

## Kaakkois-Suomen piirin Marttaposti 5/2024 22.8.2024

### Sisältö:

1. Puheenjohtajan tervehdys
2. Marttojen teatteri-ilta
3. Syksyn sienitapahtumia
4. Ohjattu sieniretki
5. Kaakkois-Suomen Martat vinkkaa -Facebook-livet
6. Martat neuvoo -tapahtumat
7. Ketjukoulutukset
8. Karjalaisia piirakoita -kurssi
9. Ässäkokit
10. Kymenlaakson Vapepan 60-vuotisjuhlat Haminan Tervasaassa
11. Maaleipähaaste
12. Muut asiat
13. Kaakkois-Suomen Marttojen toimipisteet

### 1. Puheenjohtajan tervehdys

Kesän vehreyden alkaessa muuttua syksyn värikkyudeksi on erityisen hyvä aika nauttia luonnosta katselemalla, kuuntelemalla, haistelemalla ja maistelemalla. Jokaisenoikeudet antavat luvan liikkua ja retkeillä luonnossa sekä marjastaa ja sienestää.



Ehkä yhdistyksesi on suunnitellut tai jo toteuttanutkin sieniretken tai pienen luontopolun metsäjoogan tai laavuhetken merkeissä. Luonnon antimista voi nauttia myös sisällä ruokakurssein ja maisteluin.

”Niin metsä vastaa, kuin sinne huudetaan” on sananlasku, joka muistuttaa, että kun kohtelet toisia hyvin, hekin kohtelevat sinua hyvin. Meidän täytyy olla vastuullisia myös luontoa kohtaan, jotta sen elinvoimaisuus säilyy ja paranee ja voimme iloita sen monimuotoisuudesta.

Värikästä ja antoisaa marttailusyksyn alkua kaikille meille Kaakkois-Suomen Martoille.

Houkutelkaa myös ystäviänne ja tuttujaanne marttailtoihin!!

**Lämpimin marttaterveisin Päivi Kukkola**

## 2. Marttojen teatteri-ilta 18.10.2024: Kirka - Surun pyyhit silmistäni

Lähde mukaan Kaakkois-Suomen Marttojen musikaalinäytökseen perjantaina 18.10. klo 19:00 Kouvolan teatteriin! Aloitamme omalla ohjelmalla klo 18:30. Näytös alkaa klo 19:00.

**Kirill Kirka Babitzin** on unohtumaton luku kotimaisen musiikin historiassa. Vaikka Kirka ei ollut ensimmäinen suomalainen rockia laulanut ja levyttänyt artisti, oli hän ensimmäinen todellinen rocktähti ja ikoni, joka villitsi kansan.



Kirkan roolin tekee valovoimainen musikaalitähti **Mikael Saari**. Sammy Babitsinin roolissa nähdään puolestaan Saaren veli, **Markus Waara**. Näyttämöllä on harvinainen ja herkullinen tilanne, jossa oikeat veljekset näyttävät veljeksiä. Upeassa musikaalissa nähdään monia tuttuja henkilöitä Kirkan elämästä ja kuullaan kappaleita koko hänen pitkän uransa varrelta. Tämä on tarina rokkarista, joka hurmasi äänellään koko Suomen.

Piiri järjestää **bussikuljetukset** Imatralta ja Kotkasta. Jos tarvitset bussikuljetuksen, **osta ensin paikka bussiin** ja vasta sitten musikaalilippu. Näin varmistuu, että bussissa on vielä vapaita paikkoja.

**Bussi 1:** Imatra-Kouvola-Imatra, hinta 25 e/hlö

[Osta kuljetus bussiin 1. tästä](#)

**Bussi 2:** Kotka-Kouvola-Kotka, hinta 20 e/hlö

[Osta kuljetus bussiin 2. tästä](#)

Ilmoittautuessasi saat tiedot bussien aikatauluista ja pysäkeistä. Ostaessasi bussilippua, lisää ilmoittautumistietoihin:

- sähköpostiosoitteesi
- nimesi
- puhelinnumerosi
- kohtaan Lisätietoja pysäkki, josta tulet kyytiin

**Teatterilipun** hinta 45 euroa. [Sen voit ostaa tästä](#)

**Yli 10 hengen ryhmät** laskutetaan erikseen.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Katja Haimi, p. 050 501 9784 tai [katja.haimi@martat.fi](mailto:katja.haimi@martat.fi)

**Väliaikatarjoilut** voi tilata etukäteen omalla kustannuksella Teatteriravintola Repliikistä. [Tästä linkistä löytyy lisätietoa](#)

**Tervetuloa!**

### 3. Syksyn sienitapahtumia

Tervetuloa opiskelemaan hyvien ruokasienten lajituntemusta. Tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia. Voit tuoda sieniä tunnistettavaksi. Lue lisätietoja tapahtumista linkkien kautta.

#### **Sienineuvontaa Greenreality -tapahtumassa**

To 29.8.2024 klo 10-17

Lappeenrannan Kaupungintalon edustatori, [lisätietoja](#)

#### **Marttojen Valtakunnallisen sienipäivän sieninäyttelyt:**

**Lappeenranta** La 31.8.2024 klo 16-18

Marttojen vohvelikioski, satamatori, [lisätietoja](#)

**Kouvola** La 31.8.2024 klo 10-12

Marttakahvio, Kouvolan kauppari, [lisätietoja](#)

#### **Sienineuvontaa Muikku- ja pottu -kalamarkkinoilla**

La 14.9.2024 klo 9-16 Lappeenrannan Satamatori, [lisätietoja](#)



### 4. Ohjattu sieniretki

**Aika:** ti 17.9. klo 16:30-19:30

**Paikka:** Mikonsaaren luontopolku, Lappeenranta

Willit Martat ry järjestää ohjatun sieniretken, jossa asiantuntijana keruutuotetarkastaja Riitta Sutinen Kaakkois-Suomen Martoista.

[Ilmoittautumiset ja lisätietoja täältä](#)

### 5. Kaakkois-Suomen Martat vinkkaa Facebook-livet

Tervetuloa seuraamaan piirin livelähetyksiä Kaakkois-Suomen Martat vinkkaa -Facebook-sivulle! Liven voi katsoa myös jälkikäteen videoversiona.

to 17.10. klo 11 Live teemalla **Puurokuu** [Lue lisää livestä täältä](#)

### 6. Martat neuvoo -tapahtumat

Martat neuvoo -tapahtumia järjestetään piirin alueen kirjastoissa vaihtuvin neuvontateemoin. Piirin kotitalousasiantuntijat ovat tavattavissa neuvontapisteillä.

Tervetuloa hakemaan vinkit sinulle sopivaan aikaan! Lisätietoja löytyy linkeistä.

**Imatran pääkirjasto:** ke 4.9. Sieninäyttely klo 15-17 [Lue lisää](#)

**Kouvolan pääkirjasto:** [Lue lisää](#)

ma 23.9. Haasta hävikki klo 17-19

ma 7.10. Hyvinvointia metsästä klo 17-19

ma 21.10. Rahat riittämään klo 17-19

**Kuusankosken kirjasto:** [Lue lisää](#)

ti 24.9. Haasta hävikki klo 17-19

ti 22.10. Rahat riittämään klo 17-19

**Myllykosken kirjasto:** [Lue lisää](#)

ti 8.10. Hyvinvointia metsästä klo 17-19

#### **Martat Neuvoo Lähiruokamessuilla**

la 14.9. klo 10-16 ja su 15.9. klo 10-16. Marttajärjestö juhlii 125-vuotista

taivaltaan metsäteemalla. Neuvontapisteellä teemaan liittyvää neuvontaa ja maistiaisia. [Lue lisää](#)

**Martat neuvoo**



## 7. Ketjukoulutukset

Martat, tervetuloa mukaan ketjukoulutuksiin. Koulutukseen osallistuneet martat saavat ohjeet ja materiaalia toteuttaa teemalla marttaillan tai tapahtuman.

Syyskuun ketjukoulutukset järjestetään sieniteemalla. Koulutukset on tarkoitettu martoille, jotka aloittelevat sienestystä. Koulutuksessa opit perusasioita.

### Hyvät metsäsienet -ketjukoulutukset

**Lappeenranta:** ti 10.9. klo 16:30-19:00 [Lue lisää ja ilmoittaudu tästä](#)

**Kouvola:** ke 11.9. klo 17:30-20:30 [Lue lisää ja ilmoittaudu tästä](#)

Lokakuun ketjukoulutuksen teema on

### Kotivara kuntoon

Koulutus toteutetaan TEAMS-verkkoalustalla **ke 23.10. klo 18-20.**

Koulutuksessa tutustutaan kotivaraan ja vahvistetaan varautumisen taitoja. [Lue lisää ja ilmoittaudu tästä](#)

## 8. Karjalaisia piirakoita -kurssi

**Ti 15.10. klo 16:30-19:30** Lappeenrannan Marttakeskuksessa

Karjalainen piirakkaperinne on rikas. Kurssilla pääset harjoittelemaan piirakankuorien kaulimista, täyttämistä ja rypyttämistä. Valmistetaan myös gluteenittomia piirakoita.

[Lisätietoja ja ilmoittautumiset täältä](#)



## 9. Ässäkokit

Piirin alueella järjestetään syyslomalla 7-12 v. lapsille Ässäkokkursseja. Kursseilla tehdään yhdessä rennolla otteella terveellistä ja maukasta ruokaa! Toiminta on maksutonta.

Lue lisätietoja ja ilmoittaudu linkeistä

[Lemi ma 21.10. klo 16-18](#)

[Lappeenranta to 24.10. klo 10-12](#)

[Lappeenranta to 24.10. klo 14-16](#)

Lisätietoa ja ilmoittautumiset 1.9. alkaen seuraaville kursseille [tästä linkistä:](#)

**Vehkalahti** ti 22.10. klo 10-12

**Karhula** to 24.10. klo 10-12

**Kouvola** pe 25.10. klo 10-12

## 10. Kymenlaakson Vapepan 60-vuotisjuhlat Haminassa

Kymenlaakson Vapaaehtoinen pelastuspalvelu täyttää 60 vuotta tänä vuonna. Juhlat järjestetään **Haminan Tervasaassa lauantaina 24.8. klo 12-16.**

Tervasaassa on näyttävä ja kattava yhteistyöjärjestöjen ja toimijoiden esittäytyminen.

Neuvoton-Salmin Martat ovat olleet yhteistyössä Vapepan kanssa jo vuosikymmeniä. Juhlapäivänä martat ovat **hernekeittotykin** kanssa muonittamassa juhluvieraita. Marttapisteessä neuvontaa teemalla **72 tuntia, Varautuminen kotona** sekä isoäidin neliöiden virkkausopastusta.

Samana päivänä on myös **marttaralli**. Eikö olisi sopiva päätös rallin jälkeen tulla marttojen tarjoamalle hernerokalle.

Lisätietoja: Neuvoton-Salmin marttojen pj Marja Purhonen, [marja.purhonen@kotka.fi](mailto:marja.purhonen@kotka.fi).

**Toivottavasti nähdään!**

Kesäterveisin Teija Suomalainen, piirihallituksen jäsen ja Neuvoton-Salmin martta

## 11. Maaleipähaaste

Maaleipä-haaste etsii uusia leipäreseptejä maan tulevaisuudelle ja järjestämme nyt käynnissä olevaa valtakunnallista Maaleipä-haastetta. Löytyisikö Kaakkois-Suomen alueen Martoista innokkaita leivän leipojia ja kehittäjiä uusille leipäresepteille, jotka parantavat maan, meren, ilmaston ja ihmisen terveyttä? Haasteeseen voi osallistua yksin tai porukalla. Haaste on käynnissä 1.9.2024.

Tuomaristo valitsee resepteistä parhaimmat palkittavaksi Maaleipä-tapahtumassa 21.9. Teurastamon Kellohallissa Helsingissä.

Haasteessa maaleipien leivonnassa suositellaan hyödyntämään perinne- ja muinaisviljoja, kasviproteiineja, siemeniä, luonnonkasveja, pähkinöitä ja villiyrtejä. Maaleivissä yhdistyvät paikallisuus, ravinteikkaus ja monimuotoisuus. Maaleivän voi tuunata vanhasta klassikosta, inspiroitumalla eri kulttuureista tai keksimällä jotain ihan uutta.

Yksipuolinen viljely köyhdyttää maata ja saastuttaa Itämeren, yksipuolinen ravinto tekee hallaa ihmisten suolistolle. Pyrimme myös siihen, että maaleipä-sana vakiintuisi käyttöön kuvaamaan leipiä, jotka on tehty maaperää hoivaavista raaka-ainesta.

**Haasteen tarkemmat ohjeet ja materiaalia:** [www.maaleipa.fi](http://www.maaleipa.fi).

## 12. Muut asiat

**Penninvenyttäjän kokkikurssit** Lappeenrannan Marttakeuksessa  
**ma** 9.9. klo 17-19, **ti** 24.9. klo 17-19 ja **to** 3.10. klo 17-19.

Maksuton kokkikurssikonaisuus on suunnattu lapsen ja vanhemman tai koko perheen yhteiseksi hetkeksi ruokapatojen äärelle. Kokataan yhdessä edullista ja kukkarolle sopivaa kotiruokaa ja pohditaan samalla hyvän arjen rakennuspalikoita sekä talouteen liittyviä teemoja. Voit osallistua myös yksittäiseen kertaan.

Ilmoittautuminen ja paikatiedustelut 2.9. mennessä: [enni.tuuliainen@martat.fi](mailto:enni.tuuliainen@martat.fi)

Järj. MIELI Suomen Mielenterveys ry:n YLVA- Ylivelkaantuneiden mielenterveyden ja vanhemmuuden tuki –hanke (2022-2024) yhdessä Kaakkois-Suomen Martat ry:n kanssa.

Uusimmasta Piirin marttapostista löytyy lyhyempi tulostettava versio [täältä](#).

### 13. Kaakkois-Suomen Marttojen toimipisteet

Piirillä on kaksi toimipistettä alueellaan.

Palvelemme maanantaisin klo 10-15 tai erikseen sovittuna ajankohtana.

#### Lappeenrannan Marttakeskus

Valtakatu 45, 53100 Lappeenranta  
p. 050 448 3112

#### Kouvolan Marttakulma

Torikatu 6, 45100 Kouvola  
p. 050 501 9784

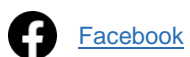
[Tapahtumakalenteri löytyy täältä](#)

[Piirin nettisivut löydät täältä](#)



### Pikalinkit jäsenelle

- Lataa [Martat-sovelluksesta](#) sähköinen jäsenkortti.
- Etsi marttapiirien tulevia tapahtumia [tapahtumakalenterista](#)



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[X](#)



[LinkedIn](#)

[martat.fi/kaakkoissuomi](https://martat.fi/kaakkoissuomi)

***Viesti on luotu automaattisesti, joten etään vastaa tähän viestiin.***

*Copyright © Kaakkois-Suomen Martat.*