



Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

Hei %%Etunimi%%

Hyvät martat,

ohessa tiedoksi piirin syksyisiä tapahtumia, joista nostan esille erityisesti kaksi.

Ensinnäkin teillä on ainutlaatuinen mahdollisuus osallistua Parempi vara -hankkeen tarjoamaan maksuttomaan kyberturvallisuuskoulutukseen. Koulutus järjestetään teamsin välityksellä 15.10. Tarjolla on kaksi ajankohtaa, joista voit valita itsellesi soveltuvimman. Tarkemmat tiedot koulutuksesta ja ilmoittautumisohjeet löydät tästä tiedotteesta.

Toiseksi, vielä löytyy vapaita paikkoja Joensuun kaupunginteatterin ”Naisia hermoromahduksen partaalla” -yksityisnäytäntöömme. Lippuvarauksissa ota yhteyttä toimistoomme.

Toiminnallista syksyä toivotellen, Heli

Uutiskirjeen sisältö

Ajankohtaista alkusyksyyn

- Terveisiä yhdistyksiltä - mitä mukavaa marttayhdistyksissä tapahtuu?
- Alueelliset järjestökoulutusillat
- Paikkoja on vielä Marttojen yksityisnäytökseen
- Syksyn avoimet kurssit

Kohdennetun neuvonnan toimintaa

- Perhearjen pennoset kurssisarja Ilomantsissa
- Pohjois-Karjalan Marttojen jäsenille ja marttayhdistyksille on perustettu Circutus - sähköinen sisäpiiri
- Toimintaa ja tilaisuuksia
- Kansainväliset kulttuurienvaihtoillat ruuanlaiton merkeissä
- Kyberturvallisuuskoulutukset

Katso ja kuuntele

- Marttailuviikon podcast-jakso on julkaistu.

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, maija.ahosola@martat.fi, p. 0504483323. Kerro kuvien yhteydessä yhdistyksen nimi, mitä niissä

tapahtuu ja halutessa ketä kuvissa näkyy. Varmistatthan, että kuvissa näkyviltä on lupa julkaisuun.



Alueelliset järjestökoulutusillat

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

- **Ti 30.9. klo 17.00** [Valtimon, Nurmeksen 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!



Paikkoja on vielä 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 € marttajäsenille (norm. 42/40 €). Lippujen varaukset piirin toimistosta, p. 050 448 1125.

Lisätietoja [Naisia hermoromahduksen partaalla -musikaalista](#).



Syksyn avoimet kurssit

Tervetuloa monipuolisille kursseillemme Marttakeskuksella ja verkossa! Kursseille voi ostaa myös lahjakortteja. **Täynnä oleville kursseille voi ilmoittautua jonoon peruutuspaikkoja varten.**

Ruokakurssit

Lokakuu

9.10. [Arkiruokaa Airfryerilla](#) -ruokakurssi, täynnä

27.10. [Makuja Ranskasta](#) -ruokakurssi, täynnä

Marraskuu

5.11. [Gluteeniton hapanjuurileipä](#) -ruokakurssi, täynnä

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

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

22.10. [Huonekasvit](#) verkkopuutarhakurssi

Tapahtumakalenteri

Kohdennetun neuvonnan toimintaa



Perhearjen pennoset –kurssisarja Ilomantsissa

Maksuton kurssi on suunniteltu perheille, joiden nuorin lapsi on alle 1,5-vuotias. Kolmen kerran kurssisarja tarjoaa käytännönläheisiä vinkkejä arjen talouden hallintaan ja ruoanlaittoon. Opettelemme valmistamaan edullisia aterioita, pohtimaan kulutusvalintoja sekä vahvistamaan omia taloustaitoja ja voimavaroja perhe-elämässä. Lapset ovat tervetulleita mukaan kurssille!

Kurssi pidetään pe 3.10., pe 10.10. ja pe 24.10. klo 9-11 Ilomantsi nuorisotilassa, Sointulantie 5.

Ilmoittautumiset [tapahtumakalenterin kautta](#) tai venla.lietzen@martat.fi tai 0400149850.



Pohjois-Karjalan Marttojen jäsenille ja marttayhdistyksille on perustettu Circuitus -sähköinen sisäpiiri

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.

Tarkemmin Circuitus -sähköisestä sisäpiiristä



Toimintaa ja tilaisuuksia

1.1.-31.10.2025 Ympäristötekoja kylillä, näyttely, Ellinkulma, Juuka

Näyttelyn avajaiset keskiviikkona 1.10. klo 14 – 16 Lähde kiikkutuolimatkalta tutustumaan kylien ympäristötekoihin, ekologiseen puutarhanhoitoon ja Pohjois-Karjalan biosfäärialueen toimintaan. Avajaisissa on myös kahvitarjoilu sekä voit tehdä itsellesi oman tuohiriipuksen.

8.10.2025 Kestävä arki ja energiansäästö, palvelupisteen kokoushuone, Kiihtelysvaara (Joensuu)

Kodin energianhallinnan helpot keinot – vältä yllättävät sähkölaskut, energianeuvoja Anssi Kokkonen, Karelian Ammattikorkeakoulu



Suomen ympäristökeskus
Finlands miljöcentral
Finnish Environment Institute

Kiinnostaisiko kansainväliset kulttuurinvaihtoillat ruuanlaiton merkeissä?

Arjen aarteita luonnosta -hanke hakee yhteistyöhön kiinnostuneita yhdistyksiä Joensuun seudun Leaderin alueelta (Heinävesi, Joensuu, Kontiolahti, Liperi, Polvijärvi ja Outokumpu). Kansainvälisissä kulttuurinvaihtoilloissa tehdään yhdessä maahanmuuttaneiden kanssa ruokaa Suomesta ja vierailta mailta. **Ota pikaisesti yhteyttä, jotta ehdimme järjestää tällaisen illan syksyn aikana!**

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



Kyberkuntoon kylällä - varaudu digi- ja tietoturvahäiriöihin yrityksessä ja yhdistyksessä

Teams-koulutukset keskiviikkona 15.10.2025 klo 13.30-15.00 tai 17.30-19.00

- Luennolta saa tietoa miten voi varautua digi- ja tietoturvahäiriöihin ja konkreettisia vinkkejä miten vahvistaa kyberkestävyyttä
- Luennoitsijana on kyber- ja tietoturvan asiantuntija Markus Hölsä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta.
- Ilmoittautuminen viim. 8.10.2025 sinulle sopivampaan ajankohtaan osoitteessa:
- [Klo 13.30 alkava luento](#)
- [Klo 17.30 alkava luento](#)

72 tuntia -varautumisluennot

- tiistaina 30.9. klo 13-15, Ellinkulma, Juuka
- torstaina 2.10. klo 18-20. Vaivion kota, Veteläsuontie 4, Liperi

Varautumisluennoille ei ole ennakkoilmoittautumista ja ne ovat avomia kaikille. Tervetuloa!

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



Uusi podcast - jakso on julkaistu!

Marttailuviikon podcast-jakso on julkaistu.

Jakso 7/2025 Kaalivallankumous.

Jaksossa keskustellaan eri kaalilajikkeista, niiden monipuolisesta käytöstä, sesongeista ja säilytyksestä.

Muista kuunnella myös aikasemmat jaksot tältä kaudelta.

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