



Sisällys

MARTAN KIRKKOPYHÄ JOENSUUN EVANKELISLUTERILAISESSA KIRKOSSA.....	3
POHJOIS-KARJALAN MARTTOJEN 110-VUOTISJUHLA KIMMELISSÄ	3
HETKI ON KÄSILLÄ, POHJOIS-KARJALAN MARTAT 110 V. NÄYTTELY JOENSUUN PÄÄKIRJASTOSSA 11.-17.12.....	3
JÄRJESTÖTOIMINTA	4
1. ALUEELLISET TOIMINNAN SUUNNITTELUILLAT	4
2. UUDEN JÄSENEEN ILTA JA TILATTAVA JÄRJESTÖKOULUTUS	4
3. MARTTAOPINNOT	5
SYKSYN KURSSIT	6
1. KURSSIT MARTTAKESKUKSESSA.....	6
2. KAUHA & KUKKARO –LUENTO	7
3. SIENINEUVONTAA	7
4. SYKSYN VIRTUAALIMARTTAILLAT	9
5. SYKSYN KURSSIRYSSÄYKSET	9
6. ÄSSÄKOKKIKURSSIT	9
7. SYKSYN KETJUKOULUKSET	10
TAPAHTUMAT JA RETKET	11
1. JOEN YÖ.....	11
2. KUKKOLAN SYKSY SEKÄ MUUT NEUVONNAT	11
3. POP-UP MARTTA TAPAHTUMAT YHDISTYKSISSÄ VKO 46	11
4. POHJOIS-KARJALAN JÄRJESTÖJUHLA	12
HANKKEET TIEDOTTAVAT	12
1. KOTIVARA -KURSSI LUONNOSTA TURVAA- HANKEEN KAUTTA.....	12
2. MAISTUVAT KYLÄJUHLAT	12
3. LAJITIN-HANKE	14
4. VERTAISOSAAJIA KARJALAN KYLILLE	14
5. VIIRI-HANKE.....	15
ILMOITUSASIAT	15
1. UUSIA HENKILÖITÄ MARTTATOIMISTOLLA.....	15
2. KOTIAPU TIEDOTTAA.....	15
3. MARTTAKAHVIO.....	16
4. TILOJA VUOKRATTAVANA	16
5. YHTEYSTIEDOT.....	17

MARTAN KIRKKOPYHÄ JOENSUUN EVANKELISLUTERILAISESSA KIRKOSSA

Aika: Sunnuntaina 10.12.2017
Paikka: Joensuun evankelisluterilainen kirkko, Kirkkokatu 28, 80100

Lämpimästi tervetuloa Suomen 100 –vuotis sekä Pohjois-Karjalan Marttojen 110 –vuotisjuhlan merkeissä Marttojen kirkkopyhään Joensuun evankelisluterilaiseen kirkkoon. Kirkkopyhän saarnan pitää Marttaliiton pääsihteeri, pappi Marianne Heikkilä.

Ilmoittautumiset kirkkokahvituksen järjestämistä varten 30.11.2017 mennessä osoitteeseen www.martat.fi/tapahtuma/martan-kirkkopyha-joensuun-evankelisluterilaisessa-kirkossa tai puhelimitse 050 448 1125. Muistatathan mainita erityisruokavaliot!

Kannustamme yhdistyksiä käyttämään yhteiskuljetuksia.

POHJOIS-KARJALAN MARTTOJEN 110-VUOTISJUHLA KIMMELISSÄ

Aika: Tiistai 12.12.2017
Tervehdysten vastaanotto klo 17-18
Juhla klo 18-22
Paikka: Kimmel, Joensuu, Itäranta 1

Tervetuloa juhlistamaan yhdessä Pohjois-Karjalan Martat ry:n 110 –vuotisjuhlaa! Juhlapuheen pitää Marttaliiton pääsihteeri Marianne Heikkilä, nautimme yhdessä ihanan juhlaillallisen ja käymme läpi yhdessä historiamme huippuhetkiä. Illan esiintyjänä on Huojuva Lato.

Juhlan illalliskortin hinta on 30€. Ilmoittautumiset ja illalliskortin maksu 24.11.2017 mennessä osoitteessa www.martat.fi/tapahtuma/pohjois-karjalan-marttojen-110-vuotisjuhla-kimmelissa

HETKI ON KÄSILLÄ, POHJOIS-KARJALAN MARTAT 110 V. NÄYTTELY JOENSUUN PÄÄKIRJASTOSSA 11.-17.12.

Juhlavuosien, niin Suomi 100 kuin Pohjois-Karjalan Martat ry:n 110 –juhlien kunniaksi järjestämme näyttelyn Joensuun pääkirjastolla 11.-17.12. Näyttelyn kokoaa piirin historian asiantuntija Marja Simola. Käythän tutustumassa näyttelyyn!



JÄRJESTÖTOIMINTA

1. ALUEELLISET TOIMINNAN SUUNNITTELUILLAT

Kotitalousneuvonnan yhteinen 2018 kärki on Martat ja kestävä arki. Juhlavuosien välissä tuodaan esiin arjen ihanuutta, arjen taitoja ja kestävä elämäntapaa. Nostamme neuvonnan ja vaikuttamisen kärjeksi ruokaan liittyviä mahdollisuuksia ja ongelmia. Annamme kuluttajille tietoja ja taitoja, kuinka he voivat arjessaan itse ja/tai yhdessä toisten kanssa vaikuttaa valinnoilla ja toimilla.

Tule kuulemaan toimintavinkkejä ja infoa tulevista valtakunnallisista ja alueellisista tapahtumista vuodelle 2018 ja tapaamaan muiden yhdistysten luottamushenkilöitä. Tilaisuudet vetää toiminnanjohtaja Katja Kolehmainen. Tilaisuus on tarkoitettu ensisijaisesti yhdistysten puheenjohtajille ja varapuheenjohtajille sekä alueen vertaismartoille. Myös muut yhdistysten hallituksen jäsenet ovat tervetulleita.

2.10. klo 17-19 Kiteen, Kesälahden, Rääkkylän ja Tohmajärven yhdistyksille, Kitee

3.10. klo 16-17 Ilomantsi

4.10. klo 17-19 Lieksan ja Enon yhdistyksille, Lieksa

9.10. klo 17-19 Valtimon, Nurmeksien ja Juuan yhdistyksille, Juuka

10.10. klo 18-20 Polvijärven ja Outokummun yhdistyksille, Polvijärvi

12.10. klo 17-19 Joensuun, Kontiolahden ja Liperin yhdistyksille

2. TALKOOLAISIA TARVITAA 20.-21.10!

Piirille on avautunut mahdollisuus osallistua varainhankintaan yhteistyössä Kerubin keittöön kanssa: Joensuussa on 20.-21.10. valtakunnalliset yrittäjäpäivät Areenalla. Tarvitsimme alustavasti n. 20 vapaaehtoista per/päivä (klo 7-15). Yhteydenotot katja.kolehmainen@martat.fi.

3. VAIKUTA MARTTAJÄRJESTÖN JÄRJESTÖTYÖHÖN

Marttaliitossa on aloittanut uusi kansalaistoiminnan johtaja Reija Salovaara työnsä. Tule tapaamaan Reijaa ja Marttaliiton puheenjohtaja Lea Sairasta Joensuuhun Marttakeskukseen tiistaina 28.11. klo 12-14. Ilmoittautumiset tilaisuuteen osoitteeseen harjoittelija.joensuu@martat.fi Muistathan mainita mahdollisesta erityisruokavaliostasi.

4. LÄHDE MUKAAN MARTTALIITON MARTTARISTEILYLLE 23.-24.9.

Vuoden suurimmassa marttojen vapaaehtoistoimijoiden tapahtumassa innostetaan, annetaan ideoita ja suunnitellaan vuoden 2018 toimintaa. Lisäksi risteilyllä tavataan muita marttoja, verkostoidutaan, vaihdetaan ideoita, opitaan ja nautitaan parhaasta seurasta. Marttaristeily kokoaan yhteen marttatoimijat eri puolilta Suomessa. Seminaarien, työryhmien ja näytteilleasettajien lisäksi risteily tarjoaa mahdollisuuden samanhenkistä ja samankaltaista vapaaehtoistoimintaa tekevien kanssa.

Martta-risteily on suunnattu ruokamartoille, kässämartoille, kansainvälisille martoille, puutarhamartoille ja vertaismartoille – siis kaikille martoissa vapaaehtoisena toimiville.



Mukaan voi kutsua myös vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita ja esim. yhdistysten hallitusten jäseniä. Osa risteilyn ohjelmasta on kaikille osallistujille yhteistä ja osa pienryhmissä oman vapaaehtoisuuden muodon mukaisesti. Toisena tapahtumapäivänä voi myös osallistua osaan esim. käsityömarttojen ohjelmasta ja osaan vaikkapa ruokamarttojen ohjelmasta. Lisää tietoa www.martat.fi/tapahtuma/marttaristeily tai ritva.ikonen@martat.fi. Satamaan on bussikuljetus Joensuusta (60€).

5. UUDEN JÄSENEEN ILTA JA TILATTAVA JÄRJESTÖKOULUTUS

Toiminnanjohtaja Katja Kolehmainen käy mielellään pitämässä alueellisia uusien jäsenten iltoja. Muistattehan viestiä, mikäli alueenne yhdistykset tarvitsevat järjestökoulutusta, niin järjestämme sitä teille!

6. MARTTAOPINNOT

Marttaopinnot tarjoavat jäsenille mahdollisuuden jatkuvaan itsensä kehittämiseen. Voit valita erilaisia opintokokonaisuuksia, joissa saat syventyä haluamaasi aihealueeseen eri laajuisesti käytäntöä ja teoriaa yhdistellen. Opintoja voit suorittaa itsenäisesti tai vertaisopintoryhmässä. Onnistunut opiskelu innostaa, kannustaa ja antaa uskoa omiin kykyihin. Opintoja voi suorittaa myös sähköisesti verkossa, opintoalusta Moodlessa.

Taitoavain-, harrastusmerkki- ja osaajapassiopinnot hoidetaan keskitetysti Pohjois-Savon Martoissa. Osaajapassin voi suorittaa järjestö-, puutarha-, käsityö- ja sieniosaamisen alueilla. Passin suorittaminen ei edellytä aiempia taitoavain- tai muita opintoja.

Harrastusmerkin voi suorittaa kuudella eri aihealueella. Aiheita ovat kodinhoito, kotipuutarhanhoito, kädentaidot, Naiset ja kehitys, ruoka ja ravitsemus sekä luonnonyrtit. Osaajapassin voi suorittaa järjestö-, puutarha-, käsityö- ja sieniosaamisen alueilla. Ilmoittautuminen tapahtuu verkossa osoitteessa <https://www.martat.fi/martat/tutustu-toimintaamme/marttaopinnot/ilmoittaudu-marttaopintoihin>. Lisätietoa opintojen sisällöstä saat opintovastaava Tiina Ikonelta, tiina.ikonen@martat.fi.

Nyt osaamisen voi näyttää virtuaalisella osaamismerkillä!

Open Badge on virtuaalinen osaamismerkki. Sen avulla tulee näkyväksi osaaminen, joka on hankittu koulu- tai työmaailman ulkopuolelta. Open badge -merkkejään voi hyödyntää ja liittää, mm. Kyvyt.fi-portfolioon, Facebookiin ja Google+:n. Marttaopinnoista saa Open Badge -osaamismerkkin. Merkki on näkyvä tunnustus osaamisesta, tiedoista, taidoista, saavutuksista ja kertoo opintojen tavoitteet sisällöt ja kriteerit. Lisätietoa täältä www.martat.fi/martat/tutustu-toimintaamme/marttaopinnot/virtuaalinen-osaamismerkki-open-badge



SYKSYN KURSSIT

1. KURSSIT MARTTAKESKUKSESSA

Ilmoittautuminen kursseille viimeistään viikkoa ennen koulutusten aloitusta www.martat.fi/pohjois-karjala, sähköpostitse pohjois-karjala@martat.fi tai puhelimitse numeroon 050 448 1125 toimiston aukioloaikoina.

Kurssit pidetään Marttakeskuksessa, os. Koskikatu 5-7, ellei toisin mainita.

Suupaloja sienistä-sieniruokakurssi 31.08 klo 17-20

Sienimetsän vaihtelevista antimista valmistamme herkullista ruokaa, salaattia ja leivomme, ehkä säilömmekin jotain. Kurssimateriaalina kurssilaiset saavat monipuolisen lehtisen: Suupaloja seitsemästä sienestä – vinkkejä sieniruokiin ja säilöntään. Kurssilaiset voivat tuoda itse keräämiään, tuttuja ruokasieniä, tunnistettavaksi ja maisteltavaksi kurssilla. Nämä sienet pitää tuoda kokonaisena, jalka mukaan ym. jotta saamme tunnistettua ja opittua sienet.

Hinta jäsenille 20 €, muille 25 €.

Etiopian kynnyksellä-ruokakurssi 19.09. klo 17-20

Etiopialainen keittiö on nyt maailmalla trendikäs. Injera-letut ja herkulliset padat ja paistokset onnistuvat kotikeittiössäkin. Kurssilla syvennyttään etiopialaisen ruokakulttuurin saloihin ja kurssiin kuuluu myös tietoisu Marttojen ja Kynnys ry:n kehitysyhteistyöhankkeesta.

Hinta jäsenille 20 €, muille 25 €.

Raakaruokaa-kurssi 26.09. klo 17-20

Raakaruoka on nopeatekoista, hauskaa ja värikästä. Sen tekemiseen käytetään uunin ja liedien sijaan tehosekoitinta ja jääkaappia sekä vain tuoreita luonnonmukaisia raaka-aineita. Kurssilta saa uusia näkökulmia kokkaamiseen ja ideoita arjen ruoanvalmistukseen. Kurssin ruoka-aineisiin kuuluvat marjat, hedelmät, vihannekset, juurekset, palkokasvit, siemenet, pähkinät ja kylmäpuristetut öljyt. Näistä loihdimme terveellisen ja maittavan menuun. Kurssin kesto 3 h.

Hinta jäsenille 30 €, muille 35 €.

Makumatka Karjalaan 11.10. klo 17-20

Karjalainen ruoka- ja leivontakulttuuri on rikas ja omanlainen. Se sisältää laajan kirjon erilaisia tapoja ja perinteitä. Esimerkiksi leipomusten nimitykset, niiden muodot ja täytteet vaihtelevat alueesta riippuen paljonkin. Sienien ravintokäyttö on lähtöisin idästä ja kurssilla tehdäänkin perunavatruskat metsäsienitäytteellä. Lisäksi leivotaan ainakin vesirinkelit, yhden muikun kalakukot, mustikka-kokkoset eli mahallaanmakkoojat sekä karjalanpiirakat vegaanina.

Kurssilaiset saavat kurssilta mukaansa Makumatka Karjalaan -kirjasen. Tervetuloa kokemaan karjalaisen leivontaperinteen rikkaus!

Hinta jäsenille 20 €, muille 25 €.



Parasta Perunasta arkeen ja juhlaan 07.11. klo 17-20

Peruna on monipuolinen ja edullinen ruoka-aine. Peruna taipuu niin arki- kuin juhlaruoksi. Peruna on kotoinen ja ravintorikas raaka-aine ja siitä saa valmistettua myös eksoottisempia ruokia. Kurssilla valmistetaan erilaisia perunaruokia, lisäkkeitä ja leivonnaisia. Lisäksi keskustellaan perunan ravitsemuksellisista eduista ja tutustutaan eri perunalajikkeisiin. Kurssin kesto 3 h.
Hinta jäsenille 20 €, muille 25 €.

Pian juhlitaan! – avoin ruokakurssi 27.11. klo 17-20

Suomen 100-vuotisjuhlapäivä lähestyy! Kurssilla valmistaudutaan juhlaan ja valmistetaan itsenäisyyspäivään sopiva menukokonaisuus. Saat vinkkejä myös juhlaan sopivan kattauksen ja koristelun suunnitteluun. Kurssin kesto 3 h
Hinta jäsenille 25 € muille 30 €

2. KAUHA & KUKKARO –LUENTO

Kauha&Kukkaro: Suomihyvää 23.10. klo 17-18 Marttakeskus

Suomi100-juhlan kunniaksi syödään yhdessä hyvää suomalaista ruokaa! Hyvä juhla syntyy sesonginmukaisista tarjoiluista. Martat ovat valmistaneet valmiin menun, miettineet kattaukset ja koristelut. Ne olkoon inspiraation lähde, jokainen voi itse muokata niistä sopivan näköiset ja kokoiset juhlat.

Tässä Kauha&Kukkaro tilaisuudessa saat ideoita itsenäisyyspäivään sopivan juhlan järjestämistä, ohjeet juhlaan sopivaan esimerkkimenuun sekä kattausideoita. Järjestä juhlat sujuvasti ja rennosti, nauti itsekin! Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton, eikä ennakkoilmoittautumista tarvita. Tervetuloa!

3. SIENINEUVONTAA

Valtakunnallinen Suomen luonnon päivä ja Marttojen sienipäivä 26.8.

Maistuvat kyläjuhlat pohjoiskarjalaisilla kylillä Suomen Luonnon päivänä
Maistuvia kyläjuhlia vietetään tänään monessa kylässä. Juhlissa syödään yhdessä hyvin erilaisissa tapahtumissa – Valtimolta Kesälähdelle, tulevaisuuden kuusen istuttamisesta keppihevostekniikan kautta puutarhajuhliin.

Katso lisää tietoa ja kaikki Maistuvat kyläjuhlat: <https://msl.fi/maistuvatkylajuhlat/missa-juhlitaan-26-8/>

Syyshavinat, Reijolan yhteisöalo 26.8. klo 10-14

Luonnosta turvaa -hanke on mukana tapahtumassa antamassa sienineuvontaa pienen sieninäyttelyn muodossa ulko-osastolla. Päivä on myös marttojen valtakunnallinen sienipäivä. Tapahtumassa on mukana myös Hortakouluttaja, hortoilu.fi -sivuston toinen ylläpitäjä Jouko Kivimetsä, antaa villiruokavinkkejä Syyshavinoiden 26.8.2017 ulko-osastolla klo 10–14. Saatavilla pieniä villiruokamaistajaisia ja resepti-ideoita.



Lisätietoa itse tapahtumasta Pyhäselän 4H-yhdistyksen sivuilla. Pääset sinne täältä.
<https://pyhaselka.4h.fi/syysHAVinat/>

Sieniretki 29.8. Joensuun seutu

Teemme sieniretken Joensuun alueella klo 17.00 alkaen. Keräämme lähinnä ruokasieniä ja näiden näköislajeja, samalla oppien tunnistamaan niitä. Pukeudu säänmukaisesti, varaa mukaan kori ja sieniveitsi sekä pienet eväät. Retkelle kuljetaan omilla kyydeillä. Lähtöpaikka ilmoitetaan ilmoittautuneille lähemmin. Sieniretken vetäjänä toimii Maarit Sallinen-Uusoksa. Retki järjestetään yhteistyössä Opintokeskus Siviksen kanssa. Hinta jäsenille 8 €, muille 10 €.

Silva Metsänäyttelyt, 1.-2.9., Joensuun laulurinne

Silva Metsänäyttely järjestetään 1. – 2.9.2017 Joensuun Laulurinteellä. Metsänäyttely on järjestyksessään kuudennet. Perjantaina 1.9. klo 10-18 ja lauantaina 2.9. klo 9-15. Olemme mukana antamassa sienineuvontaa näyttelyn merkeissä Luonnosta turvaa -hankkeen kautta yhteistyössä Pro Agrian ja Pohjois-Karjalan Sieniseuran kanssa. Perjantaina Jouko Martikainen tekee sienimaistiaisista klo 11, 13, 15 ja 17. Metsänäyttelyssä on mukana maakunnan tuottajia, jalostajia ja pienyrittäjiä.

Kitee 25.8. Sieninäyttely, Kupiaisen kauppakäytävä

Luonnosta turvaa -hanke järjestää yhteistyössä Keski-Karjalan Luonto ry:n kanssa sieninäyttelyn Kupiaisen kauppakäytävällä klo 10-17. Tule tutustumaan ruokasieniin, näköislajeihin ja vähän muihinkin sieniin. Voi tuoda sieniä myös tunnistettavaksi!

Luonnosta turvaa –sienikursseja tilattavissa

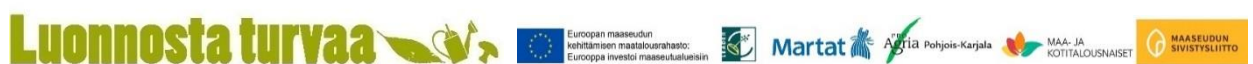
Tänä syksynä sienikausi voi jatkua vielä pitkäänkin, joten sienikursseja kerkiää vielä tilata Luonnosta turvaa -hankkeen kautta.

Sienet kiinnostavat monen ikäisiä ja niitä on mukava oppia tuntemaan enemmän. Yhdistykset ja yhteisöt voivat tilata sienineuvontaa vielä tälle syksylle seuraaville alueille: Joensuun seudun Leader-alueella: Joensuun maaseutualueet, Outokumpu, Polvijärvi, Liperi ja Kontiolahti. Keski-Karjalan Jetinan alueella: Kitee, Tohmajärvi, Rääkkylä ja Kesälahti. Sienineuvonta sisältää 1-3 ohjattua neuvontaa valinnan mukaan. Neuvonnan voi tilata yhdistys. Tai sen voi tilata myös yhdessä toisen yhdistyksen kanssa.

Paketti sisältää sienineuvonnan ja monisteet. Retkien valmistelussa ja maaston löytämisessä tehdään yhteistyötä yhdistyksen/yhteisön kanssa.

Osallistumismaksu hankkeeseen yhdistykselle/yhteisölle on 80€ (1krt), 150€ (2krt) tai 200€ (3 krt).

Jos innostuitte, ota yhteys ja kysy lisää: Maarit Sallinen-Uusoksa, sähköposti: maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi



4. SYKSYN VIRTUAALIMARTTAILLAT

Olemme aloittaneet järjestö- ja neuvontamuotona virtuaalimarttaillat. Illoissa aiheina ovat ajankohtaiset järjestö- ja neuvonta-aiheet. Näet syksyn aiheet ja ajankohdat alla. Pääset seuraamaan lähetystä facebook-sivujemme kautta:

www.facebook.com/PKMartatvinkkaa

14.08. klo 17-18 Virtuaalimarttailta: Maistuviin kyläjuhliin sienimetsän kautta

11.09. klo 17–18 Virtuaalimarttailta: Marttojen kehitysyhteistyö

09.10. klo 17-18 Virtuaalimarttailta: Suomihyvää, Joensuu

13.11. klo 17-18 Virtuaalimarttailta: Pian juhlitaan!

11.12. klo 17–18 Virtuaalimarttailta: Valmistaudutaan joulun

5. SYKSYN KURSSIRYSSÄYKSET

Kurssiryssäys on useamman marttayhdistyksen tai toimintaryhmän yhteinen kurssiilta, jossa voit osallistua useampaan kurssiin saman illan aikana ja tavata naapuriyhdistyksen marttoja. Tänä vuonna ryssäysten neuvontojen aiheina ovat Juhlat kotona teeman mukaisesti voileipäkakut, juhlaetiketti ja koristelu.

Kurssiryssäys – Juhlitaan kotona, 3.10. klo 17-20.30 Parppein yläkoulu Ilo-mantsi

Kurssiryssäyksen hinta jäsenille 15 € ja muille 20 €. Hinta sisältää 2 kurssia ja materiaalit. Ryssäykset järjestetään yhdessä Opintokeskus Siviksen kanssa. Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen rysäystä joko www.martat.fi/tapahtuma/kurssiryssays-juhlitaan-kotona-ilomantsi tai p. 050 448 1125.

6. ÄSSÄKOKKIKURSSIT

Pohjois-Karjalan Osuuskauppa (PKO) järjestävät yhteistyössä Pohjois-Karjalan Marttojen kanssa Ässäkokkikursseja. Tilaisuuksissa opetetaan lapsille arjen ruokataitoja ja satokausiajattelua. Kurssit on suunnattu 7–12-vuotiaille lapsille, ja ne ovat osallistujille maksuttomia.

Kurssilla valmistetaan kasvispainotteinen ateriakokous, leivotaan sekä suolaista että makeaa ja tehdään ajankohtaan sopiva välipala. Kurssien sisältö on Marttojen ja PKO:n yhteistä käsialaa. Kurssin kantavana teemana on satokausiajattelu, johon S-ryhmän ruokakaupat ovat opastaneet asiakkaitaan yhdessä Satokausikalenterin kanssa jo parin vuoden ajan. Kokkaamisen ohessa kurssilla keskustellaan terveellisestä ruoasta, keittiöhygieniasta, lajittelusta ja kierrätyksestä. Sopivissa tilanteissa vertaillaan myös itse tehdyn ja valmiina ostetun ruoan hintoja.



Martat 

Kurssit järjestetään Marttakeskuksessa Joensuussa. Ässäkokkikurssit ohjaa Pohjois-Karjalan Marttojen laillistettu ravitsemusterapeutti, kotitalousasiantuntija Ringa Remes. Hänellä on vankka kokemus nuorten kanssa toimimisesta, sillä hän on vuosien aikana antanut sadoille pohjoiskarjalaisille urheilijanuorille ravitsemustietoutta.

Ässäkokkikursseja järjestetään lapsille Joensuussa 29.8., 5.9., 8.11., 15.11. ja 22.11. klo 15.30–18.30 sekä Nurmeksessa 12.9. klo 15–18. Voit vielä ilmoittaa lapsesi osallistujaksi marraskuun Joensuussa pidettävään ässäkokkikurssiin! (22.11.) Pääset ilmoittautumiseen täältä <https://www.martat.fi/tapahtuma/assakokkikurssi-joensuu-3/> Nurmeksen ässäkokkikurssille voi myös vielä ilmoittautua. Ilmoittautumiseen pääset tästä linkistä <https://www.martat.fi/tapahtuma/assakokki-kurssi-nurmes/>

7. SYKSYN KETJUKOULUKSET

Tulevana vuonna järjestetään ajankohtaisia ja marttatoimintaan hyvin sopivia ketjukouluksia. Näihin kannattaa ehdottomasti lähettää 1-2 marttaa tutustumaan aiheeseen, ja he voivat myöhemmin järjestää omissa marttayhdistyksessään samasta aiheesta teemaillan.

8.8. klo 17-20 Ketjukoulutus, Moppirata – Lasten siivouskoulu

Tervetuloa vapaaehtoiseksi – tämä on helppoa ja mukavaa sekä ohjaajalle että pohjoiskarjalaisille kouluille!

Martat ja Sinituote käynnistävät Suomen juhluvuoden 2017 kunniaksi Moppirata-kiertueen. Moppirata on siivoustyöpaja, jonka tavoitteena on opettaa siivoustaitoja 4. luokkalaissille. Moppirata-työpajoja järjestetään ympäri Suomea syyslukukaudella 2017. Työpaja on toiminnallinen tuokio, joka kestää yhden oppitunnin verran, eli 45 minuuttia. Se järjestetään koulun tiloissa. Oppilaat kiertävät pienryhmissä tehtävärasteilla. Vapaaehtoinen toteuttaa työpajan valmiiden ohjeiden mukaan. Tavalliset arkisiivouksen taidot riittävät oppilaita ohjaavalle aikuiselle. Kaikki ohjaajat saavat kiitokseksi Sinituotteen tuotepaketin. Moppirata-koulutus on tarkoitettu näiden moppi-ratojen vapaaehtoisille ohjaajille. Ohjaajat voivat olla marttoja tai vaikkapa vanhempainyhdistysten kautta tulleita aikuisia.

Lisätietoa: <https://www.martat.fi/martat/marttajarjesto/kotitalousneuvonta/kohdenettuneuvonta/moppirata/>

23.9. klo 10-14 Ketjukoulutus - Juhlat kotona, osa 2

Juhlat kotona -ketjukoulutuksia järjestetään vuoden 2017 aikana kaksi, eri sisällöin. Koulutukset tukevat toisiaan, joten osallistumista molempiin suositellaan, mutta koulutuksiin on mahdollista ilmoittautua ja osallistua myös yksittäin. Juhlat kotona -ketjukoulutusten on tarkoitus opastaa juhlakurssin pitämiseen omissa yhdistyksessä, mutta myös antaa ideoita marttayhdistyksille viikkojen 17 ja 43 Pop up -tapahtumien suunnitteluun.

Toisessa osassa 23.9. käsiteltäviä asioita ovat muun muassa kattaminen, etiketti ja syksyiset ja talviset juhlaruoat. Hinta martoille 10 €/osa, ilmoittautuminen alla.



TAPAHTUMAT JA RETKET

1. JOEN YÖ 25.8.

Martat ovat mukana Joen Yössä! Perjantaina 25.8. klo 17-21 on avoimet ovet Martta-keskuksessa. Tule käymään niin pääset maistamaan vuoden 2017 nimikkomarjasta tehtyä Martan yömehua ja Lajittimen kauraleipäsiä Katan rucolalevitteellä. Tule kuulemaan Pohjois-Karjalan Marttojen järjestötoiminnasta.

2. KUKKOLAN SYKSY SEKÄ MUUT NEUVONNAT

Syyssatoa-tapahtuma Kukkolassa, näytepuutarhan sadonkorjuu, 15.09. klo 12-17 Kukkolan tila (os. Vanha valtatie 70, Joensuu)

Vietämme Kukkolan tilalla Kekrijuhlaa sopivan musiikin, sadonsiunauksen ja oheisohjelman mukaisesti. Mukana on esillä marjat/sienet -neuvontaa. Lisäksi näytepuutarhassa nostetaan satoa sekä voi tutustua syyskukkiviin perennoihin. Tapahtuman ohjelma tarkentuu vielä lähemmin. Seuraa ilmoittelua. Tapahtumassa mukana mm. Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö, ProAgria Pohjois-Karjala, Maa- ja kotitalousnaiset, Pyhäselän 4H-yhdistys, Pohjois-Karjalan Martat.

Kukkolan syksyn neuvonta 3.10.

Tiistaina 3.10. klo 16.00 Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta. Aiheena puutarhan syystyöt.

Kukkolan avoimet neuvonnat järjestetään Kukkolassa, Vanha valtatie 70, Joensuu. Ne ovat maksuttomia ja avoimia kaikille.

Liperin leipäpäivä la 30.9. klo 10-17

Olemme mukana Liperin leipäpäivillä kompostointineuvonnan merkeissä yhdessä Puhas Oy:n kanssa.

3. POP-UP MARTTA TAPAHTUMAT YHDISTYKSISSÄ VKO 46

Pop-up tapahtumat ovat uusi, valtakunnallinen tapa tuoda esille marttayhdistysten upeaa toimintaa sekä vapaaehtoisten marttojen osaamista. Toivomme, että alueen yhdistykset innostuisivat järjestämään Pop-up marttatapahtumia paikkakunnillaan valtakunnallisella marttojen Pop-up tapahtumaviikolla 46.

Martat haluavat antaa ihmisille hetkiä ja tilanteita, joissa kohdata toisia, tehdä yhdessä ja jakaa onnistumisen iloa. Pop upit ovat kaikille avoimia tilaisuuksia, joissa pääsee tutustumaan marttailuun. Pop up –tapahtumissa marttayhdistykset voiva kertoa järjestömme toiminnan sisällöstä ja hankkia uusia jäseniä.



Syksyllä viikolla 46 martat toteuttavat yhteisiä Pop up -tapahtumia Juhla kotona –teemalla.

4. POHJOIS-KARJALAN JÄRJESTÖJUHLA 23.9.

Hyvä yhdistystoimija, lämpimästi tervetuloa Yhdessä – Pohjois-Karjalan Järjestöjuhlaan Järjestöjuhlassa juhlimme yhdessä 100-vuotiasta Suomea sekä pohjoiskarjalaista yhdistystoimintaa, nautimme maakunnan kulttuuriesityksistä, palkitsemme ansioituneita yhdistystoimijoita, kuulemme kunta- ja uudistusministeri Anu Vehviläisen ja Itä-Suomen yliopiston dosentti, erikoistutkija Ismo Björnin puheenvuorot sekä vaihdamme kuulumi set ja tutustumme toisiimme yhteisessä kahvihetkessä. Järjestöjuhla on tarkoitettu kaikille pohjoiskarjalaisille yhdistystoimijoille.

Tapahtuman ajankohta: 23.9.2017 klo 13.

Tapahtumapaikka: Carelia-sali, Yliopistokatu 4, Joensuu

Juhlaan ilmoittautuminen 4.9.2017 mennessä www.jelli.fi/ilmoittautuminen tai 044 957 5997.

Juhlan järjestää Pohjois-Karjalan Järjestöasiain neuvottelukunta JANE. Muutokset ohjel massa mahdollisia. Tilaisuus on maksuton.

Lisätietoja: Hanna Kääriäinen, Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, hanna.kaariainen@pksotu.fi, 044 715 2060, www.jelli.fi/jarjestojuhla
[Facebook: Pohjois-Karjalan Järjestöasiain neuvottelukunta JANE](#)

HANKKEET TIEDOTTAVAT

1. KOTIVARA -KURSSI LUONNOSTA TURVAA- HANKEEN KAUTTA

Syksyllä on mahdollista tilata kotivara kursseja loka-marraskuulle, jolloin on hyvä aika miettiä omaa ja kodin varautumista häiriötilanteiden varalle. Illan päätteeksi teemme sähköttömät iltapalat. Kurssin voi tilata yhdistys tai yhteisö Joensuun seudun ja Keski-Karjalan alueella. Kurssi toteutetaan Luonnosta turvaa -hankkeen kautta. Osallistumismaksu hankkeeseen yhdistykselle/yhteisölle on 80€ (1krt). Jos kiinnostuitte, kysy lisää: Maarit Sallinen-Uusoksa, sähköposti: maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi

Luonnosta turvaa



2. MAISTUVAT KYLÄJUHLAT

Kyläjuhlia tänä vuonna ja ilmoittautuminen mukaan ensi vuodelle.

Pohjois-Karjalassa on 1.2.2017-31.12.2018 Maistuvat kyläjuhlal-hanke, jota toteuttavat Pohjois-Karjalan Martat ry ja Maaseudun Sivistysliitto. Hankkeen tavoitteena on kutsua

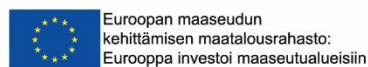
Martat

kyläläiset yhteen valmistamaan yhdessä Maistuvat kyläjuhlat. Haluamme jättää ruokamuistoja, jotka herättävät hymyn kylälaisten kasvoille ja kannustavat kyläläisiä uusien perinteiden luomiseen. Keskeisin yhteistyön menetelmä hankkeessa on ruoka ja sen tekeminen yhdessä paikallisesti kulttuuriperinteitä kunnioittaen ja höyryäen.

Maistuvat kyläjuhlat -hanke tarjoaa koulutusta omien tapahtumien suunnitteluun ja järjestämiseen sekä tietysti ideoita ja käytännön tekemistä ruokatarjoiluun ja ruokien tuunaukseen. Osallistuvilla kylillä on yhteisiä, mukavia ruokakurssikertoja ja tapahtumakoulutusta sekä Maistuvat kyläjuhlat syksyille tai jonkun tapahtuman yhteyteen. Kurssikerrat ovat maksuttomia osallistujille. Juhlat kylillä järjestetään mukana olevien tahojen omalla budjetilla ja esim. keräämällä osallistumismaksut ruokailijoilta. Marttojen ja kyläyhdistysten lisäksi lähiruokayrittäjät, muut järjestöt ja ihan uudet ihmiset ovat toivottuja ja tervetulleita mukaan.

Tänä vuonna järjestetään erilaisia Maistuvia kyläjuhlia tai kokoonnutaan Maistuvat kyläjuhlat -hengessä joko itsenäisinä juhlin tai toisten tapahtumien ohessa Suomen Luonnon päivänä 26.8. ainakin kymmenellä kylällä: Kesälahti, Kiteen Juurikka, Rääkkylä harastustapahtumassa, Hammaslahti Reijolan Syyshavinoilla, Iiksi, Ilomantsi Karhufestivaaleilla, Polvijärven Kinahmo, Pyytivaara, Nurmes ja Valtimo, . Lisäksi järjestämme yhden etkot Lieksassa Metka-Kylätalolla 22.8. klo 18, mukana on lieksalaisia marttayhdistyksiä ja Somaliperheyhdistys. Metka-Kylätalolla on naisten ja lasten juhlat nyyttäriperiaatteella ja saanemme Esko-Pekka Tiitisen mukaan lukemaan Kotikuusen kainalossa -kirjaa, ihan tyyllillä maailman ensi-ilta.

Nyt on aika lähteä mukaan syksyn juhliin ja hakea omaa kylää, omaa paikkakuntaa mukaan. Ottakaa yhteyttä jo tämän syksyn aikana ja ehdottakaa mihin halutaan Maistuvat kyläjuhlat -koulutusta ja juhlia. Tämä on erinomaisen hyvä mahdollisuus saada kurssia, toimintaa ja sitä kautta uusia jäseniäkin yhdistyksiin. Hankkeessa järjestetään yhteisenä kaikille kylille myös hygieniapassi- ja järjestysmieskoulutusta (näissä omavastuuosuus). Yhteyshenkilöinä ja kouluttajina hankkeessa toimivat: kotitalousasiantuntija Tiina Anola-Pukkila, p. 050 448 3321, tiina.anola-pukkila@martat.fi ja kyläkehittäjä Jenni Väisänen, p. 044 588 5537, jenni.vaisanen@mssl.fi. Hanketta rahoittaa Euroopan maaseuturahasto sekä Joensuun seudun, Keksi-Karjalan ja Pielisen-Karjalan kunnat. Lisätietoa hankkeen toiminnasta ja tämän syksyn juhlista: <https://mssl.fi/maistuvatkylajuhlat/>.



3. LAJITIN-HANKE

Hankkeen tavoitteena on edistää uusien, kotitalouksien jätteen lajittelua helpottavien ratkaisujen kehittämistä ja tätä kautta Pohjois-Karjalan alueen yritysten liiketoimintaa. Hankkeessa kartoitetaan kotitalouksien jätteen lajitteluun ja kierrätykseen liittyviä esteitä ja haasteita sekä ekologisesti kestävien valintojen helpottamiseen liittyviä tarpeita. Kartoitus tehdään kyselyn ja haastattelujen merkeissä.

Olemme järjestäneet lajitteluneuvontaa, jolla vaikutetaan kuluttajakäyttäytymiseen, niin että syntyy mahdollisimman "puhdasta" jätettä jatkokäyttöön. Tuotamme neuvontamateriaalia, jota voidaan hyödyntää myös hankkeen jälkeen. Hyödynnämme verkostoja, joiden avulla voidaan saada kotitalouksia osallistumaan uusien ympäristöystävällisten ratkaisujen kehittämiseen yhdessä yritysten kanssa. Verkostojen hyödyntäminen on myös osana uusien ratkaisujen testauksessa ja pilotoinnissa.

Hanke on saanut Pohjois-Karjalan maakuntaliitolta EAKR-rahoitusta. Hanke toimii ajalla 1.1.2017 - 31.12.2018 ja sitä toteuttavat Itä-Suomen yliopisto ja Pohjois-Karjalan Martat. Muita yhteistyökumppaneita ovat JOSEK Oy, KETI Oy, Puhas Oy sekä BioKymppi Oy.

Lajitteluneuvontaa on mahdollista tilata omalle yhdistykselle 90€/kerta. Aiheuttaako naatit pääänvaivaa? Kuoreton sitruuna happamuutta? **Tanssii tähteiden kanssa** – ruokakurssilla hyödynnetään hävikkiruokaa ja valmistetaan maistuva ateria kuin tanssien. Kurssi on osana Lajitin-hanketta ja siitä lisätietoa antaa Maria Nurmi, sähköposti maria.nurmi@martat.fi Kurssin hinta on 90€ / kurssi + raaka-aineet.

Silva Metsänäyttelyt, 1.-2.9., Joensuun laulurinne

Silva Metsänäyttely järjestetään 1. – 2.9.2017 Joensuun Laulurinteellä. Metsänäyttely on järjestyksessään kuudennet. Näyttelyn teemana on ”Metsä kutsuu huomiseen”. Lajittimen pisteellä ideoidaan ja tuumaillaan, miten voidaan välttää ’metsäkaatopaikkojen’ muodostumista.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Lajitin
pöytäkirja: ruokasäät

Martat

Pohjois-Karjalan
MAAKUNTALIITTO

JOSEK

KETI

puhas

Bio10

4. VERTAISOSAAJIA KARJALAN KYLILLE

Sienikoulutus -vertaisosajia Karjalan kylille – koulutukseen mahtuu vielä muutama mukaan.

Koulutus sisältää vuoden 2017 aikana sieni-ilta 7.8., sieniretki 22.8. ja ruuanlaittokerta 30.8. Jos kiinnostuit, laita sähköpostia maarit.sallinen-uusoks@martat.fi, koulutus jatkuu vielä seuraavana vuonna.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahoitus:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO

Martat

Martat

5. VIIRI-HANKE

Pohjois-Karjalan Martat ry:n koordinoimana on aloittanut valtakunnallinen 15.8. Stea-rahoitteinen Viiri –hanke. Hankkeessa on projektipäällikkönä aloittanut Vappu Lasarov. Hankkeessa työskennellään pääsääntöisesti työelämän ulkopuolella olevien työkäisten miesten hyvinvoinnin tukemiseksi. Lisätietoa antaa vappu.lasarov@martat.fi

ILMOITUSASIAT

1. UUSIA HENKILÖITÄ MARTTATOIMISTOLLA

Marttapiirillä on aloittanut keväällä kotitalousasiantuntija Maria Nurmi Lajitin–hankkeen hankeasiantuntijana. Ja toukokuussa meille jo entuudestaan tuttu Teemu Keränen on aloittanut toimistosihteerinä. Elokuussa on aloittanut uusi kotitalousasiantuntija, Vappu Lasarov Viiri-hankkeen asiantuntijana.

2. KOTIAPU TIEDOTTAA

Marttapalvelujen kotiapu toimii Joensuussa ja sen lähikunnissa. Palvelut on suunnattu kaikenikäisille asiakkaille. Marttojen kotiapu tarjoaa siivouspalveluiden lisäksi mm. asiointi- ja ulkoiluttamisapua vanhuksille. Järjestämme myös pienimuotoisia juhlia (esim. syntymäpäivät) asiakkaan kotona tai Marttakeskuksen tiloissa. Tarjoamme myös lastenhoitoapua, valmistamme kotiruokaa ja teemme pihatöitä.

Kuulumme Joensuun kaupungin tukipalvelurekisteriin, joten voimme tuottaa kotiapupalveluja kaupungin palveluseteliasiakkaille sekä arvonalisäverottomana niille asiakkaille, jotka ovat saaneet verottoman palvelun ostosta myönteisen päätöksen Joensuun kaupungilta.

Palveluhintamme asiakkaille ovat:

- kotiapupalvelu 37 €/tunti, sis.alv.24 %
- kotiapupalvelu verottomana 29,84 €/tunti
- Teemme myös sohvien ja muiden tekstiilikalusteiden pesua. Näistä pesuista on erillinen hinnasto.

Matkakorvaus 0,8 €/km peritään, mikäli työnsuorituspaikka on yli 5 km:n päässä kotiaputoimistolta. Marttajäsenille alennus kaikista palveluista on 5 %. Minimi työn suoritus aika on 2h/kerta.

Marttapalvelut tukee vanhuksia ja perheitä arjessa omalla palvelutoiminnallaan.

Marttoja pyydetään edelleen jakamaan yhteystietoja mahdollisesti kotiapua tarvitseville asiakkaille. Kotiapupalveluasioissa otathan yhteyttä palveluvastaava Ira Karjalaiseen, puh. 040 771 5495 (arkisin klo 8-16) tai sähköpostitse pohjois-karjala@martat.fi.



3. MARTTAKAHVIO

Marttakahvio sulkee ovensa lauantaina 8.9. Isot kiitokset talkoomartoille leivonnasta ja mukana olosta haastavasta kesästä huolimatta!

4. TILOJA VUOKRATTAVANA

Vuokraamme yhdistyksillemme ja myös ei –jäsenille tilojamme koulutus- ja kokouskäyttöön.

Kauppakatu 23

Keittiö ja kokoustilat (max. 20 hlö) : 20€/kurssi, kokous tai tapahtuma marttayhdistyksille
20€/tunti, ei jäsenet

Koskikatu 5-7

Kokoustila (n. 30 hlö): 40 €/kurssi, kokous tai tapahtuma marttayhdistyksille (mikäli tila ei ole neuvonnan käytössä)
40 €/tunti, ei jäsenet ja yksityistilaisuudet
alakerta (n. 15 hlö) 20 €/kurssi, kokous tai tapahtuma marttayhdistyksille (mikäli tila ei ole neuvonnan käytössä)
20 €/tunti, ei jäsenet ja yksityistilaisuudet

Molemmissa tiloissa tarvittaessa tehtävästä siivouksesta ja tilan järjestelyistä veloitamme 37€/tunti.

Toivomme, että tämän tiedote käsitellään yhdistyksenne hallituksen kokouksessa. Toivomme myös, että tiedotatte piirin kursseista, tapahtumista sekä muusta toiminnasta jäsenistölle.

Kaunista alkanutta syksyä ja iloa yhdistystoimintaan!

Hallitus ja toimihenkilöt



5. YHTEYSTIEDOT

Toimisto: pohjois-karjala@martat.fi
Henkilöstö: etunimi.sukunimi@martat.fi
Harjoittelijat: harjoittelija.joensuu@martat.fi

Toiminnanjohtaja
Katja Kolehmainen
Puh. 0400 179 095

Kotitalousasiantuntija
Tiina Anola-Pukkila
Puh. 050 448 3321

Kotitalousasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti
Ringa Remes
Puh. 050 448 3323

Kotipuutarha- ja ympäristöasiantuntija
Maarit Sallinen-Uusoksa
Puh. 050 448 3335

Kotitalousasiantuntija
Maria Nurmi
puh. 044 793 0045

Projektipäällikkö, kotitalousasiantuntija
Vappu Lasarov
puh. 044 019 0777

Marttajärjestön hankeasiantuntija
Päivi Keronen
Puh. 050 365 8519

Palveluvastaava
Ira Karjalainen
Puh. 040 771 5495

Toimistos sihteeri
Teemu Keränen
puh. 050 448 1125

Tiesithän että, tämä
tiedote löytyy myös
osoitteesta

[www.martat.fi/pohjois-
karjala](http://www.martat.fi/pohjois-karjala)

Sivuilla on paljon muuta-
kin ajankohtaista tietoa
toiminnasta.

Käy kurkkaamassa.

