



Pohjois-Karjalan Martat

POSTIA PIIRISTÄ

Hei

Hyvä martta,

Vuosi on lähtenyt käyntiin, haluamme toivottaa sinulle oikein hyvää ja inspiroivaa marttailuvuotta!

Uusi vuosi lähtee käyntiin jäsenhankintakampanjalla, jossa teemana on Martan soppapöytä. Kannustamme yhdistyksiä järjestämään tilaisuuksia, joihin voi kutsua mukaan uusia ihmisiä tutustumaan marttatoimintaan.

Toivottavasti löydät marttailusta iloa, hyötyä ja merkityksellisiä kohtaamisia!

Heli

Uutiskirjeen sisältö

Ajankohtaista alkuvuoteen

- Marttayhdistysten tilattavat kurssit ja luennot vuodelle 2026
- Uutta: Marttojen vinkkivartit Instagramissa
- Kevään 2026 avoimet kurssit

Järjestöasioita

- Piirin vuosikokous 2026
- Kesän piirakkatalkookalenteri on avattu
- Marttailuviikon jäsenhankintailta Marttakeskuksella
- Yhdistys, muista jäsenhuolto
- Marttayhdistysten esittelyt piiriin

- Terveisiä yhdistyksiltä - mitä mukavaa marttayhdistyksissä tapahtuu?

Kohdennetun neuvonnan toimintaa

- Ihmisten huoltoasema Joensuun Prismassa ja verkossa
- Kirjastonäyttelyn avajaiset Nurmeksessa
- Olisiko yhdistyksesi tai alueesi kiinnostunut Kulttuurit luonnossa- ryhmän ohjaaminen -kurssista?
- Parempi Vara -toimintaa

Katso ja kuuntele

Pikalinkit jäsenelle

Ajankohtaista alkuvuoteen



Marttayhdistysten tilattavat kurssit ja luennot vuodelle 2026

Muistattehan tilata valtionavulla tuetut kurssit viimeistään 2.3.2026! Tee kurssitilaus alla olevan lomakkeen kautta tai majja.ahosola@martat.fi, p. 0504483323.

Tilattavien kurssien aiheet löytyvät täältä: [Kurssitarjotin marttayhdistyksille 2026](#). Valtionavulla tuettujen kurssien hinta on 150 €, makumatkat ja muut erikoiskurssit 190 €, luennot 100 €. Hinta sisältää kurssitarvikkeet, matkat, muut materiaalit ja ohjauksen.

Valtionavulla tuettujen kurssien määrät on jaettu yhdistysten ja jäsenten määrän mukaan alueittain. Kannustamme marttayhdistyksiä yhteistyöhön kurssien järjestämisessä! Kurssin minimiosallistujamäärä on 12 henkilöä (enintään 20). Kurssien tulee olla kaikille avoimia ja kursseille voi esimerkiksi kutsua ystäviä ja sukulaisia tutustumaan marttatoimintaan.

Yhdistykset voivat tilata kursseja ja luentoja myös ilman valtionapua pitkin vuotta. Kurssit tilataan

suoraan majja.ahosola@martat.fi, p. 0504483323. Kurssien hinta on 250 € + kurssitarvikkeet ja matkakorvaukset 0,60 €/km ja mahdolliset päivärahat. Puutarha-, sieni-, ruoka- ja kodinhoitoluennot 150 € Joensuun kaupunkialueella, muualle tarvittaessa matkakorvaukset 0,60 €/km ja päivärahat.

Valtionavulla tuettujen kurssien tilauslomake



Uutta: Marttojen vinkkivartit Instagramissa

Pohjois-Karjalan Marttojen virtuaalimarttaillat uudistuvat vuoden 2026 alusta ja muuttuvat Marttojen vinkkivarteiksi. Vinkkivartit pidetään Pohjois-Karjalan Marttojen Instagram-tilillä [@pohjoiskarjalanmartatry](https://www.instagram.com/pohjoiskarjalanmartatry) live-lähetysinä joka kuukauden toisena maanantaina klo 14. Livet tallennetaan myös Facebookiin [Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa](#) -tilille.

Tervetuloa linjoille saamaan ajankohtaista tietoa, vinkkejä ja inspiraatiota arkeen, juhlaan, ruoka-, puutarha- kodinhoito- ja luonnontuoteaiheisiin liittyen! Voit kuunnella, katsella ja halutessasi kysyä vinkkivartin aiheesta. Marttojen vinkkivarttien vetäjinä toimivat Pohjois-Karjalan Marttojen asiantuntijat.

Tulevien vinkkivarttien aiheet:

9.2. Arjen helpot ja nopeat pakastekasvikset

9.3. Kuidusta hyvinvointia

13.4. Pihan kevätleikkaukset



Avoimet kurssit, kevät 2026

Kevään 2026 avoimet kurssit

Tervetuloa kevään 2026 kaikille avoimille ruoka- ja puutarhakursseille paikan päällä tai verkossa!

Helmikuu

- 11.2. [Intialainen keittiö \(uudistettu!\)](#) -ruokakurssi
- 11.2, 18.2, 25.2 & 11.3. [Martan pihasuunnittelu](#) -verkkopuutarhakurssisarja 4 krt
- 26.2. [Satoa kasvihuoneesta](#) -puutarhakurssi Marttakeskuksella

Maaliskuu

- 3.3. [Kotikeittiön seikkailijat - kurssi aikuiselle ja lapselle](#) -ruokakurssi
- 17.3. [Satoa kasvihuoneesta](#) -verkkopuutarhakurssi
- 18.3. [Peruna on pop!](#) -ruokakurssi
- 25.3. [Perusta oma kasvima](#) -verkkopuutarhakurssi
- 26.3. [Kasvata ruokaa viljelylaatikossa](#) -verkkopuutarhakurssi
- 30.3. [Martan pääsiäispöytä](#) -ruokakurssi

Huhtikuu

- 15.4. [Vietnamilainen keittiö](#) -ruokakurssi
- 27.4. [Monta tapaa leipoa suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan](#) -ruokakurssi

Toukokuu

- 12.5. [Gluteenittomat karjalanpiirakat ja vatruskat](#) -ruokakurssi
- 28.5. [Mielenkiintoinen Meksiko](#) -ruokakurssi

Kesäkuu

- 10.6. [Makumatka Karibialle](#) -ruokakurssi

[Tapahtumakalenteri](#)

Järjestöasioita

Piirin vuosikokous 2026

Piirin hallitus on tehnyt päätöksen, että joka toinen vuosi piirin vuosikokous pidetään Joensuussa ja joka toinen vuosi piirin alueella.

Tänä keväänä vuosikokous on lauantaina 9.5. Nurmeksessa. Lisätietoa vuosikokouksesta tulee myöhemmin keväällä.



Kesän piirakkatalkookalenteri on avattu

Piirakkatalkoita järjestetään jälleen Marttakahvion piirakkapajalla läpi kesän, arkipäivisin ja lauantaisin. Yhdistys voi varata yhden tai useamman talkoovuoron/kesä. Yhteistyötä talkooporukan kasaamiseksi kannattaa tehdä myös naapuriyhdistysten kanssa. Hellepäivänä piirakoita voidaan leipoa myös Marttakeskuksella, jossa on ilmastointi.

Talkoolaisen ei tarvitse olla piirakkataituri. Talkoissa on aina mukana ammattileipuri. Hän opastaa talkoolaiset tehtävään ja huolehtii piirakoiden paistamisesta sekä talkoolaiden hyvinvoinnista. Leivontavälineet, essut ja myssyt löytyvät pajalta. Arkena pajavuoro alkaa klo 7, lauantaina klo 8.

Jokainen talkoolainen voi halutessaan lunastaa karjalanpiirakoita 5 kpl/1€. Loput piirakat tulevat myyntiin kahviolle.

Piirakkatalkoot ovat mukavaa yhdessä tekemistä, kiitos kun olette mukana!

Lisätietoja antaa piirin toimisto p. 050 448 1125.

[Linkki talkookalenteriin](#)



Marttailuviikon jäsenhankintailta Marttakeskuksella tiistaina 24.3.

Piiri järjestää avoimen jäsenhankintaillan Marttailuviikolla Marttakeskuksella, tiistaina 24.3. klo 17 alkaen. Illan ohjelmassa on järjestötietoutta sekä asiaa Martan soppapöydästä ja ravintokuiduista. Toisessa keittiössämme toimii illan aikana käsityöpaja, johon voi osallistua. Teemme yhdessä hypistelypeittoja.

Toivomme paikalle uusia marttailusta kiinnostuneita ihmisiä. Pyydämme Joensuun alueen mартtayhdistyksiä iltaan mukaan kertomaan toiminnastaan ja osallistumaan käsityöpajaan.

Ilmoita yhdistyksesi mukaan iltaan soittamalla piirin toimistoon, p. 050 448 1125.



Yhdistys, muista jäsenhuolto

Martan soppapöytä -jäsenhankintakampanjointia tehdään yhdistyksissä tammi-helmikuussa. **Kehotamme yhdistyksiä järjestämään omia iltoja, joihin kutsutte mukaan ystäviä ja tuttuja**

tutustumaan marttailuun. Tärkeää on myös, että pidätte jäsenrekisterinne ajan tasalla. Uusien yhdistysten jäseniä kannattaa muistaa tervetulokirjeellä tai puhelinsoitolla. Piiri järjestää uusien jäsenten tervetuloa illan keväällä sekä syksyllä.

Martan soppapöytä -jäsenhankintakampanja



Marttayhdistysten esittelyt piiriin

Marttapiiristä kysytään aika ajoin, mihin marttayhdistykseen voisi liittyä. **Pohjois-Karjalan marttayhdistyksiltä toivotaankin yhdistyksen lyhyttä esittelyä piiriin.** Tavoitteena on koostaa esittely, jota voimme käyttää kohdatessamme marttailusta kiinnostuneita. Esittely tehdään sähköiseen muotoon ja se on myös yhdistysten käytössä verkkosivuillamme.

Lähetä piiriin seuraavat tiedot:

- Yhdistyksen yhteyshenkilö ja yhteystiedot (jota on lupa jakaa)
- Lyhyt kuvaus yhdistyksen toiminnasta ja keskeisimmistä teemoista. Voitte kertoa esimerkkejä.
- Halutessanne lisätäkää mukaan myös ensi vuoden tapahtumakalenteri.
- Kuva yhdistystoiminnasta (vapaaehtoinen)
- Lähetä tiedot 28.2.2026 mennessä maija.ahosola@martat.fi



Terveisiä yhdistyksiltä

Lähetäkää kuvia yhdistysten toiminnasta ja tapahtumista. Jaamme niitä piirin kanavissa!

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. Julkaisuihin on tullut tosi suosittuja ja meille on tärkeää näyttää, mitä myös yhdistyksissä tapahtuu!

Materiaalin voi lähettää sähköpostitse tai puhelimitse kotitalousasiantuntija Maija Ahosolalle, maija.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.

Kohdennetun neuvonnan toimintaa



PÖHJÖIS-KARJALA PROJEKTI 20
KOHTI TOIMINTAYHTEISYKSIÄ SUOMEN



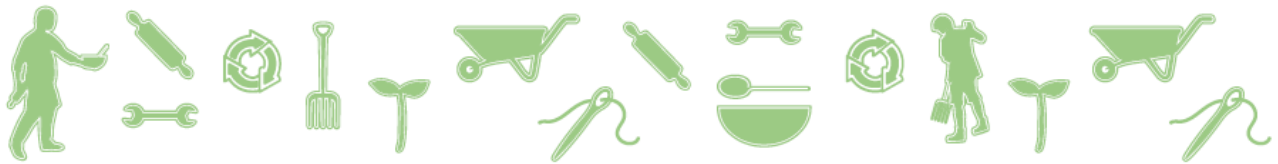
Ihmisten huoltoasema Joensuun Prismassa ja verkossa

Hei sinä työikäinen! Haluaisitko vinkkejä ja ohjausta oman hyvinvointisi parantamiseksi? Tule Ihmisten huoltoaseman **maksuttomaan elintapaohjaukseen!** palvelupiste Joensuun Prismalla palvelee joka viikko **ti ja ke klo 15–18**. Lisäksi kaksi kertaa kuukaudessa tarjolla maksuttomia terveystarkastuksia. Tutustu lisää ja tilaa Ihmisten huoltoaseman uutiskirje verkossa alla olevasta

linkistä.

Lisätietoja Pohjois-Karjala projekti 2.0-hankkeesta antaa ravitsemusasiantuntija Heidi Kauppila, heidi.kauppila@martat.fi, p. 040 129 2506.

Ihmisten huoltoeseman verkkosivut



Ympäristötekoja kylillä näyttely 2.-27.2.2026, Nurmeksen kirjasto

Tervetuloa tutustumaan [Ympäristötekoja kylillä näyttelyyn](#), joka esittelee ympäristön kuntoa parantavia toimia kylillä, Pohjois-Karjalan biosfäärialueen toimintaa sekä ekologia katteita ja kokeiluja arjen kiertotaloudesta.

Avajaiset maanantaina 2.2.2026 klo 14-15 välillä, tule tutustumaan näyttelyyn, tekemään tuohikoru itsellesi, lisäksi jaossa on myös biohiilipussi tutustuttavaksi.

Näyttelyn järjestää Vaara-Karjalan Kestävät kylät -hanke yhteistyössä Maaseudun arjen kestävät kiertotalousratkaisut -hankkeen ja Pohjois-Karjalan biosfäärialueen kanssa.

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



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

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

Teemat voidaan sovittaa kiinnostuksen mukaan. Ota yhteyttä Maarit Sallinen (maarit.sallinen@martat.fi)



Euroopan unionin
osarahoittama



LEADER

Joensuun Seutu



PAREMPI
VARA



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan unionin
osarahoittama

Huomio marttayhdistykset maakunnassa, muistakaa vuoden 2026 suunnittelussa varautumisillat

Varaattehan vuodelle 2026 varautumisteemalla esim. 72 tuntia luennot, varautumistrastit, kotivararuokaa retkikeittimillä ja kodalla ym. kotivaratilaisuudet. Hankkeen toimet ovat 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



Kuunneltavaa alkuvuoteen

Kuuntele kaikki vuoden 2025 podcast-jaksot ennen uuden kauden alkamista! Jakso 1/2026 julkaistaan 13.2.2026.

[Jakso 10/2025 Joulun makuja kohtuudella](#)

[Jakso 9/2025 Kirpputorin kautta kierrättäminen](#)

[Jakso 8/2025 Katteet ja biohiili hautausmaalla](#)

[Jakso 7/2025 Kaalivallankumous](#)

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

[Jakso 5/2025 Palkokasvien kasvatusta](#)

[Jakso 4/2025 Leivontavinkkejä arjeen 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 etään vastaa tähän viestiin.

Copyright © 2026 Pohjois-Karjalan Martat.

[Muokkaa asetuksiasi tai peruuta uutiskirje](#)