



Hei %%Etunimi%%

Aurinkoista maaliskuun alkua! Tämä marttaposti pitää sisällään ajankohtaisia asioita Kaakkois-Suomen Marttojen toiminnasta, sekä kutsun piirin vuosikokoukseen.

Piiri tarjoaa yhdistystoimijoille tänä keväänä paljon mielenkiintoista puuhaa: olethan jo huomannut tulossa olevat ketjukoulutuksemme "Kasvata palkokasveja" ja "Herkulliset herneet".

Ketjukoulutuksissa yhdistyksen edustaja/edustajat saavat paljon tietoa ja taitoja, joita voivat välittää oman yhdistyksensä väelle esimerkiksi marttaillan merkeissä. Ilmoittaudu pian ketjukoulutuksiin!

Terveisin,

Kaakkois-Suomen Martat

Sisältö

Ajankohtaiset asiat

- Kutsu Kaakkois-Suomen Martat ry:n vuosikokoukseen
- Marttojen virkistysviikonloppu Joutsenon opistolla - ILMOITTAUTUMINEN PÄÄTTYY 7.3.
- PAREMPI VARA - varautumistaitoja maaseudun asukkaille
- Maailman suurin marttailta - Papubileet 13.3.

Tulevat tapahtumat

- Kevään ketjukoulutukset martoille
 - Kasvata palkokasveja ma 17.3. Kouvola ja ti 25.3. Teams
 - Herkulliset herneet ke 9.4. Kouvola, to 10.4. Hamina, ti 15.4. Lappeenranta, to 17.4. Lappeenranta
- Tulevat avoimet kurssit
 - Kasvisruokamatka maailman ympäri, Lappeenranta
 - Makua mausteilla, Lappeenranta

Muut asiat

- Kaakkois-Suomen Martat ry:n hallituksen linjaus koskien Marttaliiton kasvisruokasitoumusta
- Marttojen kirkkopyhä Imatralla 14.9.2024
- Terveisiä Lappeenrannan Vohvelikioskilta

Kaakkois Suomen Marttojen toimipisteet

Ajankohtaiset asiat



Kaakkois-Suomen Martat ry:n
vuosikokous 6.5.2025

Kutsu Kaakkois-Suomen Martat ry:n vuosikokoukseen 6.5.2025

Kaakkois-Suomen Martat ry:n vuosikokous pidetään **ti 6.5.2025 klo 18:00**

Kouvolan Lakritsi Oy:n kokoustilassa, osoitteessa

Salpausselänkatu 57, 45100 Kouvola.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kokoukseen osallistuvat Kaakkois-Suomen Marttojen yhdistysten viralliset kokousedustajat.

Kokousedustajien tulee osallistua kokoukseen kokouspaikalla.

Kokoukseen ei voi osallistua etäyhteyttä käyttäen.

Kullakin kokousedustajalla on yksi ääni.

Kunkin marttayhdistyksen tulee ilmoittaa **Marttarekisteriin 25.4.2025 mennessä** yhdistyksen nimeämät vuosikokousedustajat ja varaedustajat.

Ennen kokouksen alkua klo 16:45 alkaen nautitaan keittoateria ja kahvit. Hinta on 12 e.

Kokoukseen järjestetään **bussikuljetus Imatralta**, hinta on 25 euroa.

Huom! Bussikuljetukseen on ilmoittauduttava erikseen.

Yhdistyksiä suositellaan korvaamaan edustajiensa kokouskulut.

Kokousedustajien on ilmoittauduttava kokoukseen 22.4.2025 mennessä tarjoilun vuoksi.

Lisätietoja vuosikokoukseen liittyen: katja.haimi@martat.fi



Marttojen virkistysviikonloppu Joutsenon opistolla - ILMOITTAUTUMINEN PÄÄTTYY 7.3.

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.

Huom! Ilmoittautumisaikaa jatkettu, vielä ehdit mukaan! Ilmoittaudu pe 7.3. mennessä.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen [täältä](#).

PAREMPI VARA -
Varautumistaitoja rajamaaseudun asukkaille



Euroopan unionin
osarahoittama

PAREMPI VARA - varautumistaitoja maaseudun asukkaille

PAREMPI VARA -hanke on alueidein välinen yhteistyöhanke, jonka päätoteuttaja on Kaakkois-Suomen Martat ry ja osatoteuttajana toimii Pohjois-Karjalan Martat ry.

Päättävöitteena on Suomen itärajan läheisten maaseutualueiden kyläyhteisöjen ja asuinalueiden resilienssin, elinvoiman sekä yhteisöllisyyden lisääminen Etelä-Karjalassa, Kymenlaaksossa sekä Pohjois-Karjalassa.

Hankkeen kohderyhmän muodostavat toiminta-alueen maaseutualueiden asukkaat, yhdistykset ja yritykset.

Toiminta koostuu työpaketeista, jotka ovat arjen häiriötilanteisiin liittyvien varautumisen taitojen vahvistaminen, yhteistyötapaamiset ja alueen yleisötilaisuudet sekä hankkeen viestintä. Toimintaa totetutetaan myös yhdessä alueen yhteistyökumppaneiden kanssa.

Hanketta toteutetaan 1.1.2025-31.12.2026

PAREMPI VARA -hanke tekee yhteistyötä muun muassa [Etelä-Karjalan Kylät ry:n](#) ja [Kymenlaakson kylät ry:n](#) kanssa.

Yhteystiedot:

Projektipäällikkö **Jenny Moilanen** (Kouvolan toimipiste)

jenny.moilanen@martat.fi

p. 050 321 3549

Hankeasiantuntija **Riitta Sutinen** (Lappeenrannan toimipiste)

riitta.sutinen@martat.fi

p. 050 448 3112



Maailman suurin marttailta - Papubileet 13.3.

Ruokateemavuoden kunniaksi tänä vuonna maailman suurin marttailta on papubileet! Martat kokoontuvat samaan aikaan järjestettäviin tapahtumiin 13.3.2025.

Miltä näyttäisi yhdistyksenne papubileet? Jokainen marttayhdistys voi muokata tapahtumasta itselleen sopivan. Marttojen papubileet voi olla kaikille avoin, yhdistyksen sisäinen tai useamman yhdistyksen yhdessä järjestämä tapahtuma. Juhlailtaan voi myös kutsua mukaan ystäviä, jotka eivät vielä ole marttoja.

[Täältä](#) löydät ohjeistukset, tarjoiluehdotuksen ja vinkkejä marttailan järjestämiseen.

Kevään ketjukoulutukset Martoille

Ketjukoulutusten tarkoituksena on viedä osaamista yhdistystoiminnan kautta jokaiselle martalle. Koulutuksiin osallistuu 1-2 marttajäsentä per yhdistys.



Kasvata palkokasveja -ketjukoulutukset

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.



Herkulliset herneet -ketjukoulutukset

ke 9.4.2025 klo 17.30-20.30 KOUVOLA

to 10.4.2025 klo 17.30-20.30 HAMINA

ti 15.4.2025 klo 17.00-20.00 IMATRA

to 17.4.2025 klo 17.00-20.00 LAPPEENRANTA

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.

Tulevat avoimet kurssit



Kasvisruokamatka maailman ympäri -kurssi, Lappeenranta

Ke 19.3.2025 klo 17-20 Lappeenrannan Marttakeskuksessa, osoitteessa Valtakatu 45

Ihania kasvisruokia maailmalta! Tällä kurssilla tutustutaan eri ruokakulttuureiden kautta erilaisiin kasvisruokiin ja opitaan kasvien ja palkokasvien monipuolista käyttöä. Innostu kokeilemaan ja saa uusia maukkaita arkiruokia myös omaan kotikeittiöön. Kurssilla valmistetaan maukas kokonaisuus alkupaloista jälkiruokaan. Tervetuloa makumatkalle maailman ympäri!



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.

Martat neuvoo - tapahtumat



Martat neuvoo - tapahtumat kirjastoissa

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

Tervetuloa hakemaan vinkit sinulle sopivaan aikaan!

Lisätietoja [tapahtumakalenterista](#).

Etelä-Karjala

Lappeenrannan pääkirjasto:

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

Imatran pääkirjasto:

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

Kymenlaakso

Kouvolaan pääkirjasto:

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

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

ma 14.4. klo 17-19 [Pääsiäispuhat](#)

Kuusankosken kirjasto:

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

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

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

Muut asiat



Kaakkois-Suomen Martat ry:n ruokaneuvonnan peruslinjaukset eivät ole muuttuneet

Keskusjärjestömme Marttaliitto ry:n tekemä Kasvisruokasitoumus on herättänyt vilkasta keskustelua ja hämmennystä julkisuudessa. Marttaliitto päätti tarjota liiton omissa tilaisuuksissa vain kasvisruokaa, tarkemmin lakto-ovo-vegetaarista ruokaa. Asian tiedottamisessa jäi vähän sivuosaan se, ettei liiton oma sitoumus velvoita marttapiirejä, marttayhdistyksiä tai yksittäisiä marttoja mitenkään. Haasteeseen ei tarvitse tarttua, vaan jokainen voi edelleen vapaasti valita, mitä haluaa tarjota tai syödä.

Piirinä Kaakkois-Suomen Martat jatkaa toiminnassaan entisten peruslinjausten mukaan. Noudatamme kansallisia ravitsemussuosituksia tapahtumissamme, ravitsemusneuvonnassa ja kurssueillamme. Kannustamme syömään hyvää, terveellistä, kestävästi tuotettua ja monipuolista ruokaa. Siihen kuuluvat kasvikunnan tuotteet, kestävästi pyydetty tai kasvatettu kala, kananmunat ja maitotuotteet sekä liha ja riisi. Ruokakurssueillamme käytetään kaikkia näitä raaka-aineita, aivan kuten ennenkin.

Kaakkois-Suomen Marttojen mielestä suomalainen ruoantuotanto on merkittävä osa huoltovarmuuttamme. Marttojen toiminnassa kotimaisuus sekä ravinnon itse kasvattaminen ja luonnonvaraisten tuotteiden keräily ovat aina olleet tärkeitä ja keskeisiä. Sesongin raaka-aineet ja lähiruoka ovat meille tärkeitä. Me arvostamme suomalaisen ruoan tuottajia ja haluamme säilyttää maaseudun elinvoimaisuuden.

Marttaliiton Muutos lautasella -teemavuodet 2025 ja 2026 on omistettu ruoalle ja sen merkitykselle arjessa ja yhteiskunnassa. Marttojen kestävä ruoka on terveellistä, turvallista, taloudellista ja herkullista. Kasvien ja juuresten lisääminen omalle lautaselle on yksi tapa edistää kestävää ja terveellistä arkea. Se ei tarkoita, että kotimaisesta lihasta tai kalasta pitäisi luopua. Kasvikunnan tuotteiden lisääminen lautaselle on terveysteko. Jokainen voi löytää oman tavan edistää terveyttään ja

ympäristön hyvinvointia. Nautitaan hyvästä ruoasta ja ruoan yhdistävästä voimasta yhteisessä pöydässä, niin arjessa kuin juhlassakin. Martan ruokapöydässä vallitsee ruokarauha eli jokainen saa valita lautaselleen oman mielensä mukaista ruokaa.

Hyvä arki (ja hyvä ruoka) kuuluu kaikille.

*Kaakkois-Suomen Martat ry
Hallitus*

Marttojen kirkkopyhä

Su 14.9.2025
Tainionkosken kirkko
Imatra

Marttojen kirkkopyhä Imatralla 14.9.2025

Su 14.9.2025 Tainionkosken kirkossa, Kirkkokatu 2 Imatra

Imatran Marttayhdistyksen 100. toimintavuoden kunniaksi järjestettyä Marttojen kirkkopyhää vietetään Tainionkosken kirkossa Imatralla syyskuussa. Kirkkopyhässä saarnaa Marttaliiton pääsihteeri **Marianne Heikkilä**.

Tervetuloa!



Lappeenrannan vohvelikioskin kuulumiset

Kevät alkaa lähestyä, joten Marttojen vohvelikioskin järjestelyjä tehdään jo vauhdilla. Vohvelikioskin rekrytoinnit on nyt tehty, ja valmisteluissa suunnataan katse kohti vappua, jolloin vohvelikioski koeponnistetaan käyntiin nyt 52. kerran.



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

Pikalinkit jäsenelle

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



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[X](#)



[LinkedIn](#)

martat.fi/kaakkoissuomi

Viesti on luotu automaattisesti, joten ethän vastaa tähän viestiin.

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

Muokkaa asetuksiasi tai peruuta uutiskirje