

Hei %%Etunimi%%

Hyvää alkanutta vuotta 2025! Uusi vuosi tuo mukanaan toimintaa ja yhdessä tekemisen iloa – luvassa on kursseja, tapahtumia ja yhteisiä hetkiä, joissa opimme, jaamme ja inspiroidumme.

Olitpa kokenut martta tai vasta mukaan liittynyt, toivotamme sinut lämpimästi tervetulleeksi mukaan toimintaan. Tehdään tästä vuodesta yhdessä ikimuistoinen!

Terveisin,

Kaakkois-Suomen Martat

Sisältö

Ajankohtaiset asiat

1. Marttojen virkistysviikonloppu 21.-23.3.2025
2. Uusi PAREMPI VARA -hanke käynnistyy
- 3 Luonnonperintösäätiön ja Marttaliitto ry:n Marttametsä-keräys

Tulevat tapahtumat

4. Toiminnansuunnitteluilta martoille
5. Tule vapaaehtoiseksi Vireästi Kaakossa ja Vilppu -toimintaan!
6. Martat neuvoo tapahtumat
7. Kaikkea kalasta - avoin kurssi, Kouvola
8. Lasten Ässäkokki-kurssit talvilomalla
9. Ruokailoa ikävuosiin - avoimet kurssit
10. Kasvata palkokasveja -ketjukoulutukset Marttoille
11. Makua mausteilla - ruokakurssi, Lappeenranta
12. Herkulliset herneet -ketjukoulutukset Marttoille

Kaakkois Suomen Marttojen toimipisteet

Ajankohtaiset asiat



1. Marttojen virkistysviikonloppu 21.-23.3.2025

Joutsenon Opisto järjestää yhdessä Honkalahden Marttojen kanssa kaikille martoille suunnatun virkistysviikonlopun Joutsenon Opistolla pe-su 21.-23.3.2025. Ohjelmassa monipuolista tekemistä eri työpajojen ja luentojen muodossa, mukavaa yhdessä olemista ja kuulumisten vaihtamista, maittavaa ruokaa sekä halukkaille saunomista.

Ilmoittautumisaika on 15.1.-28.2.2025.
Lisätietoja ja ilmoittautuminen [täältä](#).



2. Uusi PAREMPI VARA -hanke käynnistyy

PAREMPI VARA – Varautumistaitoja rajamaaseudun asukkaille -hanke on saanut rahoituksen Kaakkois-Suomen ja Pohjois-Karjalan ELY-keskuksien maaseuturahastosta. Hanke on kaksivuotinen yhteistyöhanke, jonka päätoteuttajana on Kaakkois-Suomen Martat ry ja osatoteuttajana toimii Pohjois-Karjalan Martat ry. Tavoitteena on Suomen itärajan läheisten maaseutualueiden kyläyhteisöjen ja asuinalueiden resilienssin, elinvoiman sekä yhteisöllisyyden lisääminen. Hanketyöntekijöiden rekrytointi (projektipäällikkö Kouvola toimipisteeseen sekä hankeasiantuntija Lappeenrannan toimipisteeseen) on käynnissä, jonka jälkeen toiminta pääsee alkamaan.



3. Luonnonperintösäätiön ja Marttaliitto ry:n Marttametsä-keräys

Metsäteemavuoden ja juhluvuoden Marttametsä-keräys on päättynyt. Keräyssummaksi muodostui huimat **102 764 euroa**! Marttametsä löytyi Päijät-Hämeen ja Kymenlaakson rajamailta Iitistä.

Suuret kiitokset kaikille keräyskampanjaan osallistuneille martoille ja marttayhdistyksille!

Tulevat tapahtumat



toille

Tule kuulemaan ja keskustelemaan vuoden 2025 kiinnostavasta ja innostavasta marttatoiminnasta!

Toiminnansuunnitteluilta järjestetään TEAMS-verkkoyhteydellä.

Illan vetävät Kaakkois-Suomen Marttojen koulutetut vertaismartat Sirpa ja Maarit.



5. 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.

Linjoille ovat tervetulleita myös nykyiset senioritukimartat ja Vilppu-vapaaehtoiset!

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



6. Martat neuvoo - tapahtumat

Martat neuvoo -tapahtumia järjestetään piirin alueen kirjastoissa vaihtuvien neuvontateemoin. Piirin kotitalousasiantuntijat ovat tavattavissa neuvontapisteillä. Tervetuloa hakemaan vinkit sinulle sopivaan aikaan!

Lisätietoja [tapahtumakalenterista](#).

Etelä-Karjala

Lappeenrannan pääkirjasto: ma 20.1. klo 15-17 [Uudet ravitsemussuositukset](#)

ti 4.2. klo 15-17 [Martan mocktailit](#)

ti 11.3. klo 15-17 [Palkokasvit](#)

Imatran pääkirjasto:

ke 22.1. klo 15-17 [Uudet ravitsemussuositukset](#)

ke 5.2. klo 15-17 [Martan mocktailit](#)

ke 12.3. klo 15-17 [Palkokasvit](#)

Kymenlaakso

Kouvolan pääkirjasto:

ma 10.2. klo 17-19 [Martan mocktailit](#)

pe 24.2. klo 17-19 [Turvallisesti kotona](#)

ma 10.3. klo 17-19 [Papuja pöytään](#)

ma 24.3. klo 17-19 [Muutos lautasella](#)

ma 14.4. klo 17-19 [Pääsiäispuuhat](#)

Kuusankosken kirjasto:

ti 11.2. klo 17-19 [Martan mocktailit](#)

ti 25.2. klo 17-19 [Turvallisesti kotona](#)

ti 11.3. klo 17-19 [Papuja pöytään](#)

ti 25.3. klo 17-19 [Muutos lautasella](#)

ti 15.4. klo 17-19 [Pääsiäispuuhat](#)



7. Kaikkea kalasta - avoin kurssi, Kouvola

Ke 19.2.2025 klo 17.30-20.30 Kouvolan Marttakulmassa, osoitteessa Torikatu 6
Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään, ja sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykehyllä: kotimainen järvikalasäilyke onkin erinomainen lisä myös kotivaraan! Kurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita. Lisäksi opit arvioimaan kalan ympäristövaikutuksia ja tekemään kestäviä valintoja kotikeittiössä.



8. Lasten Ässäkokki-kurssit talvilomalla

S-ryhmän kanssa yhteistyössä toteutettavia Ässäkokki-ruokakurssit tulevat taas!
Ässäkokeissa kantavana ajatuksena on iloinen yhdessä tekeminen, arjen ruokataidot, fiksu kuluttaminen ja satokausiajattelu.

Ässäkokki-ruokakurssit ovat tarkoitettu **8-12 v.** lapsille.

Toiminta on maksutonta.

Tulevat Ässäkokki-kurssit:

ke 26.2. klo 10-12 IMATRA

ke 26.2. klo 14-16 IMATRA

to 27.2. klo 10-12 LAPPEENRANTA

to 27.2. klo 14-16 LAPPEENRANTA

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [tapahtumakalenterista](#).



9. Ruokailoa ikävuosiin - avoimet kurssit

Ke 5.3.2025 klo 17.30-20.30 Kouvolan Marttakulmassa, osoitteessa Torikatu 6

To 6.3.2025 klo 17.30-20.30 Lappeenrannan Marttakeskuksessa, osoitteessa Valtakatu 45.

Tasapainoinen ruokavalio pitää mielen virkeänä, ylläpitää terveyttä ja edistää hyvinvointia läpi elämän. Ruokailoa ikävuosiin -kurssilta saat ideoita monipuolisten ja ikäsi huomioivien aterioiden valmistamiseen. Kurssilla valmistetaan helppoja, hyvältä maistuvia, värikkäitä ja proteiinipitoisia ruokia. Tuunaamme myös valmisruoista monipuolisia ja ravitsevia. Kurssi sopii myös sinulle, joka haluat valmistaa parempaa ruokaa ikääntyvälle läheisellesi.



10. Kasvata palkokasveja -ketjukoulutukset Marttoille

ma 17.3.2025 klo 17.30-19.30 KOUVOLA

ti 25.3.2025 klo 17.30-19.30 TEAMS

Palkokasvit ovat kotipuutarhassa suosittuja viljelykasveja, mutta niiden kasvattamista ja käyttöä voisi paljon myös lisätä. Palkokasveja on suhteellisen helppo kasvattaa niin ruukussa, laatikossa kuin kasvimaallakin, ja ne tuottavat nopeasti syötävää ja ovat koristeellisia. Lisäksi palkokasveilla on hyviä vaikutuksia ihmisen terveyteen ja myös ympäristöön. Ketjukoulutuksen tarkoituksena on innostaa marttoja kasvattamaan palkokasveja ja viedä osaamista yhdistystoiminnan kautta jokaiselle martalle.



11. Makua mausteilla - ruokakurssi, Lappeenranta

Ke 26.3.2025 klo 16.30 Lappeenrannan Marttakeskuksessa, osoitteessa Valtakatu 45.

Makua mausteilla-ruokakurssilta saat käytännön vinkkejä ja tuntumaa kuinka ruoasta tulee maistuvampaa erilaisia mausteita käyttämällä. Osaat kurssin jälkeen käyttää ja maustaa ruokia rohkeammin, tiedät miten, miksi saat enemmän irti mausteiden makumaailmasta. Oletko rohkea kokeilija maustamisessa vai tarvitsetko reseptin ja mitä se sinulle kertoo. Milloin mausteita käytetään reilummin, mitä vähemmin ja lopuksi maistellaan yhdessä herkullisia ruokia. Tervetuloa mukaan makujen maailmaan.



12. Herkulliset herneet -ketjukoulutukset Marttoille

ke 9.4.2025 klo 17.30-20.30 KOUVOLA

to 10.4.2025 klo 17.30-20.30 HAMINA

Kotimainen herne on edullinen, maukas ja ekologinen kasviproteiinin lähde. Herkulliset herneet -ketjukoulutus tutustuttaa monikäyttöiseen herneeseen maukkaiden ruokaohjeiden kautta. Ketjukoulutuksen tarkoituksena on innostaa kotimaisen herneen monipuoliseen käyttöön ja viedä osaamista yhdistystoiminnan kautta jokaiselle martalle.



Kaakkois-Suomen Marttojen toimipisteet

Piirillä on kaksi toimipistettä alueellaan. Palvelemme erikseen sovittuina ajankohtina.

Lappeenrannan Marttakeskus

Valtakatu 45, 53100 Lappeenranta

p. 050 463 4163

Kouvolan Marttakulma

Torikatu 6, 45100 Kouvola

p. 050 501 9784

[Tapahtumakalenteri löytyy täältä](#)

[Piirin nettisivut löydät täältä](#)

Pikalinkit jäsenelle

- Etsi marttapiirien tulevia tapahtumia [tapahtumakalenterista](#)
- [Tee muutoksia](#) jäsentietoihisi
- Katso [voimassaolevat jäsenedut](#)

martat.fi/kaakkoissuomi

Viesti on luotu automaattisesti, joten ethän vastaa tähän viestiin.

Copyright © %%xtyear%% Kaakkois-Suomen Martat.

Muokkaa asetuksiasi tai peruuta uutiskirje