

Pohjois-Karjalan Martat ry

Tiedote 2/2018 1.8.2018

Marttayhdistyksille, toimintaryhmille ja luottamus-
martoille



Martat 

Sisällysluettelo

1. JÄRJESTÖTOIMINTA.....	4
MARTAN KIRKKOPYHÄ ILOMANTSIN KIRKOISSA	4
MARTTAILUVIIKKO	4
Pohjois-Karjalan marttailuviikolla tapahtuu	4
Kässäkahvila 10.9. klo 17–19.30 Marttakeskuksessa	5
Avoimet ovet ja Uusia alkuja – tapahtuma 14.9. klo 10-14 Marttakeskuksessa	5
ALUEELLISET TOIMINNAN SUUNNITTELUILLAT ”MARTTAJÄRJESTÖ 120 VUOTTA”	5
SYKSYN VIRTUAALIMARTTAILLAT	6
MARTTAOPINNOT	6
2. SYKSYN KURSSIT	7
KURSSIT MARTTAKESKUKSESSA.....	7
Arkiruoka on järkiruoka – ruokakurssi 11.9. klo 17–20	7
Etiopian kynnyksellä-ruokakurssi 13.9. klo 17–20.....	7
Avoin vauvanruokakurssi 28.9. klo 10–12	7
Sirkkoja lautaselle – ruokakurssi 2.10. klo 17–20	7
Afrikan makuja – ruokakurssi 7.11. klo 17–20.....	8
Vegaanin joulupöytä -ruokakurssi 12.12. Klo 17-20	8
SIENINEUVONTAA	8
Sienien tunnistuspalvelu 17.8. klo 11–13, Marttakahvio	8
Sieninäyttely ja ruokasienineuvontaa 24.8. Kupiaisen aula, Kitee	8
Sienineuvontaa sadonkorjuutapahtumassa, 31.8. klo 10–17 ja 1.9. klo 9-15, Joensuu.....	8
Valtakunnallinen sienipäivä 25.8. klo 10–14, Marttakahvio, Sininen virta	8
Sieniretki 30.8. klo 16.30–19, Joensuun seutu	8
SYKSYN KURSSIRYSSÄYKSET	9
MIESLIESI.....	9
3. TAPAHTUMAT JA RETKET	9
JOEN YÖ.....	9
KUKKOLAN SYKSY, Kukkolan tila, Vanha valtatie 70, Joensuu	10
Syyssatoa Kukkolassa la 15.9 klo 10 - 14.....	10
Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta 1.10. klo 16	10
TERVEYSTURINAT 29.9., POLVIJÄRVI	10

4. HANKKEET TIEDOTTAVAT	10
VIRKEE - Vireästi Karjalassa	10
LUONNOSTA TURVAA	11
MAISTUVAT KYLÄJUHLAT	11
Ruokamatka Kauhajoelle 31.8.–2.9.	11
Maistuvaa kyläjuhliin tulen ääreltä 11.8. klo 9–16, Tuoppanjoen kylätalo, Juuka	12
Osta tilalta päivä 15.9. Puromäen puutarha, Liperi ja Polvijärvi	12
LAJITIN	12
VERTAISOSAAJIA KARJALAN KYLILLE	12
Retki Venäjän Karjalaan 6.-8.9. (ryhmä täysi)	12
VIIRI-HANKE	13
PERHEET KESKIÖÖN!	13
5. ILMOITUSASIAT	13
UUSIA HENKILÖITÄ MARTTATOIMISTOLLA	13
KOTIAPU TIEDOTTAA	14
MARTTAKAHVIO	14
TILOJA VUOKRATTAVANA	15
6. YHTEYSTIEDOT	15

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

1. JÄRJESTÖTOIMINTA

MARTAN KIRKKOPYHÄ ILOMANTSIN KIRKOISSA

Lämpimästi tervetuloa yhdessä kiittämään ja siunaamaan Marttojen työ Ilomantsin kirkkoihin marttailuviikon päättävänä sunnuntaina 16.9.2018. Martan kirkkopyhän jumalanpalvelus järjestetään molemmissa kirkoissa klo 10 alkaen. Kirkkojen osoitteet ovat: Ilomantsin evankelisluterilainen kirkko, Henrikintie 2, Ilomantsi sekä Ilomantsin ortodoksinen kirkko Kirkkotie 15, Ilomantsi.

Kirkkokahvit ovat tarjolla luterilaisessa kirkossa n. klo 11.30–12.30 (gluteeniton ja laktoositon tarjoilu on huomioitu). Ilmoitathan marttaryhmäsi koon (henkilömäärä) 31.8.2018 mennessä

Ilomantsin vertaismartta Tuula Hiltuselle puh. 040 5018 372 kirkkokahvituksen ja liikennejärjestelyjen järjestämisen vuoksi.

Lisätietoja tapahtuman lounaspaikoista sekä oheisohjelmasta osoitteesta:

<https://www.martat.fi/tapahtuma/pohjois-karjalan-marttojen-kirkkopyha-ilomantsissa-16-9-2018/>

MARTTAILUVIIKKO

Tänä vuonna vietämme ensimmäistä, valtakunnallista Marttailuviikkoa viikolla 37, eli 10.–16.9.2018. Viikon teemana on ”Arkiruoka on järkiruokaa”; jossa kestävää arkea lähestytään keittiön ja kestävien valintojen kautta. Marttailuviikon toivotaan näkyvän läpi leikkaavasti viestinnässä, neuvonnassa, kursseilla ja tapahtumissa järjestön kaikilla tasoilla. Marttailuviikon tavoitteena on tuoda martat ja marttatoiminta viikon aikana yhteisesti ja näkyvästi esille sanoma edellä, edistää myönteisellä tavalla kestäviä ruokavalintoja ja kestävää kehitystä arkijärkisin neuvoin sekä lisätä marttailun tunnettuutta ja tehdä jäsenhankintaa. Olemassa olevia jäseniä ilahdutetaan mielekkäällä toiminnalla.

Pohjois-Karjalan marttailuviikolla tapahtuu

- 10.9. klo 17 Virtuaali-marttailta: Marttailuviikko ja kässäkahvila
- 10.9. klo 17–19.30 avoin Kässäkahvila Marttakeskuksessa
- 11.9. klo 17–20 Arkiruoka on järkiruokaa -ruokakurssi
- 13.9. klo 17–20 Etiopian kynnyksellä -ruokakurssi
- 14.9. klo 10–14 Avoimet ovet ja Uusia alkuja -tapahtuma Marttakeskuksessa
- 15.9. klo 10–14 Syyssatoa Kukkolasta -tapahtuma
- 15.9. Osta tilalta päivä, Puromäen puutarha, Liperi
- 16.9. Martan kirkkopyhä, Ilomantsi

Kässäkahvila 10.9. klo 17–19.30 Marttakeskuksessa

Aloitamme marttailuviikon avoimella kässäkahvilalla Marttakeskuksessa. Illan aikana on työn alla ja tutustuttavana erilaisia marttojen käsityövinkkejä, kahvia ja hyvää seuraa. Sekä joensuulaisten yhdistysten järjestämät leivonnaisarpajaiset. Illan aikana toiminnanjohtaja Katja Kolehmainen tekee virtuaalimarttalähetystä, joka on katsottavissa netistä www.facebook.com/PKMartatvinkkaa. Lisätiedot Katja Kolehmaiselta.

Avoimet ovet ja Uusia alkuja – tapahtuma 14.9. klo 10-14 Marttakeskuksessa

Marttailuviikon perjantaina Marttakeskuksessa on avoimet ovet. Haluamme päivän aikana kertoa yhdessä vapaaehtoisarttojemme kanssa marttojen kehitysyhteistyöstä. Päivän aikana myynnissä edullinen afrikkalainen keittolounas Martan leivän kanssa tarjoiltuna. Keittolounaan koko tuotto lahjoitetaan lyhentämättömänä marttojen kehitysyhteistyöhön Afrikassa. Päivän aikana laitetaan myös kiertoon kupit ja kapustat, myös neuvonnan hankkeet järjestävät tietoiskuja. Lisätiedot Katja Kolehmaiselta.

ALUEELLISET TOIMINNAN SUUNNITTELUILLAT ”MARTTAJÄRJESTÖ 120 VUOTTA”

Marttajärjestö juhlii koko ensi vuoden 120 vuotista työtään. Marttajärjestön juhluvuosi korostaa yhteisöllisyyttä ja yhdessä tekemistä. Vahvimmin tämä tulee esille vuoden suurimmissa tapahtumissa, Maailman suurimmassa marttaillassa, juhlaumalanpalveluksessa ja Marttailuviikossa sekä sen päättävässä Marttatori-tapahtumassa. Yhdessä tekeminen on myös marttailtojen keskiössä ja tarjoamme yhdistyksille monipuolisia ideoita marttailtojen sisällöiksi. Juhlavuoden teema kiteytyy tunnuslauseeseen ”Hyvä arki kuuluu kaikille”. Juhlavuonna tarjotaan neuvontaa, oppia ja yhdessä tekemistä niille, jotka jo osaavat ja haluavat oppia lisää sekä autetaan ihmisiä, jotka erityisesti tarvitsevat tukea. Juhlavuosi on Marttajärjestön strategiakauden kolmas ja samalla viimeinen vuosi. Vahvan historian omaava järjestö katsoo tulevaan. Juhlavuotta vietetään yhdessä Marthaförbundetin kanssa.

Tule kuulemaan toimintavinkkejä ja infoa tulevasta juhluvuodesta 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.

- 1.10. klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Kiteen, Kesälahden, Rääkkylän ja Tohmajärven yhdistyksille, Kitee
- 2.10. klo 16–17 Toiminnan suunnitteluilta, Ilomantsi
- 4.10. klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Lieksan ja Enon yhdistyksille, Lieksa
- 8.10. klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Valtimon, Nurmeksen ja Juuan yhdistyksille, Nurmee
- 10.10. klo 18–20 Toiminnan suunnitteluilta Polvijärven ja Outokummun yhdistyksille, Polvijärvi



11.10. klo 17–19 Toiminnan suunnitteluilta Joensuun, Kontiolahden ja Liperin yhdistyksille, Joensuu

Toiminnanjohtaja Katja käy mielellään pitämässä myös muita järjestökoulutuksia tarvittaessa, tilaukset suoraan Katjalta.

SYKSYN VIRTUAALIMARTTAILLAT

Meidät Pohjois-Karjalan Martat tavoittaa myös verkossa: lähetämme kuukausittain virtuaalimarttailtoja eri järjestö- ja neuvonta-aiheilla. Pääset seuraamaan lähetystä Facebook-sivujemme kautta: www.facebook.com/PKMartatvinkkaa

Lähetykset alkavat aina kello 17.00, mutta ovat toki tallenteina katsottavissa myös jälkikäteen. Syksyn aiheet ja ajankohdat:

- 13.8. Sieniteema
- 10.9. Marttailuviikko ja virtuaalikässäkahvila
- 8.10. Syksyistä Marttailua
- 12.11. Virkeyttä ja mielialaa kohottava ruoka
- 10.12. Joulun koristeet

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>.

Tervetuloa opintotoiminnan esittelyyn Marttakeskukseen 31.10. klo 17. Tilaisuuden järjestää järjestön opintovastaava Tiina Ikonen. Lisätietoa tapahtumasta ja opintojen sisällöstä saat opintovastaava Tiinalta, tiina.ikonen@martat.fi.



2. SYKSYN KURSSIT

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.

Arkiruoka on järkiruoka – ruokakurssi 11.9. klo 17–20

Hinta: 20€ jäsenille ja 25€ muille, max 16 osallistujaa

Arkiruoka on järkiruokaa. Se on tavallista kotiruokaa, eli edullista, terveellistä, turvallista, ympäristöystävällistä ja sen soisi olevan myös eettisesti tuotettua. Meidän Marttojen mielestä jokaiselle kuuluu taito valmistaa omalle kukkarolle sopivaa, terveellistä ja turvallista ruokaa. Tämän kurssin tavoitteena on lisätä osallistujien tietämystä ruoan ympäristövaikutuksista ja edistää kestäviä ruokavalintoja. Päivän aikana valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään kasvisvoittoista ruokaa helposti.

Etiopian kynnyksellä-ruokakurssi 13.9. klo 17–20

Hinta: 20€ jäsenille ja 25€ muille, max 16 osallistujaa

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

Avoim vauvanruokakurssi 28.9. klo 10–12

Maksuton, osallistujia max 12

Mitä teillä syötäisiin? Tämän kurssin myötä haluamme kannustaa vanhempia valmistaan vauvanruokaa itse. Laittamalla ruokaa itse säästät luontoa, rahaa ja aikaa. Perusainekilla pääsee hyvään alkuun ja kurssilla huomaat, ettei vauvanruokien valmistaminen olekaan niin haastavaa puuhaa kuin miltä se ajatuksena voi tuntua. Kurssilla käydään myös läpi vauvan ruokailuun liittyviä vaiheita ja annetaan vinkkejä perheen ruokahetkiin. Puhetta on myös sormiruokailusta ja sen toteuttamisesta turvallisesti. Kurssi on suunnattu erityisesti tuoreille tai tuleville vanhemmille ja on osallistujille maksuton.

Sirkkoja lautaselle – ruokakurssi 2.10. klo 17–20

Hinta: 25€ jäsenille ja 30€ muille, max 16 osallistujaa

Oletko maistanut kotisirkkoja? Nyt on erinomainen mahdollisuus tutustua sirkkojen käyttöön ruuanlaitossa ja leivonnassa. Käytämme kurssilla Niittykummun maatilan sirkkoja likseltä sekä kuivattuna että tuoreena pakastettuina.



Afrikan makuja – ruokakurssi 7.11. klo 17–20

Hinta 20 € jäsenille ja 25 € muille, max 16 osallistujaa

Afrikan makuja -kurssi on läpileikkaus Marttojen kehitysyhteistyömaiden ruokakulttuureista. Kurssille valitaan parhaat palat niin Kamerunilaisesta, Etiopialaisesta kuin Swazimaalaisestakin keittiöistä. Kurssi on oivallinen tapa päästä tutustumaan afrikkalaiseen ruokakulttuuriin ja hullaantumaan uusista mauista ja tavoista valmistaa ruokaa!

Vegaanin joulupöytä -ruokakurssi 12.12. Klo 17-20

Hinta 20€ jäsenille ja 25€ muille, max 16 osallistujaa

Herkullista jouluruokaa vegaanin makuun. Valmistamme jouluaterian hyödyntämällä kasvikunnan tuotteita ja tutustumalla erilaisiin vegaanisiin vaihtoehtoihin ruoanvalmistuksessa. Kurssilla saa uusia vinkkejä joulun ruokiin vegaanilla twistillä.

SIENINEUVONTAA

Sienien tunnistuspalvelu 17.8. klo 11–13, Marttakahvio

Tuo tunnistettavaksi kokonaisia, ehjiä ruokasieniä tai näköislajeja. Sieniä tunnistetaan yhteistyössä Pohjois-Karjalan sieniseuralaisten kanssa.

Sieninäyttely ja ruokasienineuvontaa 24.8. Kupiaisen aula, Kitee

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

Sienineuvontaa sadonkorjuutapahtumassa, 31.8. klo 10–17 ja 1.9. klo 9-15, Joensuu

Luonnosta turvaa -hanke on mukana tapahtumassa tuttuun tapaan sieninäyttelyn merkeissä yhteistyössä Pohjois-Karjalan Sieniseuran kanssa Matkustajasatamassa.



Valtakunnallinen sienipäivä 25.8. klo 10–14, Marttakahvio, Sininen virta

Suomen luonnon päivänä sekä valtakunnallisena marttojen sienipäivänä järjestämme sieninäyttelyn ruokasienistä sekä näköislajeista. Sieninäyttely järjestetään yhteistyössä Pohjois-Karjalan Sieniseuran kanssa.

Sieniretki 30.8. klo 16.30–19, Joensuun seutu

Teemme sieniretken Joensuun alueella klo 16.30 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. Hintaa jäsenille 8 €, muille 10 €.



SYKSYN KURSSIRYSSÄYKSET

Kurssiryssäys on useamman marttayhdistyksen tai toimintaryhmän yhteinen kurssi-ilta, jossa voit osallistua useampaan kurssiin saman illan aikana ja tavata naapuriyhdistyksen marttoja. Vuoden 2018 teema on Kotoisa arki, joka jakautuu aiheisiin ”Jälkiruoka” on jälkiruokaa sekä Ikkunapuutarha kierrätysmateriaalein syksyisellä teemalla.

Kurssiryssäyksen hinta jäsenille 15 € ja muille 20 €. Hinta sisältää 2 kurssia ja materiaalit. Kurssit maksetaan paikanpäällä (mieluiten pankkikortilla).

Ryssäykset järjestetään yhdessä Luonnosta turvaa ja Lajitin hankkeiden kanssa.

Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen ryssäystä joko sähköpostitse:

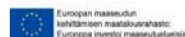
paivikki.autioranta@martat.fi tai p. 050 448 1125.

2.10. klo 17–20.30 Kurssiryssäys, Pogostan yläkoulu (Parpein koulu), Ilomantsi

3.10. klo 17–20.30 Kurssiryssäys, Enon koulu, Eno

4.10. klo 17–20.30 Kurssiryssäys, Srk-Sali, Nurmes

9.10. klo 17–20.30 Kurssiryssäys, Poikolan koulu, Juuka



MIESLIESI

Haluatko olla oman keittiösi mestarikokki? Tule mukaan Miesliesi-kurssille, tekemään hyvää ruokaa mukavassa porukassa. Kurssi on tarkoitettu 8–12 vuotiaille pojille ja heidän isilleen, isoisilleen tai miespuolisille läheisilleen. Kurssilla pääsee kehittämään kokintaitoja ja maistelemaan terveellisiä herkkuja. Kurssilta saa mukaan ruokien ohjeet ja paljon käytännön vinkkejä, joiden avulla on helppo jatkaa kokkailua kotona ja ladata lautasille väriä ja makua.

Käynnistämme syksyllä neljä Miesliesi-ryhmää Joensuussa ja Ilomantsissa. Ryhmät koontuvat kokkailemaan yhdessä kolme kertaa. Lisätietoja antaa Ringa Nenonen ringa.nenonen@martat.fi ja avointen kurssisarjojen ajat ja ilmoittautumislinkit löydät tapahtumakalenteristamme www.martat.fi/pohjois-karjala/tapahtumakalenteri.

3. TAPAHTUMAT JA RETKET

JOEN YÖ

Joen yönä 24.8. on Marttakeskuksella on avoimet ovet klo 16–20! Tervetuloa tutustumaan Pohjois-Karjalan Marttojen järjestötyöhön, kotitalousneuvontaan sekä Marttapalveluihin maistuvissa merkeissä. Illan aikana kotitalousasiantuntijamme loihtivat ilmaisia maistiaisia vuoden marjasta vadelmasta sekä kasviksista eli pavuista. Ja tietenkin myös



hyviä reseptejä ja vinkkejä myös jaossa. Esillä on myös tuoksuherkkyys ja taitoavainsuorittajan tietoisuuteen aiheesta ja tuoksuttomista tuotteista.

KUKKOLAN SYKSY, Kukkolan tila, Vanha valtatie 70, Joensuu

Syyssatoa Kukkolassa la 15.9 klo 10 - 14

Marttailuviikon lauantaina on syksyn huipentuma Kukkolassa. Tapahtumassa seurakunta siunaa sadon, korjataan näytepuutarhan sato ja kaupunkiseikkailu päättyy Kukkolaan. Mukaan on tulossa esiintyjä viihdyttämään yleisöä. Lisäksi myynnissä on yrittäjien ja yksityishenkilöiden tuotteita mm. lammaskaalia annoksina ja 4H-yhdistyksen kuusenerkkää. Tapahtuman ohjelma ja esiintyjä tarkentuvat elokuun aikana. Tapahtumaan on vapaa pääsy, mutta käteistä rahaa kannattaa varata ostoksiin mukaan.

Myös yksityishenkilöt ja pienetkin lähiruokayrittäjät voivat ilmoittautua myymään omia tuotteitaan esim. puutarhan satoa, hilloja tai säilykkeitä. Myyntipaikat ovat maksuttomia, varaukset: johanna.rinne@proagria.fi 4.9. mennessä. Ryhmiä pyydetään ilmoittautumaan ennakoon ruoka-annoksien riittävyyden varmistamiseksi 15.8. mennessä paivikki.autioranta@martat.fi.

Tapahtuman järjestävät yhteistyössä mm. Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö, ProAgria Pohjois-Karjala Maa- ja kotitalousnaiset, Joensuun ja Pyhäselän 4H-yhdistykset, Pohjois-Karjalan Martat, Luonnosta turvaa -hanke ja Pielisensuun seurakunta.

Kukkolan näytepuutarhan neuvontailta 1.10. klo 16

Illan teemana on: Puutarha talvikuntoon, sipulikukkiä kevään kukintaan. Aihetta käsitellään käytännönläheisesti puutarhassa. Tilaisuus on kaikille avoin ja maksuton. Ilta järjestetään yhteistyössä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiön ja Pohjois-Karjalan Marttojen toimesta.

TERVEYSTURINAT 29.9., POLVIJÄRVI

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen ja muiden alueen terveysjärjestöjen järjestämä Terveysturinat -kiertue rantautuu tänä vuonna myös Polvijärvelle! Turinat on kaikille avoin tapahtuma, joilla järjestetään maksuttomia terveystutkimuksia ja turistaan asiaa terveydestä. Meikin tulemme piirinä olemaan mukana tapahtumassa jakamassa ravitsemusneuvontaa.

4. HANKKEET TIEDOTTAVAT

VIRKEE - Vireästi Karjalassa

Piirillä käynnistyy uusi, STEAn rahoittama ikäihmisten ja heidän läheistensä toimintakykyä ja hyvinvointia tukeva VIRKEE – hanke. Kyseessä on yksilö-, ryhmä- ja joukkoneu-



vontana toteutettava ravitsemus- ja kotitalousneuvontahanke, jota tukevat terveysviestintä ja digineuvonta. Hankkeeseen voivat osallistua yli 60-vuotiaat, toiminta on maksutonta. Lisätietoa Katjalta.

Hankkeen tavoitteet:

- PÄÄTAVOITE: Ikäihmisten fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen ja oma-toimisen arjen tukeminen kotitalous- ja ravitsemusneuvonnan, ryhmätoiminnan sekä terveysviestinnän keinoin.
- Osatavoite: Ikäihmisten ruokailutottumusten ohjaaminen kohti terveyttä ja toimintakykyä tukevia valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksia.
- Osatavoite: Kotona asumisen valmiuksien ja ikäihmisten oman talouden hallinnan taitojen edistäminen.
- Osatavoite: Ikäihmisten ja heidän läheistensä osallisuuden, sosiaalisten kontaktien ja arkiaktiivisuuden vahvistaminen.

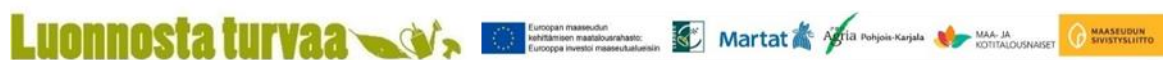
Hankkeen kohderyhmänä on yli 60-vuotiaat, erityisesti:

- Omaishoitajat, lesket, yksin asuvat, erityisesti miehet
- Paikkakunnalle muuttaneet tai muun merkittävän elämänmuutoksen äskettäin kokeneet ikäihmiset ja heidän läheisensä
- Järjestöjen seniorijäsenet (esim. muistiyhdistykset, terveysjärjestöt, martat)
- Ikääntyvät maahanmuuttajataustaiset henkilöt
- Vapaaehtoistoimintaan mukaan haluavat henkilöt

LUONNOSTA TURVAA

Syksyllä on mahdollista tilata sieni- tai kotivarakursseja. Erityisesti kotivarakursseja kannattaa miettiä 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 tai Keski-Karjalan alueella. Tilaisuudet toteuttaa Luonnosta turvaa – hanke.

Osallistumismaksu Luonnosta turvaa hankkeeseen yhdistykselle/yhteisölle on 80€ (1krt). Jos kiinnostuitte, kysy lisää: Maarit Sallinen-Uusoksa, sähköposti: maarit.sallinen-uusoksa@martat.fi



MAISTUVAT KYLÄJUHLAT

Ruokamatka Kauhajoelle 31.8.–2.9.

Maistuvat kyläjuhlalat -hankkeen järjestämälle ruokamatkalle lähtee bussin täydeltä hyvästä lähiruuasta kiinnostuneita. Ruokamessujen teemana on tänä vuonna Musiikkia kaikkiruokaisille ja samaan aikaan järjestetään Kauhajoella Eteläpohjalaiset Spelit. Matkan varrella vierailemme lähiruokapaikoissa, maalaispuodeissa ja ihailemme lakeuksia. Retkestä tehdään kooste kuvineen, jonka voi katsoa pari viikkoa retken jälkeen <https://www.martat.fi/marttapiirit/pohjois-karjala/maistuvat-kylajuhlat/> Retki on



täynnä, ilmoittautuneille on lähetetty retkikirje ja lasku. Peruutuspaikkoja voi varalta kysyä toimistosta.

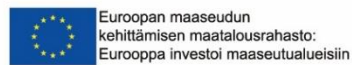
Maistuvaa kyläjuhliin tulen ääreltä 11.8. klo 9–16, Tuopanojen kylätalo, Juuka

Kurssilla kokkailemme ulkona, tulien äärellä Juuassa. Päivän kouluttajana on keittiö-
tari Jouko Martikainen. Kurssilla tehdään mm. rosvopaistia ja loimukalaa lisukkeineen.
Rosvopaistipaikka tehdään jo ennen kurssia. Kurssiaika on pitkä, koska rosvopaisti vaatii
aikaa. Jos haluat nähdä kaiken, kannattaa tulla paikalla jo klo 9. Ilmoita, jos tulet myö-
hemmin, viimeistään klo 12 on tärkeä olla paikalla. Kurssin lopuksi syödään yhdessä.

Koulutuksen järjestää Maistuvat kyläjuhlat -hanke ja se on tarkoitettu kaikille kylän ruo-
kajuhlia jo järjestäneille, niitä suunnitteleville sekä kaikille, joille koulutuksesta on hyö-
tyä kylien tapahtumissa. Koulutus, materiaalit ja yhdessä tehty ateria ovat maksuttomia
osallistujille. Kurssille ilmoittautuminen viimeistään 8.8. <https://www.martat.fi/tapahtuma/maistuvaa-kylajuhliin-tulen-aarelta/> tai Tiina Anola-Pukkila p. 050 448 3321.

Osta tilalta päivä 15.9. Puromäen puutarha, Liperi ja Polvijärvi

Maistuvat kyläjuhlat -hanke on mukana Osta tilalta päivässä. Suunnitelmat tarkentuvat
yhdessä yhteistyökumppanien kanssa ja niistä tiedotetaan mm. netissä tapahtumaka-
lenterissamme. Päivään on yhteistyökumppaneiden järjestämä bussikuljetus Joensuusta
ja bussi jatkaa matkaa Polvijärvelle. Seuraa lisätietoja ilmoittautumista varten tapahtu-
makalenteristamme. Lisää tiloja näet: <https://ostatilalta.fi/>



LAJITIN

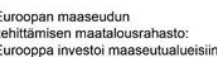
Syksyn 2018 aikana Lajitin -hanke testaa uusia tuotteita jätteiden lajittelun helpottamiseksi. Uu-
sia yrityksiä ideoineen tai Sorttimaisteri -ohjelmaan otetaan mukaan. Uudet tuotteet tarvitsevat
myös testaajia, joten jos kiinnostusta löytyy jätteiden lajittelun kehittämiseen, käy katsomassa
toimintaamme <http://www.uef.fi/fi/web/lajitin> tai kysy lisää maria.nurmi@martat.fi



VERTAISOSAAJIA KARJALAN KYLILLE

Retki Venäjän Karjalaan 6.-8.9. (ryhmä täysi)

Teemme retken Venäjän Karjalaan (Prääzä, Vieljärvi ja Kotkatjärvi) vertaisohjaajaryh-
mistä ilmoittautuneiden kanssa. Ryhmä on täysi. Retkeä voi "seurata" Facebookissa
Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa kautta.



VIIRI-HANKE

VIIRI-hanke on valtakunnallinen, STEAn rahoittama Toimintakyky kuntoon -koordinaation osahanke (2017–2020). Hanketta koordinoi ja hallinnoi Pohjois-Karjalan Martat ry ja osatoteuttajina toimivat Etelä-Hämeen, Etelä-Karjalan, Keski-Suomen, Kymenlaakson ja Lounais-Suomen Martat. Hankkeen tavoitteena on koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevien (erityisesti alle 40-vuotiaiden miesten) toimintakyvyn ja oman aktiivisuuden tukeminen sekä sosiaalinen vahvistaminen yksilöohjauksen, kotikäyntien ja ryhmätoiminnan avulla. Yksi ryhmä kokoontuu säännöllisesti Marttakeskuksella keskiviikkoisin. Kontiolahdella aloittaa uusi ryhmä 1.10.2018.



PERHEET KESKIÖÖN!

Perheet keskiöön! on STEAn rahoittama, perhekeskustoiminnan kehittämis- ja koordinaatiohanke (2018–2020). Hankkeen päätavoitteena on kiinnittää järjestöjen tarjoama tuki ja palvelut osaksi perhekeskustoimintaa koko valtakunnan alueella. Hanke on lastensuojelun keskusliiton koordinoima ja yksi hankkeen kuudesta, osa-aikaisesta järjestöagentista (Ringa Nenonen) on sijoitettu Pohjois-Karjalan Martoille. Jos yhdistyksellänne on kiinnostusta lähteä mukaan oman alueenne lapsiperhetoimintaan, haluatte lisätietoa hankkeesta tai olette jo mukana alueen toiminnassa, mutta kaipaatte vinkkejä tai tukea, olkaa rohkeasti yhteydessä Ringaan!

Uudet perhekeskukset aloittavat toimintansa syksyllä 2018 ja jokaisessa Pohjois-Karjalassa kehitetään myös perhekeskuksen kohtaamisaikatoimintaa, jonne toivotaan vahvasti myös järjestöjen tarjoamaa toimintaa lapsiperheille. Kohtaamisaikojen avajaisia vietetään kaikissa maakunnan uusissa kohtaamisaikoissa 17.11.



5. ILMOITUSASIAT

UUSIA HENKILÖITÄ MARTTATOIMISTOLLA

Piirin toimisto on saanut kevään ja kesän aikana uusia tekijöitä joukkoonsa: laillistettu ravitsemusterapeutti TtM, kotitalousasiantuntija Silja Tarvonen aloitti martoilla kevät-



talvella. Silja vastaa marttojen kuntouttavan työtoiminnan ohjaamisesta, mutta voit tavata hänet myös muissa neuvonnan tapahtumissa. Toimistosihteerinäemme on aloittanut Päivikki Autioranta ja keittiöavustajana Jonna Eronen. Tervetuloa mukaan joukkoon!

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 Siun Soten tukipalvelurekisteriin, joten voimme tuottaa kotiapupalveluja kaupungin palveluseteliäsiakkaille sekä arvonnalisäverottomana niille asiakkaille, jotka ovat saaneet verottoman palvelun ostosta myönteisen päätöksen Siun Sotelta.

Palveluhintamme asiakkaille ovat:

- kotiapupalvelu 37 €/tunti, sis.alv.24 %
- kotiapupalvelu jäsenhintaan martoille 35,15€/h, sis.alv.24 %
- matkakorvaus 0,8 €/km peritään, mikäli työnsuorituspaikka on yli 5 km:n päässä kotiaputoimistolta
- minimiveloitus 2 tuntia

Marttapalvelut tukee vanhuksia ja perheitä arjessa omalla palvelutoiminnallaan. Marttoja pyydetään edelleen jakamaan yhteystietoja mahdollisesti kotiapua tarvitseville asiakkaille. Kotiapupalveluasioissa otathan yhteyttä palveluvastaava Ira Lehikoiseen, puh. 040 771 5495 (arkisin klo 8-16) tai sähköpostitse pohjois-karjala@martat.fi.

MARTTAKAHVIO

Marttakahvio on avoinna sinisellä virralla lauantaihin 15.9. Kahvio on auki ajalla 13.8.–15.9. klo 7.30–16.30. Tervetuloa kahvittelemaan ja nautiskelemaan Sinisen virran tunnelmasta! Myös piirakkatalkoovuoroja on vielä varattavissa syksyille, olkaa rohkeasti yhteydessä toimistoon, jos sormet syyhyävät rypyttämään.

Marttakahvio kiittää jo tässä vaiheessa syksyä kaikkia ihania piirakkamarttoja upeista piirakoista ja sitä kautta tärkeästä avustanne piirin neuvontatyön rahoittamiseksi. Tänä vuonna tulemme kiittämään tehdystä työstä ja kokoontumaan yhdessä Ilomantsiin, 16.9. järjestettävään Marttojen kirkkopyhään.



TILOJA VUOKRATTAVANA

Vuokraamme tilojamme koulutus- ja kokouskäyttöön:

Kauppakatu 23

Keittiö ja kokouksetilat (max. 20 hlö): 20€/kurssi, kokous tai tapahtuma marttayhdistyksille

20€/tunti, ei jäsenet

Koskikatu 5-7

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.

6. 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 Nenonen

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

Kotitalousasiantuntija, laillistettu ravitsemusterapeutti
Silja Tarvonen
puh. 044 711 0955

Marttajärjestön hankeasiantuntija
Päivi Keronen
Puh. 050 365 8519

Palveluvastaava
Ira Lehikoinen
Puh. 040 771 5495

Toimistos sihteeri
Päivikki Autioranta
puh. 050 448 1125

Keittiöavustaja
Jonna Eronen
puh. 050 448 1125

Kaunista alkanutta syksyä ja iloa yhdistystoimintaan!

Hallitus ja toimihenkilöt

Tiesithän että, tämä
tiedote löytyy myös osoit-
teesta

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

Sivuilla on paljon muutakin
ajankohtaista tietoa toi-
minnasta.
Käy kurkkaamassa.

ELÄMÄ ON
PARASTA
ITSE
TEHTYNÄ.

Martat 

Martat 