



Etelä-Karjalan Martat ry POSTIA PIIRISTÄ



Kutsu

Etelä-Karjalan Martat ry:n Syyskokoukseen 11.11.2017

Etelä-Karjalan Martat ry:n syyskokous pidetään lauantaina 11. marraskuuta 2017 klo 13:00 alkaen paikassa Tietäjätalo, Linnalan kampus, Tietäjänkatu 5, Imatra.

Ohjelma:

klo 9-11:00 Viestiloikka -viestintäkoulutus marttayhdistyksille,
Marttaliiton puheenjohtaja Lea Sairanen

klo 11-12:30 lounas ja kahvi (15 eur/hlö) tai kahvitarjoilu (10 eur/hlö),
Neuvonta- ja myyntipisteet avoinna

klo 12:30 Menestystarinoita tehdään yhdessä, kehittämispäällikkö Anu Talka, E-K:n liitto

Matkalla mestariksi - Emeliina Papinniemi, Saimaan ammattiopisto

klo 13:00 sääntömääräinen syyskokous

Kokoustarjoilu maksetaan paikan päällä.

Kokoukseen ovat tervetulleita virallisten kokousedustajien lisäksi kaikki asiasta kiinnostuneet martat.

Esityslista liitteineen postitetaan virallisille kokousedustajille noin viikkoa ennen kokousta.

Syyskokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.

Tapahtumassa on mahdollisuus tutustua piirin vuoden 2018 kotitalousneuvonnan uusiin kurssisisältöihin ja ajankohtaisiin asioihin.

Ilmoittautumiset 31.10. mennessä: <https://www.martat.fi/tapahtuma/etela-karjalan-martat-ryn-syyskokous/> tai p. 010 838 5687

Syyskokouksessa käydään puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten vaali vuosille 2018-2019

Erovuorossa syyskokouksessa ovat:

Puheenjohtaja Anna-Liisa Pekkanen 2014-

Hallituksen jäsenet:

Ahtiainen Sirpa 2016-

Heimonen Eeva-Liisa 2014-

Partanen Tuula 2016-

Pykäläinen Tuija Maaret 2012-

Hallituksessa jatkavat seuraavat henkilöt:

Kaipia-Junnonen Eija 2017-

Ramula Sari 2017-

Tirri Jaana 2015-

Uppman Anne 2010-

Hallitukseen voidaan valita marttayhdistyksen varsinaisia jäseniä.

Ehdokasasettelu sekä hallituksen jäsenen että puheenjohtajan vaaliin tehdään **lomakkeilla**, jotka löytyvät liitteenä. Lomakkeen kääntöpuolella on ohjeita, mitä osaamisalueita piirin hallituksella tulisi kokonaisuutena olla. **Ehdotukset** pyydämme toimittamaan allekirjoitettuna **piiriin 20.10. mennessä**.

Jos olet kiinnostunut vaikuttamisesta ja piirin hallitustyöskentelystä, ota yhteyttä piirimme puheenjohtaja Anna-Liisa Pekkaseen, puh. 0400 754 205 tai varapuheenjohtaja Eeva-Liisa Heimoseen, puh. 050 381 3447



Marttaliiton nettisivukoulutukset

Koulutukset ovat katseltavissa suorana lähetyksenä MartatTV:n kautta.

Videotallenne on katseltavissa myös koulutuksen jälkeen MartatTV:n kautta.

- Ilmoittautuminen martat.fi koulutuksiin marttayhdistyksille 14. ja 15. marraskuuta on avattu. Lisätietoa ja ilmoittautuminen alla olevalla sivulla:
- <https://www.martat.fi/ajankohtaista/martat-fi-koulutukset-marttayhdistyksille-14-ja-15-11/>

Peruskurssi 14.11.

Kirjautuminen ja käyttäjätunnukset, salasanan vaihtaminen, yhdistyksen etusivun muokkaus ja perustietojen lisääminen, mediakirjaston ja kuvien käyttäminen

Jatkokurssi 15.11.

Etusivun sisältöelementtien käyttäminen, alisivujen tekeminen ja linkitys etusivulle, tapahtumien lisääminen, ajankohtaisten uutisten lisääminen

Mahdollisuus seurata koulutuksia 14.11. ja 15.11. klo 17-20 myös piirin tiloissa Valtakatu 45 Lappeenranta, ilmoittautuminen 6.11.2017 mennessä: etela-karjala@martat.fi

Nettisivukoulutusta järjestetään myös la 11.11. klo 9-11 ennen syyskokousta Imatralla, os. Tietäjäntalo, Linnalan kampus, Saimaan ammattikorkeakoulu, Tietäjänkatu 5, Imatra. Ilmoittautumiset 31.10. <https://www.martat.fi/tapahtuma/viestiloikka-marttayhdistysten-viestintakoulutus-2/>

Hyvinvointia ikääntyville -messutapahtuma

Vireästi Kaakossa -hanke järjestää Hyvinvointitapahtuman ikääntyville torstaina 19.10.2017 klo 10-15

Kulttuuritalo Virrassa os. Virastokatu 1, 55100 Imatra.

Aulatiloiissa voi tutustua hyvinvointiin ja harrastamiseen liittyvien yhdistysten ja yrittäjien toimintaan. Tilaisuus on maksuton.

Lisätietoja paivi.jukkara(at)martat.fi tai p. 010 838 5684

Ohjelma

klo 10:00 **Musiikkia**, hanuristi Pasi Suikkanen

klo 10:10 **Tervetuloa**, Pääsihteeri Marianne Heikkilä, Marttaliitto ry

klo 10:30 **Vireästi Kaakossa -hankkeen esittely**

klo 11:00 **Ei jätetä ketään yksin - ikääntyvien yksinäisyys ja mielenterveys**

Toiminnanjohtaja Pia Hytönen, FinFami ry

klo 11:45 **TAUKO**

klo 12:45 **Senioritanssi tutuksi! Tanssistudio TwoStep**

klo 13:15 **Ravitsemus toipumisen tukena**

Kotitalousasiantuntija Tuija Kokkonen, Etelä-Karjalan Martat ry

klo 13.30 **Vahvana ja toimintakykyisenä vanhuuteen**

Kehitysjohdaja Merja Tepponen, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöry

klo 14.15 **Hyvä mieli kotiin vietäväksi!**

klo 14.30 **Loppusanat**, Pääsihteeri Marianne Heikkilä

Kahvila Virta on avoinna tapahtuman ajan.

Tapahtumaan järjestetään maksuton linja-autokuljetus +60-vuotiaille reitillä:

Valkealan ABC-Kuusankoski-Kouvola-Utti-Taavetti-Lappeenranta-Joutseno-Imatra.

Paikkoja on 50 ja ne täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautumiset 28.-29.9. ja 2.10. klo 10-15 Kymenlaakson Martat, p. 010 838 5650.



Kauha & kukkaro -luento teemalla Suomi hyvää

to 26.10.2017 klo 17-18:00

Tervetuloa kaikille avoimiin ja maksuttomiin Kauha & kukkaro -neuvontatapahtumiin!

Suomi 100 -juhlan kunniaksi syödään yhdessä hyvää suomalaista sesonginmukaista ruokaa.

Luennolla saat ideoita itsenäisyyspäivään sopivan juhlan järjestämisestä, ohjeet juhlaan

sopivaan esimerkkimenuun sekä kattausideoita.

Tapahtuma järjestetään Etelä-Karjalan Marttakeskuksessa, Valtakatu 45, Lappeenranta



Pikkukokkiohjaajien koulutus teemalla Kodin juhlat

ti 3.10. klo 17-19:00

E-K Marttakeskus, Valtak. 45 Lappeenranta

Pikkukokkiohjaajat kokoontuvat jälleen yhteen vaihtamaan kokemuksia. Neuvonnallinen osuus on teemalla Kodin juhlat.

Koulutus on tarkoitettu jo pikkukokkitoiminnassa mukana oleville sekä toiminnasta kiinnostuneille.

Koulutuksessa jaetaan materiaalia pikkukokkitapahtumien järjestämisen tueksi.

Koulutuksen hinta on 10 euroa. Tervetuloa!

Ilmoittautumiset 28.9. mennessä [tästä](#)



Syödään yhdessä hyvää! –kurssisarja syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen

Kurssilla yhdessä tehty ateriakokonaisuus mukavassa seurassa tuo iloa ja nautintoa. Keskustellaan ja jaetaan kokemuksia, ideoita ja vinkkejä, jotka helpottavat ruoanvalmistusta ja ateriointia. Yhdessä nautittu ruoka tekee hyvää keholle ja virkistää myös mieltä!

Maksuttomalle kurssille voi ilmoittautua syöpäpotilaat ja heidän läheisensä joko yksin tai yhdessä. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa ja kurssiaika klo 16-19. Kokoontumispäivät ovat ke 4.10. ma 9.10. ja ma 16.10.

Kurssi räätälöidään kurssilaisten toiveita kuunnellen.

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset viim. 29.9.2017

Saimaan Syöpäyhdistys, ma-pe klo 8.30-14 puh. 0400 728 192 tai tuija.kokkonen@martat.fi



Ihan(aa) itselle!

ti 10.10.2017 klo 17-19:00

E-K Marttakeskus, Valtak. 45, Lappeenranta

Itselle on ilo kokata:

voi tehdä juuri oman mielen mukaista ruokaa.

Ateriat saa rytmittää siten, kuin ne parhaiten istuvat omaan päiväohjelmaan.

Jos innostus iskee, keittiössä voi puuhata pitkään ja kokeilla jotain uutta ja kiinnostavaa.

Toisaalta jos ruoanlaitto ei juuri nyt maistu, voi valmistaa yhden hengen pika-aterian jostakin takuuvarmasta suosikkireseptistä.

Oma hyvinvointi on paras mahdollinen syy kokata, kun ruokaa laittaa vaan itselle, saa siitä tehdä juuri oman mielen mukaista! Tule hakemaan ideoita kokkailuun ihan itselle!

Hinta: perushinta 29 €, jäsenet 25 €

Ilmoittautumiset 3.10. mennessä [tästä](#)



Maukkaita makkaroita itse tehden

ke 8.11.2017 klo 16-20:00

E-K Marttakeskus, Valtakatu 45, Lappeenranta

Makkaran teko on hauskaa puuhaa. Itse tehden saa oman maun mukaista ja sellaisia kuin haluat. Tiedät myös, mitä raaka-aineita siihen on käytetty.

Kurssi sisältää:

- tietoa makkaran valmistamisesta kotikonstein
- vinkkejä raaka-aineista, suolen saannista
- maukkaan makkaran salaisuudet
- makkaroiden valmistuksen ja maistiaiset

Suunnattu aloittelijoille. Hintaa: 40 €, 36 € jäsenet

Lisätiedot: tuija.kokkonen@martat.fi

Ilmoittautumiset 1.11.2017 mennessä [tästä](#)



Sinustako Martta?

Hei, sinä uutta mukavaa harrastusta etsivä.

Oletko kiinnostunut itsesi kehittämisestä, uusista ystävistä, kodista tai uusista ideoista? Tule tutustumaan toimintaamme ja perustamaan uutta marttayhdistystä **Lappeenrantaan** keskiviikkona 15.11.2017 klo 17.00 E-Karjalan Marttakeskukseen, Valtak. 45, 53100 Lappeenranta



Sinustako Martta?

Hei, sinä uutta mukavaa harrastusta etsivä.

Oletko kiinnostunut itsesi kehittämisestä, uusista ystävistä, kodista tai uusista ideoista?

Tule tutustumaan toimintaamme ja perustamaan uutta marttayhdistystä

keskiviikkona 16.11.2017 klo 17.00 Imatran urheilutalo, Kotipolku 2, 55120 Imatra



Kotiapu

Marttojen kotiapu edistää kotien hyvinvointia ja auttaa arjessa selviytymistä tarjoten apua kodin päivittäisiin tehtäviin, kuten siivoukseen, asiointiin, ikkunanpesuun ym. Tiedustelut ja ajanvaraukset ma - ke klo 8-12 puh. 050 438 7148 tai sähköposti [etela-karjalan.kotiapu\(at\)marttat.fi](mailto:etela-karjalan.kotiapu(at)marttat.fi)



Muut asiat

Toimisto on auki maanantaisin klo 9:00-16:00

Palvelemme myös muina erikseen sovittuina aikoina
puh. 010 838 5687.

Imatran teatteri kutsuu marttoja syyskauden iloisein pikkujouluihin
ja teatteriesityksiin. Lue lisää, tiedote alla liitteenä.

Liitteet:

[Ehdokasasettelu puheenjohtajan jäsenvaaliin 2018-2019](#)

[Ehdokasasettelu hallituksen jäsenvaaliin 2018-2019](#)

[Imatran teatterin tiedote](#)

Toimintarikasta ja värikästä syksyä!

Etelä-Karjalan Martat ry

