoitajaperheille](#), ke 20.11. klo 12-15 Lieksan seurakuntatalolla. Yhteistyössä Lieksan seudun omaishoitajat ja läheiset ry.

JUUKA

- [Ruokakurssipäivä omaishoitajaperheille](#), pe 22.11. klo 12-15 Juuan seurakuntatalolla. Yhteistyössä Lieksan seudun omaishoitajat ja läheiset ry.

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

Meidän päivä



Arkipaletti-hankkeen syksyn toimintaa

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

Keskiviikon nonstop-ryhmä kokoontuu viikoittain klo 11-14 Marttakeskuksella 11.12. asti

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](#)

Katso & kuuntele

Perinteiset isoäidin huonekasvit



Martat haastaa -podcast: Uusi jakso pe 1.11.

Jakso 8/2024 Perinteiset isoäidin huonekasvit -Martat haastaa podcast ilmestyy 1.11.2024

Mitä ovat isoäidin huonekasvit tai mikä tekee huonekasvista perinteisen ja kestävän? Mistä niitä voi hankkia tai voiko niitä lisätä millä tavalla? Tarvitsevatko ne erityistä hoitoa ja huolenpitoa? Tutustutaan muutamiin helppoihin isoäidin huonekasveja. Martat haastaa-podcastissa keskustelemassa aiheesta hortonomi, freelance-kirjoittaja Tuovi Mutanen ja Maarit Sallinen Pohjois-Karjalan Martoista.

Jakso 7/2024 Ruokaturvaa kotitarveviljelyllä malawilaisille naisille

Jaksossa piirin puutarha- ja ympäristösiantuntija Maarit kertoo matkastaan Malawiin, jossa järjestettiin kotitarveviljely -teemalla ketjukoulutus Malawin Machingan alueen naisille.

Tervetuloa kuulolle!

[Podcast-jaksot kuunneltavissa täältä](#)



Circuituksen alusta mahdollistaa arjen kiertotalouden

Oletko jo kuullut pohjoiskarjalaisesta Circuituksen alustasta, joka laittaa arkiset käyttötavarat tehokkaampaan hyötykäyttöön? Monella meillä on kaapeissa ja varastoissa tavaraa, joita tarvitaan vain harvoin. Circuituksen kautta voit:

- **Vuokrata omia tavaroitasi ja tienata vähän lisäeuroja arkeen:** vuokralle sopii hyvin vaikkapa puutarhavälineet, astiat, kodinkoneet tai työkalut.
- **Kuluttaa kestävämmän:** Jakamistalous tukee kestäväää kehitystä vähentämällä kulutusta. Samalla myös rahaa säästyy, kun aina ei tarvitsekaan ostaa uutta. Testaa vaikkapa pizzauunia tai kanoottia ensin vuokraten.
- **Lisätä yhteisöllisyyttä:** Jakamistaloudessa tulee mukavia kohtaamisia ja kuulet ihania tarinoita siitä, mitä ihmiset ovat saaneet aikaan vuokravälineillä.

Ole mukana arjen kiertotaloudessa ja tutustu Circuitukseen alla olevan linkin kautta!

[Lisää Circuituksesta](#)



Pikalinkit jäsenelle

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

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://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://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](#)

Viesti on luotu automaattisesti, joten ethän vastaa tähän viestiin.

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

[Muokkaa asetuksiasi tai peruuta uutiskirje](#)