



Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

Parahin Martta,

Jätämme jäähyväisiä kauniille ja lämpimälle kesälle. Marttakahvio sulkee ovensa huomenna lauantaina 31.8. Kiitämme kaikkia teitä piirakkapajalla ahertaneita talkoomarttoja ja kahvioasiakkaita. Kesästä jäi mieleen suositut karjalaiset keskiviikot, Martanpäivä, lukuisat kahviota ja toria elävöittäneet marttojen omat ja vierailijoiden neuvontatilaisuudet. Miltä kahviotoiminta näyttää ensi kesänä? Vinkkejä siihen on kerätty mm. kahvion asiakaskyselyn kautta.

Tässä tiedotteessa sen sijaan vinkataan mm. kursseista, toiminnanjohtajan pitämistä alueellisista järjestökoulutusilloista, Nurmeksen maaseutuparlamentista, marttojen teatterinäytöksestä. Ja muistathan, että ilmoittautumiset kursseille ja tapahtumiimme on tapahtumakalenterin kautta. Olitpa syksyihminen tai et, toivon, että syksyn saapuminen tuo elämääsi paljon kivoja ja kaivattuja juttuja kuten marttatoiminnan alkamisen.

Tapaamisiin, Heli

Uutiskirjeen sisältö:

Ajankohtaista loppukesään ja alkusyksyyn:

- Marttakahvio sulkeutuu 31.8.
- Sambia-ilta, muistoja matkalta
- Alueelliset järjestökoulutusillat
- Marttojen oma teatterinäytös marraskuussa
- Syyskauden avoimet kurssit Marttakeskuksella
- Kukkolan näytepuutarhan neuvontaillat
- Olemme mukana maaseutuparlamentissa
- Lista astiavuokrausta järjestävistä yhdistyksistä ajan tasalle

Kohdennetun neuvonnan toimintaa:

- Arkipaletti-hankkeen syksyn toimintaa
- Virkee-syksyn toimintaa
- Meidän päivä-hankkeen syksyn toimintaa

Katso & kuuntele

- Martat haastaa -podcast: Uusi kausi alkaa 5.9.

Pikalinkit jäsenelle

Yhdistystoimijan oikopolut

Marttaliiton jäsen- ja yhdistyspalvelut

Ajankohtaista alkusyksyyn



Marttakahvio sulkeutuu 31.8.

Lämmin kiitos kesästä 2024!

Viimeisenä aukiolopäivänä kahviolla on Valtakunnallisen sienipäivän tunnelmaa.

Valtakunnallinen sienipäivä 31.8. klo 10-14

Sieninäyttely kauden ruokasienistä ja näköislajeista Marttakahviolla.

Näyttelyyn voi tuoda myös sieniä tunnistettavaksi. Tuo sienet hyväkuntoisina, kokonaisina kaikki tuntomerkit tallella.

Mukana järjestelyissä mm. Pohjois-Karjalan Sieniseura



Sambia-ilta, muistoja matkalta

23.9. klo 17-18.30 järjestetään Sambia-ilta, joka on kaikille avoin marttailta. Lähellä olevat martat voivat tulla paikan päälle ja kauempaa osallistua etänä.

Marttaliitto järjesti 4.-13.5.2024 marttamatkan Sambiaan. Matkalla tutustuttiin Marttojen kehitysyhteistyökumppanin Vilolen työhön, vammaisten naisten asemaan, sambialaiseen ruokakulttuuriin ja luontoon. Kirsi Vartiainen Karelian martoista oli mukana Sambiassa ja nyt meillä kaikilla on mahdollisuus kuulla kuulumisia ja nähdä kuvia matkalta! Kirsi Vartiainen kertoo matkasta ja Marttaliiton kehitysyhteistyöstä, katsotaan yhdessä kuvia ja keskustellaan. Sambialainen kahvitarjoilu Marttakeskuksessa osallistuville illan loppuksi ja vapaaehtoinen kahvimaksu Marttojen kehitysyhteistyöhön.

Ilmoittautumiset viimeistään 17.9. Laita lisätietoihin, jos osallistut etänä, lähetämme linkin ilmoittautuneille. Yhden henkilön Teams-linkin kautta voitte osallistua etäiltään myös marttayhdistyksenä.

Martat on Suomen pisimpään yhtäjaksoisesti kehitysyhteistyötä tehnyt naisjärjestö. Tällä hetkellä martat toimivat neljässä kohdemaassa – Somalimaassa, Etiopiassa, Malawissa ja Sambiassa – haavoittuvassa asemassa olevien tyttöjen ja naisten auttamiseksi.

[Kaikille avoin marttailta: Sambia-ilta](#)



Alueelliset järjestökoulutusillat

Järjestökoulutusiltoihin ovat tervetulleita marttajäsenet. Yhdistyskoulutusosion teemana on ajankohtaiset asiat ja toiminnan suunnittelu vuodelle 2024. Ensi vuonna aloitetaan Kaksivuotinen Muutos lautasella -teema. Ohjelmassa osio marttarekisteristä ja marttajärjestön menestyksen

avaimet muutosprosessista.

- [10.10. klo 17 Ilomantsin alueen ilta, 4 Ilomantsi 4H-yhdistyksen tila](#)
[15.10. klo 17 Kitee ja Kesälahti alue, Kesälahti Sovintola](#)
[16.10. klo 17 Tohmajärvi ja Rääkkylän alueen koulutus. Rääkkylä Marttakahvio, Kinnulantie 1](#)
[17.10. klo 17 Outokumpu Polvijärvi alue, Polvijärvi, Vaparin kahvio Räätälintie 6](#)
[29.10. klo 17 Joensuun alue. Liperin yhteisötila, Opintie 2 toinen kerros](#)
[30.10. klo 17 Lieksan alueen ilta, Pitopalvelu Repola Reposärkantie 21 81810 Jamali](#)
[31.10. klo 17 Valtimo, Nurmes ja Juuka alueen ilta, Juuka Seurojentalo, Apteekin tie 5](#)
[5.11. klo 17 Kiihtelysvaara ja Kontiolahti alueen ilta, Lehmon seurakuntatalo](#)

Ilmoittaudu iltaan piirin nettisivuilla tapahtumakalenterin kautta viimeistään kaksi päivää aikaisemmin. Iltojen järjestelyt ja illan tarjoilut hoitavat yhdistykset. Vertaismartat toimivat näissä apuna ja yhteistyössä toiminnanjohtajan kanssa.



Marttojen oma teatterinäytös marraskuussa

Pohjoiskarjalaisille Martoille on varattu Joensuun kaupunginteatterin näytös Maria Jotunin komediaan **Kultainen vasikka 16.11.2024 klo 14.**

Maria Jotunin Kultainen vasikka vuodelta 1918 on napakasta dialogistaan ja purevasta huumoristaan tunnettu komediaklassikko. Sen keskeisiä teemoja ovat taloudellisten huolien aiheuttamat kitkat parisuhteessa, ympärillä kuohuvan maailman paino sekä ponnistelu kohti sukupuolten välistä tasa-arvoa.

Tämä sopii hyvin loppuvuoden toimintakalenteriin. Kannustamme yhdistyksiä mainostamaan ja kokoamaan omaa jäsenistöään mukaan teatteriin. Piiriin voi ilmoittaa lippuvaraukset kootusti.

Marttojen näytöksen liput tulevat myyntiin maanantaina 9.9.2024 klo 9 alkaen. Varauksia otetaan vastaan Marttakeskuksen toimistoon puhelimitse 050 448 1125. Liput myydään varausjärjestyksessä. Lipun hinta on 28 euroa ja varaukset ovat sitovia.



Syyskauden avoimet kurssit Marttakeskuksella

Ilmoittautuminen on auki! Tervetuloa kursseille.

Syyskuu

- 5.9. [Kompostointi-verkkopuutarhakurssi](#)
- 11.9. [Mielenkiintoinen Meksiko](#) (täynnä!)
- 19.9. [Mielenkiintoinen Meksiko](#)
- 24.9. [Mikroruokakurssi yli 60-v.](#)
- 26.9. [Italialainen keittiö](#)

Lokakuu

- 8.10. [Samaa ruokaa koko perheelle \(alle 1,5v lasten perheille\)](#)
- 9.10. [Kaiken maailman leipiä](#)
- 21.10. [Maistiaisia Manhattanilta](#)
- 23.10. [Huonekasvien ABC ja perinnehuonekasvit-verkkopuutarhakurssi](#)

Marraskuu

- 5.11. [Samaa ruokaa koko perheelle \(alle 1,5v lasten perheille\)](#)
- 5.11. [Karjalanpiirakat ja vatruskat gluteenittomasti](#)
- 13.11. [Intialainen keittiö -verkkoruokakurssi](#)
- 20.11. [Pikkujoulujen suolaiset ja makeat herkut](#)

Joulukuu

- 2.12. [Itsenäisyyspäivän illallinen Marttojen tapaan](#)
- 17.12 [Leivotaan joulua](#)



Kukkolan näytepuutarhan neuvontaillat

Kukkolan tilalla järjestettävät neuvontatilaisuudet ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

10.9. klo 17 Korjataan satoa kasvimaalta

8.10. klo 16 Talvikuntoon laitto sekä myöhäiset kylvöt seuraavalle kesälle

Näytepuutarhan osoite: Vanha Valtatie 70, Joensuu.

Tilaisuudet järjestävät yhteistyössä Pohjois-Karjalan Maataloussäätiö ja Pohjois-Karjalan Martat.

Tervetuloa!



Olemme mukana maaseutuparlamentissa

Suomen suurin ideafestivaali yhdistää ihmiset kylistä kaupunkeihin ja valtionhallintoon.

Maaseutuparlamentin pääteema vuonna 2024 on Uudistavaa paikallisenergiaa. Tapahtuman pääosassa ovat ihmiset, yritykset ja yhteisöt, jotka omalla esimerkillään uudistavat maaseutua sekä tarjoavat ratkaisuja koko Suomea koskeviin haasteisiin.

Olemme pitämässä tapahtumassa työpajaa perjantaina ja lauantaina.

Maaseutuparlamentti ohjelma



Lista astiavuokrausta järjestävistä yhdistyksistä ajan tasalle

Piirin toimistolla ylläpidetään listaa yhdistyksistä, joilla on astiastoja vuokrattavaksi. Jos yhdistyksellänne on vuokrattava astiasto ja haluatte mukaan tälle listalle, niin ilmoittakaa yhteytietonne ja lyhyt kuvaus vuokrattavasta kalustosta piirille, osoitteeseen pohjois-karjala@martat.fi.

Kohdennetun neuvonnan toimintaa



Arkipaletti-hankkeen syksyn toimintaa

Hankkeen kohderyhmään kuuluvat työikäiset (18–64-vuotiaat) työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevat henkilöt.

Keskiviikon ryhmä 2.10. alkaen klo 11-14 Marttakeskuksella

Ryhmä toimii nonstop-periaatteella ja kokoontuu viikoittain, erikseen ilmoitettavia poikkeuksia lukuun ottamatta. Tervetuloa kokkailemaan yhdessä ja keskustelemaan monista omaan arkeen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista!

Ilmoittaudu mukaan soittamalla/tekstiviestillä Vapulle p. 0440190777 tai sähköpostitse vappu.lasarov@martat.fi.

[Arkipaletti](#)



Virkee - syksyn toimintaa yli 60-vuotiaille

Mikroruokakurssi yli 60-v., Joensuu, ti 24.9.2024 klo 10-13

Mikroruokakurssilla valmistamme erilaisia ruokia, kuten keittoa, kalaa, laatikkoruokaa ja jälkiruokia nopeasti ja helposti mikroaaltounissa. Ateriat sopivat hyvin yhdenhengen talouksille. Reseptit on valittu ikäihmisten ruokasuositukset huomioiden. Lopuksi ruokailemme yhdessä. Kurssi on suunnattu kaikille yli 60-vuotiaille.

[Mikroruokakurssi yli 60-v., Joensuu](#)



Meidän päivä -hankkeen syksyn toimintaa

Toiminta on maksutonta ja suunnattu omaishoitajille ja -hoidettaville ja muille, joilla on kokemusta läheisen hoitamisesta.

Lähiruokaretki, la 7.9.

Tervetuloa alkusyksyiselle retkelle lähiruokapäivän kunniaksi! Maksuton retki sisältää bussikuljetuksen Joensuusta vierailukohteisiin Liperissä ja Heinävedellä sekä ruokailun.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen 30.8. mennessä: Maija Ahosola, maija.ahosola@martat.fi, 0504483323.

Ruokakurssit työkäisille omaishoitajille ja perheille Marttakeskuksella

- [Vaihtelua arkiruokiin ma 16.9. klo 17-20](#)
- [Syksyn kasvisruokaa la 26.10. klo 11-14](#)
- [Virtaa välipaloista ma 18.11. klo 17-20](#)

Ruokakurssisarja Tuupovaara/Hoilola

Keskiviikkoisin 25.9.-23.10. klo 11-14 Hoilolan kirkon seurakuntasalissa, osoite Hoilolantie 133b, 82760 Hoilola.

[Lähiruokaretki](#)

[Ruokakurssisarja Tuupovaara/Hoilola](#)

[Meidän päivä](#)

Katso & kuuntele



Martat haastaa -podcast: Uusi kausi alkaa 5.9.

Kuuntele sitä ennen kevätkauden jaksoja:

- [Jakso 1/2024 Kohtaamisia ja yhdessä tekemistä - tutustu marttailuun 125 vuotiaassa järjestössä](#)

- [Jakso 2/2024 Pitsauunista teltaan -vuokraus osana kiertotaloutta](#)
- [Jakso 3/2024 Martta vaikuttajana, kansanedustaja Hanna Räsänen](#)
- [Jakso 4/2024 Kompostoinnin iloa](#)
- [Jakso 5/2024 Retkiruokaa ja retkeilyvinkkejä, haastattelussa Liisa Oura](#)

Tervetuloa kuulolle!



Pikalinkit jäsenelle

- Lataa [Martat-sovelluksesta](#) sähköinen jäsenkortti.
- Etsi Pohjois-Karjalan Marttojen tulevia tapahtumia [tapahtumakalenterista](#)
- [Tee muutoksia](#) jäsentietoihisi
- Katso [voimassaolevat jäsenedut](#)

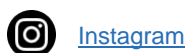
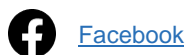
Yhdistystoimijan oikopolut

- [Yhdistyskanava](#)
- [Vuoden 2024 toimintasuunnitelma](#)
- [Valtakunnallisten tapahtumien ohjeistukset](#)
- [Marttaillan ja tapahtumien malleja ja ideoita](#)
- [Yhdistystoimijan koulutuskalenteri](#)
- [Viestintämateriaalia ja kuvapankki](#)
- [Marttarekisterin ohjeet](#)
- [Marttilaston ohjeet](#)
- [Ohjeet yhdistyksen kotisivujen tekoon](#)

Marttaliiton jäsen- ja yhdistyspalvelut

- Marttaliiton keskus palvelee arkisin klo 9-15 numerossa 050 511 8002 tai martat@martat.fi.
- Kansalaistoiminnan asiantuntija Emilia Laine neuvoo yhdistyksiä arkisin numerossa 050 512 3329 tai emilia.laine@martat.fi.

- Järjestösihteeri Satu Salo vastaa jäsenasioihin, vuosi- ja ansiomerkkeihin sekä Martat-lehden tilauksiin liittyviin kysymyksiin arkisin numerossa 050 412 1099 ja sähköpostitse jarjestosihteeri@martat.fi.
- Järjestö- ja jäsenchat palvelee tiistaisin 9-11 ja torstaisin klo 14-16. Chatti löytyy Martat.fi-sivujen Kysy martalta -laatikkoa klikkaamalla.
- Kotitalousneuvontaa saat arkisin klo 12–15 ja torstaisin myös klo 15-17 numerosta 050 430 6520. Samaan kellonaikaan palveleva Kysy martalta -chat löytyy Martat.fi-sivujen Kysy martalta -laatikkoa klikkaamalla.



Pohjois-Karjalan Marttojen [TikTok](#) ja [Martat haastaa -podcast](#)

martat.fi/pohjois-karjala

Koskikatu 5-7, 80100 Joensuu
Toimisto avoinna klo 10–15
050 448 1125

[Henkilökunnan yhteystiedot](#)

Viesti on luotu automaattisesti, joten ethän vastaa tähän viestiin.

Copyright © %%xtyear%% Pohjois-Karjalan Martat.

[Muokkaa asetuksiasi tai peruuta uutiskirje](#)