
Etelä-Karjalan Martat ry
POSTIA PIIRISTÄ

Kutsu Etelä-Karjalan Martat ry:n syyskokoukseen

Aika: to 1.11.2018 klo 18:00

Paikka: Olavinkulma, Olavinkatu 13, 55100 Imatra

Ohjelma:

Varsinainen kokous alkaa klo 18:00.

Klo 16:00 alkaen on esillä piirin neuvontatoimintaa, vuoden 2019 kurssiteemoja sekä ajankohtaisia asioita.

Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat sekä piirin siirtymisestä yhden kokouksen malliin.

Syyskokouksessa valitaan hallituksen jäsenet vuosille 2019-2020

Erovuorossa syyskokouksessa ovat:

Kaipia-Junnonen Eija 2017-

Ramula Sari 2017-

Tirri Jaana 2015-

Uppman Anne 2010-2018

Hallituksessa jatkavat:

Ahtiainen Sirpa 2016-

Heimonen Eeva-Liisa 2014-

Partanen Tuula 2016-

Pykäläinen Tuija Maaret 2012-

Puheenjohtaja Anna-Liisa Pekkanen 2014-

Hallitukseen voidaan valita marttayhdistyksen varsinaisia jäseniä.

Ehdokasasettelu hallituksen jäsenen vaaliin tehdään **lomakkeella**, joka löytyy [täältä](#). Lomakkeessa on ohjeita, mitä osaamisalueita piirin hallituksella tulisi kokonaisuutena olla. **Ehdotukset** pyydämme toimittamaan allekirjoitettuna **piiriin 15.10. mennessä**.

Kokoukseen ovat tervetulleita virallisten kokousedustajien lisäksi kaikki asiasta kiinnostuneet martat. Esityslista liitteineen toimitetaan virallisille kokousedustajille sähköpostitse noin viikkoa ennen kokousta.

Tarjoilu 10 euroa / hlö.

Ilmoittautumiset 22.10. mennessä [tästä](#), jos otat tarjoilun.

Jos et ota tarjoilua, ei tarvitse ilmoittautua. **Tervetuloa!**



Toiminnan tilastointi

Marttojen sähköiseen toimintatilastoon kirjataan kuluvan vuoden toimintaa.

Lisätietoja löytyy Toiminnan tilastoinnin sivuilta, pääset sinne [tästä](#)

Jäsenrekisterin päivittäminen

Yhdistyksen jäsenrekistetrivastaavat,

muistattehan päivittää jäsententenne muuttuneet yhteystiedot sähköiseen jäsenrekisteriin. Erityisesti sähköpostiosoitteita kannattaa tarkistaa, onko tullut muutoksia. Laitamme ajankohtaista tietoa rekisteristä löytyviin sähköpostiosoitteisiin. Kannattaa tarkastaa myös, onko osoite oikein kirjoitettu. Muutoin posti ei lähde. Tällä hetkellä rekistereissä olevista sähköposteista tulee aika paljon virheilmoituksia vielä.

Parannetaan yhdessä tiedottamista!

Marttailuviikon tapahtumia

Uusia alkujä -tapahtuma

10.9. klo 11-15 Lappeenrannan teknillinen yliopisto.

Opiskelijoille suunnattu kierrätystapahtuma, jossa aetaan jäsenistöltä kerättyjä hyväkuntoisia keittiövälineitä opiskelijoille. Infoa kestävästä kehityksestä, kierrätyksestä, reseptivinkkejä ja isoäidin siivousniksejä.

Tavaroita tarvitaan vielä, ja niitä voi toimittaa Etelä-Karjalan Martoille toimiston aukioloaikoina (maanantaisin 9-16), tai erikseen sovittuna ajankohtana. Talkoolaisia kaivataan tapahtumaan, joten jos pääset auttamaan 10.9 vaikka muutamaksi tunniksi, ilmoittaudu Annille numeroon: 050 514 7307

Lisätiedot: anni.ritala@martat.fi

Arkiruoka on järkiruokaa -

vinkit arjen ruokavalintoihin ja sienineuvontaa -tapahtumat:

13.9. klo 15-17:30 Imatran pääkirjasto sekä Lappeenrannan pääkirjasto

14.9. klo 13-15:00 Me-talo Lappeenranta

15.9. klo 9-16:00 Lappeenrannan Satamatori

Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

Vinkkejä arkisiin ruokavalintoihin, joissa käytetään kotimaisia raaka-aineita ja paljon värikkäitä satokauden kasviksia ruokasuositusten mukaisesti.

Tunnistatko hyvät ruokasienet? Tule tutustumaan näyttelyyn, jossa esillä kauden sieniiä sekä vinkit käsittelyyn, käyttöön ja säilöntään.

Teemme joka päivä valintoja, jotka kuormittavat ympäristöä. Toiset enemmän, toiset vähemmän. Tule mukaan edistämään kestävästä ruokataloutta ja sitä kautta hillitsemään ilmastonmuutosta arkisilla teoilla, kotikeittiössä.

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

14.9. Arkiruoka on järkiruokaa - Sienineuvontaa, HUOM! poikkeuksellisesti perjantaina!

3.10. Parasta perunasta arkeen ja juhlaan

7.11. Pyykillä ja kohti joulua askartelua

5.12. Joulupipareiden koristelua

Sienineuvontatapahtumat syksy 2018

Sieninäyttelyt:

30.8. klo 14-16:00 Kauppakeskus IsoKristiina, Lappeenranta

6.9. klo 9-12:00 Joutsenon tori

13.9. klo 15-17:00 Imatran pääkirjasto

13.9. klo 15-17:00 Lappeenrannan pääkirjasto

14.9. klo 13-15:00 Me-talo Lappeenranta

15.9. klo 9-16:00 Kalamarkkinat, Lappeenrannan Satamator

Tervetuloa tutustumaan kauden sienisatoon ja laajentamaan sienilajituntemusta!

Näyttelyt ovat maksuttomia ja kaikille avoimia, voi tuoda sieniä myös tunnistettavaksi.



Ohjattu sieniretki ti 18.9.2018

Kokoonnutaan Pulsan aseman pihaparkkiin klo 16:30. Kolmetuntisella sieniretkellä tutustutaan kauden sienisatoon. Keruutuotetarkastaja Riitta Sutisen johdolla opetellaan tunnistamaan hyviä ruokasieniä ja annetaan käyttö- ja säilöntävinkkejä. Mukaan säänmukainen varustus, sienikori ja -veitsi.

Ohjatun retken hinta: jäsenet 30 €, muut 35 €
Ilmoittautuminen [tästä](#)

KETJUKOULUTUKSET 2018

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

Lappeenrannan koulutukset: **Etelä-Karjalan Marttakeskuksessa, Valtakatu 45**

Imatran koulutukset järjestetään, ellei toisin mainita:

Vuoksenniskan koulun kotitalousluokassa, Vuoksenniskantie 96, 55800 Imatra

LOKAKUU

Ihan(aa) itselle -ketjukoulutus

17.10. klo 16.30-19.30 Imatra. Ilmoittaudu [tästä](#).

18.10. klo 16.30-19.30 Lpr. Ilmoittaudu [tästä](#).

MARRASKUU

Kohti joulua - askastelua ja siivous -ketjukoulutus

7.11. klo 16.30-19.30 Lpr. Ilmoittaudu [tästä](#)

8.11. klo 16.30-19.30 Imatra. Ilmoittaudu [tästä](#).

HUOM! paikka poikkeuksellisesti Havurinteen Marttala, Havurinne 1.

Korealainen keittiö -ketjukoulutus

28.11. klo 16.30-19.30 Lpr. Ilmoittaudu [tästä](#).

29.11. klo 16.30-19.30 Imatra. Ilmoittaudu [tästä](#).



Arkiruoka on järkiruokaa – satokauden maukkaat kasvisruoat - kurssit

Kurssilla käytetään kotimaisia raaka-aineita ja paljon värikkäitä satokauden kasviksia ravitsemussuositusten mukaisesti.

Teemme joka päivä valintoja, jotka kuormittavat ympäristöä. Toiset enemmän, toiset vähemmän. Tule mukaan edistämään kestävästä ruokataloutta ja hillitsemään ilmastonmuutosta arkisilla teoilla, kotikeittiössä.

Kurssien hinnat: jäsenet 25 €, muut 30 €

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

12.9. klo 16:30-19:30 Vuoksenniskan koulun opetuskeittiö, Vuoksenniskantie 96, Imatra.

Ilmoittaudu [tästä](#)

Lisätiedot: tuija.kokkonen@martat.fi



Arkiruoka on järkiruokaa, Parikkala Uukuniemi ma 17.9. klo 17:30-20:30

Kursilla raaka-aineina käytetään kotimaisia raaka-aineita ja paljon värikkäitä satokauden kasviksia ravitsemussuositusten mukaisesti.

Teemme joka päivä valintoja, jotka kuormittavat ympäristöä. Toiset enemmän, toiset vähemmän. Tule mukaan edistämään kestävästä ruokataloutta ja hillitsemään ilmastonmuutosta arkisilla teoilla, kotikeittiössä.

Paikka: Uukuniemen seurakuntatalo, Pajarintie 1 59720

Hinta jäsenet 25 €, muut 30 €

Ilmoittaudu [tästä](#)



Rahat riittää! – vinkit oman talouden hallintaan -tapahtuma

2.10. klo 17-19:00 Lappeenrannan pääkirjasto

Maksuttomassa tapahtumassa annetaan käytännön vinkkejä päivittäistalouden hallintaan ja raha-asioiden seuraamiseen.

Tapahtuma toteutetaan yhdessä Takuusäätiön ja Eksote:n talous- ja velkaneuvonnan kanssa



Maukkaita makkaroita itse tehden, Lappeenranta 20.11. klo 16-20:00

Paikka: Etelä-Karjalan Marttakeskus, Valtakatu 45

Makkaran teko on hauskaa, itse tehden saa oman maun mukaista ja tietää, mitä raaka-aineita on käytetty.

Kurssilla pohditaan makkaran valmistamista kotikonstein ja kuinka saa maukkaita makkaroita, annetaan vinkkejä raaka-aineista, pohditaan, mistä saa suolia. Kurssi on suunnattu aloittelijoille.

Hinta: 36 € jäsenet, muut 40 €

Ilmoittaudu [tästä](#).

Lisätiedot: tuija.kokkonen@martat.fi



Lähi-idän brunssikurssi

la 20.10. klo 10-13:30

Paikka: Etelä-Karjalan Marttakeskus, Valtakatu 45, Lpr

Tule mukaan viettämään lauantaiamupäivä herkullisen brunssin merkeissä!

Lähi-itä on maantieteellisesti laaja alue, tutuimpia ruokakulttuureita monelle lienevät turkkilainen tai

libanonilainen keittiö.

Kurssilla yhdistelemme eri maiden ruokia, ja saat maistaaksesi herkullisen kattauksen Lähi-idän makuja. Valmistamme herkullista, värikästä ja mausteista ruokaa, mm. falafel-pullia, hummusta ja baba ghanoush-tahnaa

Kurssin hinta: jäsenet 30 €, muut 35 €
Ilmoittaudu [tästä](#).



Pikkukokkikurssit syyslomalla:

*Pikkukokkien syyskimara
ma 22.10. klo 10-12:00*

*Pikkukokit syyslomatunnelmissa
to 25.10. klo 10-12:00*

Paikka: Etelä-Karjalan Marttakeskus, Valtakatu 45, Lpr.

Pikkukokkikursseilla valmistetaan ruokaa ja leivotaan syksyn antimista. Kurssi on suunnattu alakouluikäisille. Hinta 15 € / kurssi sisältää opetuksen, ruokaohjeet ja monipuolisen aterian.

Ilmoittaudu 22.10. kurssille [tästä](#).

Ilmoittaudu 25.10. kurssille [tästä](#).

Jos olet ilmoittautunut etkä pääsekään kurssille, voit pyytää jonkun muun tilallesi. Ota mukaan sisäkengät ja esiliina. Lisätietoja: paivi.jukkara@martat.fi



Syödään yhdessä hyvää ***-kurssisarja syöpäpotilaille ja heidän*** ***läheisilleen alkaa Lappeenrannassa***

Yhdessä tehty ateriakokonaisuus mukavassa seurassa tuo iloa ja nautintoa. Jaetaan kokemuksia ja vinkkejä helpottamaan ruoanvalmistusta ja ateriointia. Yhdessä nautittu ruoka tekee hyvää keholle ja virkistää mieltä!

Maksuttomalle kurssille voivat ilmoittautua syöpäpotilaat ja heidän läheisensä, yksin tai yhdessä. Ryhmä kokoontuu kolme kertaa. Kurssin sisältö räätälöidään kurssilaisten toiveita kuunnellen.

Teemat:

ti 30.10. klo 16-19 Kevyet ja maukaat reseptit, jotka noudattelevat ravitsemussuosituksia. Iloa ja silmänruokaa kattauksesta. Valmisruoista apua arkeen.

ti 6.11. klo 16-19 Vinkit ja ideat päiviin, kun ruoka ei maistu tai on tarve lisätä energiapitoisuutta. Herkutellaan hyvillä mielin, kun ruokavalion perusteet ovat kunnossa.

ti 13.11. klo 16-19 Ruokatoiveiden päivä.
Ruokaa ja leivonnaisia kurssilaisten toiveiden mukaan.

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

Lisätiedot ja sitovat ilmoittautumiset heti tai viim. to 18.10. Saimaan Syöpäyhdistys, ma-pe klo 8.30-14
puh. 0400 728 192

Yhteistyössä: Opintokeskus Sivis



Järjestöillat

Martat tervetuloa mukaan järjestöiltoihin tutustumaan juhlavuoden 2019 Hyvä arki kuuluu kaikille -teemaan ja toiminnan painopistealueisiin.

Vinkkejä sähköisten jäsenrekisterin, toiminnan-tilastoinnin sekä marttojen kotisivujen käyttöön.

Tietoisku temalla: **Kotimainen proteiinipommi härkäpapu**. Maistellaan härkäpapatahnaa.

Imatra, Havurinteen Marttala to 15.11. klo 17-19:00

Yhdistykset järjestävät kahvitarjoilun 2 €/hlö, joka maksetaan paikan päällä. Ilmoittaudu [tästä](#).

Lappeenrannan marttakeskus to 20.11. klo 17-19:00

Ilmoittaudu [tästä](#).

Lemin tapahtuma tarkentuu seuraa [tapahtumakalenteria!](#)



Kotiapu

Marttojen kotiapu edistää kotien hyvinvointia ja auttaa arjessa selviytymistä tarjoten apua kodin päivittäisiin tehtäviin; siivoukseen, asiointiin, ikkunanpesuun, puutarhanhoitoon 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

Piirin [tapahtumakalenteri](#) netissä täydentyy syksyn aikana ja ensi vuoden tapahtumia aletaan lisäämään jo. Kannattaa käydä välillä tiedustelemassa!

Toimisto on auki maanantaisin klo 9:00-16:00 tai erikseen sovittuina aikoina puh. 010 838 5687.

*Talvitervehdys Teatteri Imatrasta!
Lue lisää, tiedote alla liitteenä.*

Liitteet:

[Imatran teatterin ja Taidemuseon tiedote syksy 2018](#)

Toimintarikasta syksynaikaa!

Etelä-Karjalan Martat ry



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

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