



Kaakkois-Suomen piirin Marttaposti 7/2024

23.10.2024

Sisältö:

1. Toiminnansuunnittelutilaisuudet
2. Kaakkois-Suomen Marttojen vertaismartat ja kansainväliset martat
3. Martat neuvoo
4. Makumatka Karjalaan – karjalanpiirakkakurssi lapsille yhdessä aikuisen kanssa
5. Yhden kattilan taktiikka -kurssi
6. Vegaanista ruokaa jouluvieraille -kurssi
7. Lasten Ässäkokki -kurssi
8. Karjalaisia piirakoita -kurssi
9. Vilppu-toiminnan yhteisystäväkahvila
10. Vireästi Kaakossa ja Vilppu -toiminta
11. Marttojen virkistysviikonloppu 21.-23.3.2025
12. Muut asiat
13. Kaakkois-Suomen Marttojen toimipisteet

1. Toiminnansuunnittelutilaisuudet

Tervetuloa mukaan Kaakkois-Suomen Marttojen järjestämiin toiminnansuunnittelutilaisuuksiin, joissa käydään läpi vuoden 2025 teemaa ja toimintaa. Vuosien 2025-2026 teemana on **Muutos lautasella**.

Tilaisuuksien vetäjinä toimivat koulutetut vertaismartat.

Tilaisuudet ovat avoimia kaikkien marttayhdistysten ja toimintaryhmien jäsenille. Tilaisuuksiin ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

Toiminnansuunnittelutilaisuudet

14.11. Klo 17:30 Nuorisotalo Pleissi, Virojoentie 7, 49900 **Virojoki**

18.11. Klo 17:30 Marttakulma, Torikatu 6, 45100 **Kouvola**

19.11. Klo 17.30 Joutseno-talo, valtuustosali, Kesolantie 1-3, 54100 **Joutseno**

20.11. Klo 17:30 Marttala, Vuoksenniskantie 86, 55800 **Imatra**

20.11. Klo 17:30 Kumppanuustalo Hilma, Kadettikoulunkatu 3, 49400 **Hamina**

25.11. Klo 17:30 Valkealan seurakuntakeskus (alasal), Kalevalantie 14, 45370 **Valkeala**

27.11. Klo 17:30 Marttakeskus (kokoustila), Valtakatu 45, 53100 **Lappeenranta**

28.11. Klo 17:30 Korttelikoti Muorikka, Taruraitti 2, 48350 **Kotka**

28.11. Klo 10:00 Rautjärven pääkirjasto, Roihankatu 6, 56800 **Simpele**

14.1.2025 klo 18:00 Verkkokoulutus **TEAMS-yhteydellä**

[Ilmoittaudu Teamsiin täältä!](#)



Kuvassa vertaismartat vasemmalta Maarit, Teija, Helena, Raili, Sirpa ja Kaisa

2. Kaakkois-Suomen Marttojen vertaismartat ja kansainväliset martat

Kutsu vertaismartat ja kansainväliset martat kylään!

Vertaismartat ja kansainväliset martat jalkautuvat mielellään marttayhdistyksiin.

Vertaismartat voivat olla esimerkiksi mukana yhdistysten aluetapaamisissa, yhdistysten vuosikokouksissa, uusien jäsenten infojen pitämisessä ja toimintaryhmien perustamisessa. Kansainvälisiä marttoja voi kutsua kertomaan marttojen kansainvälisestä työstä Afrikassa ja muualla.

Vapaaehtoisarttojen käynnit ovat maksuttomia, yhdistys/toimintaryhmä korvaa vierailun matkakulut.

Yhteydenotot vertaismarttoihin ja kv-marttoihin tapahtuu **tekstiviestillä**.

Kouvolan toimipisteen vapaaehtoisartat, vertaismartat ja kansainväliset martat:

Päivi Kukkola (kansainvälinen martta), puh. 040 778 0423

Maarit Lamponen (vertaismartta), puh. 050 590 6356

Raili Mässeli (vertaismartta), puh. 040 534 2837

Helena Sinkkonen (vertaismartta), puh.040 533 8272

Teija Suomalainen (vertaismartta), puh. 050 492 9766

Teija Vanhala (kansainvälinen martta), puh.

Lappeenrannan toimipisteen vertaismartat ja kansainväliset martat:

Sirpa Ahtiainen (vertaismartta), puh. 050 547 8091

Kaisa Kaihilahti Tailor (vertaismartta ja kansainvälinen martta), puh. 040 580 8849

Ulla Parviainen (kansainvälinen martta), puh. 040 094 7855

Tuija Maaret Pykäläinen (kansainvälinen martta), puh. 040 592 4452

Tuula Röysky (vertaismartta), puh. 044 353 4440

Anne Uppman (kansainvälinen martta), puh. 0400 866 449

Martat neuvoo

3. Martat neuvoo -tapahtumat

Martat neuvoo -tapahtumia järjestetään piirin alueen kirjastoissa vaihtuvien neuvontateemojen. Piirin kotitalousasiantuntijat ovat tavattavissa neuvontapisteillä.

Tervetuloa hakemaan vinkit sinulle sopivaan aikaan! Lisätietoja löytyy linkeistä.

Kouvolan pääkirjasto: [Lue lisää](#)

Ma 4.11. Koti kuntoon! klo 17-19

Ti 3.12. Juhlitaan joulua klo 17-19

Korian kirjasto: [Lue lisää](#)

Ti 5.11. Koti kuntoon! klo 17-19

Elimäen kirjasto: [Lue lisää](#)

Ti 3.12. Juhlitaan joulua klo 17-19



4. Makumatka Karjalaan -karjalanpiirakkakurssi lapsille yhdessä aikuisten kanssa

Ti 19.11. klo 17-19 Kouvolan Marttakulmassa, Torikatu 6

Mitä ihmeen kakkaroita, miten pulikalla voi ajella ja miten niitä ryyppyä oikein nipistellään?

Kurssilla harjoitellaan yhdessä karjalanpiirakoiden tekemistä. Lapsi osallistuu kurssille yhdessä oman läheisen aikuisen kanssa. Kurssi on maksuton.

[Lisätietoja ja ilmoittautumiset täältä.](#)



5. Yhden kattilan taktiikka -kurssi

To 28.11. klo 16-19 Lappeenrannan Marttakeskuksessa, Valtakatu 45

Yhden kattilan taktiikka on kiireiseen arkeen sopiva ruoanlaittometodi, jossa ateriat valmistetaan mahdollisimman vähillä välineillä. Kurssilla valmistetaan monipuolinen ateria kiinnittäen huomiota tiskivuoren pienentämiseen ja kestäviin arjen valintoihin.

[Lisätietoja ja ilmoittautumiset täältä.](#)



6. Vegaanista ruokaa jouluvieraille -kurssi

Ke 4.12. klo 16:30-19:30 Lappeenrannan Marttakeskuksessa, Valtakatu 45

Mietitkö mitä on vegaaninen ruoka! Miten voit muuntaa tai valmistaa vegaanisen vaihtoehdon jouluaterioille ja mitä kaikkea sinun tulee huomioida?

Kurssilta saat vinkkejä ja helpotusta jouluvieraiden varalle. Valmistamme yhdessä jouluisen aterian. Tervetuloa!

[Lisätietoja ja ilmoittautumiset täältä.](#)



7. Lasten Ässäkokki -kurssi

Ke 11.12. klo 17-19 Kouvolan Marttakulmassa, Torikatu 6

Kymen Seudun Osuuskaupan kanssa yhteistyössä järjestettävillä kursseilla opetetaan kekseliästä, sesonkien mukaista, kasvispainotteista ja taloudellista ruoanlaittoa tulevaisuuden tekijöille.

Ässäkokki-kurssit ovat tarkoitettu **7-12 -vuotiaille** lapsille.

Kursseilla tehdään yhdessä rennolla otteella terveellistä ja maukasta ruokaa!

Toiminta on maksutonta.

[Lisätiedot ja ilmoittautuminen tästä.](#) **Tervetuloa kokkailemaan!**



8. Karjalaisia piirakoita -kurssi

Ke 11.12. 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. Vilppu-toiminnan yhteisystäväkahvila

Vilppu-toiminnan yhteisystäväkahvila ikääntyville järjestetään ensimmäisen kerran kasvokkain ja verkossa yhdessä koko Kaakkois-Suomen Marttojen alueella!

Tapahtumaan voit osallistua kasvokkain paikan päällä Kouvolan Marttakulmassa, Lappeenrannan Marttakeskuksella tai etänä Teams-yhteyden välityksellä.

Ystäväkahvila järjestetään yhdessä koko Kaakkois-Suomen Marttojen toimialueen kanssa **ti 19.11. klo 13-14.**

[Lisätietoja ja ilmoittautuminen täältä.](#)

10. Vireästi Kaakossa ja Vilppu-toiminta

Tule vapaaehtoiseksi!

Vireästi Kaakossa- ja Vilppu –toiminta on ikääntyneille suunnattua toimintaa, johon haemme uusia vapaaehtoisia. Vapaaehtoiset senioritukimartat (Vireästi Kaakossa) ja Vilpun vapaaehtoiset toimivat marttapiirin kotitalousasiantuntijoiden kanssa yhdessä esim. ruokakursseilla, ystäväkahviloissa, tapahtumissa ja messuilla.

Tule kuulemaan toiminnasta lisää **to 16.1.2025 klo 13** järjestettävään teamsiin.

[Ilmoittaudu Teamsiin tästä](#)

Lisätietoja:

Suvi Ojanen (Kouvolan toimipiste): suvi.ojanen@martat.fi puh. 050 501 9787

Veera Teittinen (Lappeenrannan toimipiste): veera.teittinen@martat.fi puh. 050 448 1533



11. Marttojen virkistysviikonloppu 21.-23.3.2025

Honkalahden Martat ja Joutsenon Opisto järjestävät Marttojen valtakunnallisen virkistysviikonlopun Joutsenon Opistolla 21.-23.3.2025.

Ohjelmassa on kivaa rentoa tekemistä ja toiminnallisia alustuksia.

Yhdistyksillä on mahdollisuus varata esittely-/myyntipöytä.

Lisätiedot: juuli.peltola-kiviniemi@joutsenonopisto.fi puh. 045 844 2990. Lopullinen ohjelma tarkentuu myöhemmin.



12. Muut asiat

Hei!

Lämmin kiitos yhteistyöstä menneinä vuosina! Siirryn marraskuussa uusiin tehtäviin ja vien mennessäni ihania muistoja marittailusta.

Kaikkea parasta toivottelee
Riitta Sutinen, kotitalousasiantija

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](#)