



Etelä-Karjalan Martat ry POSTIA PIIRISTÄ

Kutsu

Etelä-Karjalan Martat ry:n kevätkokoukseen 12.4.2018

Aika: to 12.4.2018 klo 18:00

Paikka: Saimaan ammattiopiston auditorio, Pohjolankatu 10, Lappeenranta.

Ohjelma:

Varsinainen kokous alkaa klo 18, mutta sitä ennen klo 16 alkaen on esillä piirin neuvontatoiminta.

Kokoukseen ovat tervetulleita virallisten kokousedustajien lisäksi kaikki asiasta kiinnostuneet martat.

Esityslista liitteineen toimitetaan virallisille kokousedustajille sähköpostitse noin viikkoa ennen kokousta.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.

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

Ilmoittautumiset 31.3. mennessä [tästä](#)

Kotisivukoulutus marttayhdistyksille -alkeiskurssi

Tervetuloa Marttayhdistysten kotisivukoulutukseen ke 7.2.2018 klo 14:30-18:30 Koulutuspaikka Etelä-Karjalan kansalaisopisto, Pohjolanlankatu 27, Lappeenranta

Tilaa hyvissä ajoin ennen koulutuksen alkua käyttäjätunnukset. Ilman tunnuksia sivuja ei voi tehdä. Käyttäjätunnuksia tilataan vain yhdet yhdistykselle. Käyttäjätunnuksien tilaaminen tehdään sähköpostitse: martat.verkkouudistus@martat.fi

Kotisivukoulutus on alkeiskurssi, jossa perehdytään marttayhdistysten maksuttomien kotisivujen tekemisen perusasioihin.

Ilmoittaudu koulutukseen viimeistään 31.1.2018 [tästä](#)

Koulutus on maksuton. Koulutukseen mahtuu 15 henkilöä.

Kouluttajana mediamartta Tytti Nurminen. Koulutuksen sisällöstä voi esittää toivomuksia hänelle: 040 550 2094 tai nurmitytti@gmail.com



Toiminnan tilastointi

Marttojen sähköiseen toimintatilastoon merkitään entiseen tapaan vuoden 2017 toiminta. Viime vuoden tietoja voi käydä lisäämässä helmikuun loppuun asti. Sen jälkeen työkalu sulkeutuu. Toiminnan tilastoinnin sivuille pääset [tästä](#)

Jäsenrekisterin päivittäminen

Yhdistyksen jäsenrekistetrivastaavat, muistattehan päivitetään muuttuneet luottamushenkilötiedot sekä jäsenten muuttuneet yhteystiedot. Erillisiä listoja ei tarvitse piiriin toimittaa. Sähköpostiosoitteita kannattaa välillä tarkistaa, onko tullut muutoksia.

Piirin vuosikokousedustaja sekä varaedustaja päivitetään joka vuosi! Muistakaa päivittää heidän sähköpostit jäsenrekisteriin, kokousposti lähetetään sähköpostilla heille.

Tietojen päivitys 4.3. mennessä.

Päättynyt luottamustoimi ja viime vuoden kokousedustajat siirretään järjestelmän historiaan, ei siis poisteta järjestelmästä. Myöhemmin yhdistykset pystyvät poimimaan sieltä tiedot, minä vuosina kukin on luottamustehtävää hoitanut. Historiaan siirto tapahtuu painamalla luottamustehtävä auki, aukeavan ikkunan vasemmassa yläkulmassa on Toiminnot -valikko josta valitaan painike Historiaan siirto.

Kevään yhteinen patalapputempaus

Martat toteuttavat keväällä tempauksen, jonka tavoitteena on yllättää, ilahduttaa ja kannustaa tekemään itse. Kutsumme martat tekemään erilaisia patalappuja. Kässämartat voivat samalla opetella eri tekniikoita niin neuloen, virkaten, ommellen kuin vaikkapa huovuttaenkin. Martat-lehdestä 1/2018 löydät kolmella eri tekniikalla tehdyn patalapun ohjeen, lisää tietoa kampanjasta sekä patalappujen mukaan liitettävästä viestistä.

Patalaput viedään torstaina 3.5.2018 eri paikkakunnilla puistoihin ja muihin julkisiin paikkoihin. Löytäjä saa ottaa patalapun mukaansa. Patalappuja myös annetaan kädestä käteen ja sen voi antaa vaikkapa yhteistyökumppanille.

Martat vinkkaa



-tietoa ja ideoita arkeen

Me-talo, kauppakeskus Opri. 2. kerros

***Tervetuloa tutustumaan Marttojen maksuttomaan,
kaikille avoimeen neuvontapisteeseen Lappeenrantaan!***

Kauppakeskus Opri, Valtakatu 30, Lappeenranta

Neuvontaa joka kuukauden 1. keskiviikkona klo 13-15

- 3.1. Syö hyvää - terveelliset valinnat
- 7.2. Kengät kuntoon - hoidetaan kenkiä
- 7.3. Isoäidin siivousvinkit
- 4.4. Kotikeittiön kalaviikko
- 2.5. Juhlitaan kotona - Syötävän hyvät koristeet
- 6.6. Williinnyään Willivihanneksista
- 4.7. Marjat - suomalaista superruokaa vuoden jokaiselle päivälle
- 8.8. Säilöntävinkit
- 14.9. Arkiruoka on järkiruokaa - Sienineuvontaa
- 3.10. Parasta perunasta arkeen ja juhlaan
- 7.11. Pyykillä ja kohti joulua askartelua
- 5.12. Joulupipareiden koristelua

KETJUKOULUTUKSET 2018

Martoille maksuttomiin ketjukoulutuksiin toivotamme tervetulleeksi 1-2 marttaa/ yhdistys. Koulutetut martat vievät oppimaansa yhdistyksiinsä ja saavat valmiin materiaalin käyttöönsä.

Lappeenrannan koulutukset järjestetään

Etelä-Karjalan Marttakeskuksessa, Valtakatu 45, 53100 Lappeenranta

Imatran koulutukset järjestetään

Vuoksenniskan koulun kotitalousluokassa, Vuoksenniskantie 96, 55800 Imatra

HELMIKUU

7.2. klo 16.30-19.30 Kotikeittiön kalaviikko -ketjukoulutus. Lpr. Ilmoittaudu [tästä!](#)

8.2. klo 16.30-19.30 Kotikeittiön kalaviikko -ketjukoulutus. Imatra. Ilmoittaudu [tästä!](#)

MAALISKUU

14.3. klo 16.30-19.30 Hurmaavat täytekakut -ketjukoulutus. Lpr. Ilmoittaudu [tästä!](#)

15.3. klo 16.30-19.30 Hurmaavat täytekakut -ketjukoulutus. Imatra. Ilmoittaudu [tästä!](#)

HUHTIKUU

10.4. klo 16:30-19:30 Arkiruoka on järkiruokaa -ketjukoulutus, Lpr. Ilmoittaudu [tästä!](#)

11.4. klo 16.30-19.30 Arkiruoka on järkiruokaa -ketjukoulutus. Imatra. Ilmoittaudu [tästä!](#)

TOUKOKUU

7.5. Juhlitaan kotona - syötävän hyvät koristeet -ketjukoulutus. Lpr. Ilmoittaudu [tästä!](#)

8.5. Juhlitaan kotona - syötävän hyvät koristeet -ketjukoulutus. Imatra. Ilmoittaudu [tästä!](#)

Syksyn ketjukoulutusten ilmoittautumiset avataan nettiin keväällä, tapahtumakalenteriin pääset [tästä](#).

ELOKUU

27.8. klo 16.30-19.30 Martan kasviskeittiö -ketjukoulutus. Lpr.

28.8. klo 16.30-19.30 Martan kasviskeittiö -ketjukoulutus. Imatra.

LOKAKUU

17.10. klo 16.30-19.30 Ihan(aa) itselle -ketjukoulutus. Imatra.

18.10. klo 16.30-19.30 Ihan(aa) itselle -ketjukoulutus. Lpr.

MARRASKUU

11.9. klo 16.30-19.30 Kohti joulua-askastelua ja siivous -ketjukoulutus. Lpr.

12.9. klo 16.30-19.30 Kohti joulua-askartelua ja siivous -ketjukoulutus. Imatra.

JOULUKUU

11.9. klo 16.30-19.30 Korealainen keittiö -ketjukoulutus. Lpr.

12.9. klo 16.30-19.30 Korealainen keittiö -ketjukoulutus. Imatra.

HEVIä lautaselle -kasvisruokakurssit

Haluatko lisätä ja monipuolistaa kasvien käyttöä ruokavaliossasi?

Kurssilla opetellaan valmistamaan helppoa, nopeaa ja monipuolista kasvisruokaa.

Käytämme kasvien lisäksi lihaa korvaavia proteiini-lähteitä; härkistä, nyhtöauraa, tofua,..

Lisäksi saat tietoa kasvisruokailijan ravitsemuksesta.

Kurssimaksu 30 €/jäsenet, muut 35 €.

Lappeenranta ke 31.1.2018 klo 16:30-19:30

Etelä-Karjalan Marttakeskus, Valtakatu 45, Ilmoittaudu [tästä](#)

Imatra to 1.2.2018 klo 16:30-19:30

Vuoksenniskan koulun opetuskeittiö, Vuoksenniskantie 96, Ilmoittaudu [tästä](#)



Höpsytellään rieskaa ja taputellaan Perunalepuskoita -kurssi

Suomalaisessa ruokapöydässä leivällä on ollut tärkeä osa, ja idän ja lännen väliin on muodostunut rikas leipäkulttuuri. Leivontakurssille, tutustutaan eteläkarjalaiseen leipäkulttuuriin ja valmistetaan leipää ja lepuskoita sekä leivänpäällisiä.

Hypitys, höpsytys, limppu, lepuska... kaikki nämä termit tulevat tutuksi, samoin alueemme pyöreän pehmeä leipä, jota täällä rieskaksi kutsutaan.

Kurssien hinnat: jäsenet 25 €, muut 30 €

20.2. klo 16:30-19:30 Etelä-Karjalan Marttakeskus,
Valtakatu 45, Lappeenranta. Ilmoittaudu [tästä](#)

21.2. klo 16:30-19:30 Vuoksenniskan koulun
opetuskeittiö, Vuoksenniskantie 96, Imatra.
Ilmoittaudu [tästä](#)



Syödään yhdessä hyvää ***– ruokakurssisarja syöpäpotilaille ja*** ***heidän läheisilleen alkaa***

Tule mukaan kurssille, jossa yhdessä tehty ateriakokonaisuus mukavassa seurassa tuo iloa ja nautintoa. Samalla keskustellaan ja jaetaan kokemuksia, ideoita ja vinkkejä, jotka helpottavat ruoanvalmistusta ja ateriointia.

Yhdessä nautittu ruoka tekee hyvää keholle ja virkistää myös mieltä!

Kurssille voivat ilmoittautua syöpäpotilaat ja heidän läheisensä, joko yksin tai yhdessä.

Ryhmä kokoontuu kolme kertaa ja kurssisarjan sisältö räätälöidään kurssilaisten toiveita kuunnellen.

Teemat:

ti 6.3. klo 16-19 Kevyet ja maukkaat reseptit, jotka noudattelevat ravitsemussuosituksia. Iloa ja silmänruokaa kattauksesta. Valmisruoista apua arkeen.

ti 13.3. klo 16-19 Vinkit ja ideat päiviin, kun ruoka ei maistu tai on muuten tarve lisätä ruoan energiapitoisuutta. Herkutellaan hyvillä mielin, kun ruokavalion perusteet ovat kunnossa.

ti 20.3. klo 16-19 Ruokatoiveiden päivä: ruokaa ja leivonnaisia kurssilaisten toiveiden mukaisesti.

Kurssin ohjaajana toimii kotitalousasiantuntija, KtaO Tuija Kokkonen Etelä-Karjalan Martoista.

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset viimeistään
to 1.3. Saimaan Syöpäyhdistys, ma-pe klo 8.30-14
puh. 0400 728 192



Ellenin herkut –

Kahvipöydän rakkaimmat reseptit -kurssi

Tutustutaan Luumäen Kotkaniemen

kartanorouvan Presidentti P.E. Svinhufvudin puolison

Ellenin leivonnaisresepteihin. Valmistetaan mm. Ellenin

nimikkokakkua , Marenkikääretorttua ja Klenettejä.

Hänellä löytyi aina tarjottavaa yllätysvieraille.

Kurssimaksu 30 €/jäsenet, muut 35 €.

21.3. klo 16:30-19:30 Etelä-Karjalan Marttakeskus,
Valtakatu 45, Lappeenranta. Ilmoittaudu [tästä](#)

22.3. klo 16:30-19:30 Vuoksenniskan koulun
opetuskeittiö, Vuoksenniskantie 96, Imatra.
Ilmoittaudu [tästä](#)



Willinny villivihanneksista -kurssi

Keväinen luonto tarjoaa makuelämyksiä ja arvokkaita ravintoaineita! Luonnonyrttejä ja villivihanneksia voi hyödyntää monipuolisesti ruoanvalmistuksessa, niillä saa uusia makuja salaatteihin ja leivontaan. Hauduttamalla niistä saa ihania yrttijuomia.

Kurssilla tutustutaan lajituntemukseen, keruuseen, käyttöön ja säilöntään. Ja valmistetaan tietysti maistiaisia hyödyntäen monipuolisesti villivihanneksia.

Kurssin hinta 25 € jäsenet, muut 30 €.

ke 23.5. klo 16:30-19:30 Etelä-Karjalan Marttakeskus,
Valtakatu 45, Lappeenranta. Ilmoittautudu [tästä](#)

to 24.5. klo 16:30-19:30 Vuoksenniskan koulun
opetuskeittiö, Vuoksenniskantie 96, Imatra.
Ilmoittaudu [tästä](#)



Ideoita yhdistystoimintaan

Tervetuloa Opintokeskus Siviksen
aamukahvivilaisuuteen!

Aika: 7.3. klo 9:00-11:00

Paikka: Etelä-Karjalan Marttakeskus, Valtakatu 45, Lpr

Annetaan ideoita yhdistystoimintaan sekä
kuullaan ajankohtaisia kuulumisia Opintokeskus
Siviksestä.

Tilaisuuden kouluttajana Lea Lihavainen Opintokeskus
Siviksestä.

Ilmoittautumiset: lea.lihavainen@ok-sivis.fi



Järjestöasutilaus

Oletko halukas hankkimaan järjestöasun?

Piiri tekee uuden asutilauksen.

Tilaukset on oltava piirissä ma 5.3. mennessä.

Lisätietoja antaa Riitta Sutinen

etela-karjala@martat.fi tai 010 838 5687

Lisätietoa järjestöasuista löydät [täältä](#).



Kotiapu

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

Lisätietoja [täältä](#)



Muut asiat

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

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

Talvitervehdys Teatteri Imatrasta! Lue lisää,
tiedote alla liitteenä.

Toimintarikasta kevättä!

Etelä-Karjalan Martat ry



Copyright © *|2016|* *|LIST:Marttaliitto|*, All rights reserved.

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

