



Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

Tässä uutiskirjeessä ajankohtaisia asioita Pohjois-Karjalan Marttojen toiminnasta. Muistutuksena erityisesti se, että valtionavullatuettujen kurssien tilaaminen yhdistyksille päättyy maaliskuussa. Tarkemmat tilausohjeet tässä uutiskirjeessä. Uusissa hankkeissamme myös paljon mielenkiintoista toimintaa martoille, niistä lisätietoa kohdennetun neuvonnan toimintaa alla!

Uutiskirjeen sisältö

Ajankohtaista alkukevääseen

- Marttayhdistysten kurssitilaukset 3.3. mennessä
- Maailman suurin martrailta - Papubilet 13.3.
- Hyvän arjen turvaverkot -verkkoluontosarja
- Piirakkatalkoovuoroja kesälle 2025
- Italialainen keittiö -ruokakurssi 12.3.
- Kevään 2025 avoimet kurssit
- Kurssielämyksiä työyhteisölle

Kohdennetun neuvonnan toimintaa

- Arjen aarteita luonnosta
- PAREMPI VARA - Varautumistaitoja rajamaaseudun asukkaille
- Maaseudun kestävät kiertotalousratkaisut (KiMaRat)
- VIRKEE-Vireästi Karjalassa
- Ruokaa koko perheelle -kurssit Joensuussa

Katso ja kuuntele

- RAJALLA elokuvateattereissa 14.3.
- Uusi podcast kausi alkaa 6.3.

Pikalinkit jäsenelle

Ajankohtaista alkukevääseen



Marttayhdistysten kurssitilaukset 3.3. mennessä

Kurssitarjotin marttayhdistysten tilattaviin kursseihin ja luentoihin vuodelle 2025 on julkaistu! Tilattavien kurssien aiheet löytyvät täältä: [Kurssitarjotin marttayhdistyksille 2025](#).

Kurssien määrät on jaettu alueittain ja valtionavulla tuettuja kursseja on 35. Kannustamme marttayhdistyksiä yhteistyöhön kurssien järjestämisessä. Toivomme vertaismarttojen apua yhteiskurssien järjestämisessä alueillaan.

Tuettujen kurssien hinta on **150 €**, **makumatkat ja muut erikoiskurssit 190 €**, **luennot 100 €**. Hinta sisältää kurssitarvikkeet, matkat, muut materiaalit ja ohjauksen. Yhdistykset maksavat itse mahdollisen tilavuokran.

Valtionavulla tuetun kurssin **minimiosallistujamäärä on 12 henkilöä** (enintään 20). Tilan koko huomioidaan. Kurssien tulee olla kaikille avoimia ja kursseille voi esimerkiksi kutsua ystäviä ja sukulaisia tutustumaan marttatoimintaan. Osallistujamäärät vaikuttavat meille jaettavan valtionavun määrään.

Valtionavulla tuetut kurssit tulee tilata viimeistään 3.3.2025. Tee kurssitilaus alla olevan lomakkeen kautta tai tiina.anola-pukkila@martat.fi tai p. 050 448 3321.

Yhdistykset voivat tilata myös omia kursseja ja luentoja kurssitarjottimelta ilman valtionapua. Kurssit ja luennot voidaan järjestää Marttakeskuksella tai muussa tilassa. Näitä kurssitilauksia voi tehdä pitkin vuotta, mutta toivomme tilaukset hyvissä ajoin, jotta kurssitila ja ohjaaja järjestyvät. Kurssien hinta on 200 € + kurssitarvikkeet ja matkakorvaukset 0,60 €/km ja mahdolliset päivärahat. Puutarha-, sieni-, ruoka- ja kodinhoitoluennot 150 € Joensuun kaupunkialueella, muualle tarvittaessa matkakorvaukset 0,60 €/km ja päivärahat. **Kurssit tilataan Tiinalta.**

[Kurssitilauslomake](#)



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.

Piirin papubileitä vietetään **virtuaalimarttaillassa maanantaina 10.3.** klo 17 Pohjois-Karjalan Martat vinkkaa -Facebook-kanavalla. Tervetuloa linjoille! Tallenteen voi katsoa myös jälkikäteen.

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

Papubileet



Hyvän arjen turvaverkot - Tietoturvasta testamenttiin

Martat tarjoavat vuonna 2025 jäsenilleen ja seuraajilleen kahdeksan verkkoluennon sarjan, joka käsittelee hyvän arjen turvaverkkoja.

Jokaisesta aiheesta järjestetään noin 45 min. mittainen webinaari, joka on katsottavissa myös jälkeinpäin marttojen oppimisympäristössä Martta-akatemiassa.

Kevään 2025 tulevat luennot:

Miten välttyä digihuijauksilta? ti 18.3. klo 17-17.45. Luennoitsijana Kalle Lehtiö, tietoturva-asiantuntija, NSF. [Ilmoittautuminen](#)

Tunnetko mobiilivarmenteen? ma 7.4. klo 17-17.45. Luennoitsijana Heidi Havastila, Head of VAS, DNA. [Ilmoittautuminen](#)

Kuluttajan oikeuksien ja velvollisuuksien pääperiaatteet, ti 15.4. klo 17-17.45. Luennoitsijana Kati Korppoo, erityisasiantuntija, KKV kuluttajaneuvonta. [Ilmoittautuminen](#)

Marttaliiton koulutukset ja webinaarit



Piirakkatalkoovuoroja voi varata varauskalenterista kesälle 2025

Kesä lähestyy kovaa vauhtia ja olemmekin avanneet varauskalenterin Marttakahvion piirakkatalkoisiin ensi kesälle. Aiempien vuosien tapaan kahvio on auki ensi kertaa vappuaattona ke 30.4. ja vappuna to 1.5., jolloin on myös ensimmäiset talkoovuorot. 19.5.-30.8. välisenä aikana kahvio on auki ma-la (ei Helatorstaina).

Arkisin talkoovuorot alkavat klo 7.00 ja lauantaisin klo 8.00. Voitte varata vuoron tai useamman yhdistyksellenne kätevästi kalenterin kautta. Tehkää tarvittaessa yhteistyötä toisen yhdistyksen kanssa, jotta saatte kasaan sopivan talkooporukan.

Voit ilmoittautua myös tarvittaessa talkoisiin kutsuttavaksi täydentämään vajaita talkoovuoroja. Ota yhteyttä tässä tapauksessa suoraan toimistoon.

Lisätietoja toimistosta: pohjois-karjala@martat.fi tai p. 050 448 1125

Alla linkki varauskalenteriin.

Näiden viime kesän asiakaspalautteiden myötä lämpimästi tervetuloa talkoisiin:

"Maailman parhaat karjalanpiirakat munavoilla."

"Miljöö ja tietysti Martat tekemässä piirakoita (saavat tulemaan uudestaan kahvioon)."

Piirakkatalkookalenteri



Italialainen keittiö -ruokakurssi 12.3.

Tervetuloa italialaisen keittiön ruokakurssille! Tällä kurssilla valmistetaan muun muassa keltajuurisosetta, itse tehtyä tuorepastaa, focacciaa ja tiramisua. Unohtamatta tietenkään herkullisia antipastoja. Tule kurssille tutustumaan italialaiseen ruokakulttuuriin ja sen herkullisiin makuihin.

Kurssi järjestetään keskiviikkona 12.3. klo 17–20.30 Marttakeskuksella, Koskikatu 5-7. Kurssin hinta on 45 €, marttajäsenille 40 € (sisältää opetuksen, ruokaohjeet ja ruokailun).

Ilmoittautuminen päättyy 5.3.2025

Buon appetito!

[Italialainen keittiö ilmoittautuminen](#)



Kevään 2025 avoimet kurssit

Tervetuloa monipuolisille kursseillemme Marttakeskuksella ja verkossa!
Voit myös ostaa lahjakortin avoimille kursseillemme.

Ruokakurssit

Maaliskuu

- 12.3. [Italialainen keittiö -ruokakurssi](#)
- 19.3. [Kreikan makuja -verkkoruokakurssi](#)
- 24.3. [Kasvisruokamatka maailman ympäri -ruokakurssi](#)

Huhtikuu

- 10.4. [Keväinen hernemenu -ruokakurssi](#)
- 16.4. [Tuorepastaa ja tiramisua -verkkoruokakurssi](#)
- 23.4. [Martan vappukestit -ruokakurssi](#)

Toukokuu

- 13.5. [Karjalanpiirakat -verkkoruokakurssi](#)
- 15.5. [Hurmaavat voileipäkakut -ruokakurssi](#)
- 20.5. [Katuruokaa maailmalta -ruokakurssi](#)

Kesäkuu

- 10.6. [Ruokaa retkelle -verkkoruokakurssi](#)
- 11.6. [Luonnonyrtyt tutuksi -kurssi](#)
- 16.6. [Aasian kierros -ruokakurssi](#)

Puutarhakurssit

- 12.3. [Monimuotoinen kotipiha -verkkopuutarhakurssi](#)
- 9.4. [Palkokasvit kasvimaalla -verkkopuutarhakurssi](#)
- 24.4. [Kompostointi -verkkopuutarhakurssi](#)

[Kurssit tapahtumakalenterissa](#)



Kurssielämyksiä työyhteisöille

Pohjois-Karjalan Marttojen kurssit yrityksille ja yhteisöille

Mikä olisikaan parempi tapa viettää virkistyspäivää kuin yhdessä tekeminen ruoka- tai puutarhakurssilla? Pohjois-Karjalan Martat järjestävät kurseja yrityksille ja yhteisöille sekä muille ryhmille, vaikkapa ystäväporukalle. Kurssiaiheen saa päättää monipuolisesta valikoimasta. Kiinnostaisiko esimerkiksi makumatka Aasiaan, Martan juhannusjuhlat tai piirakkakoulu? Toteutamme myös etäkurseja!

Nyt on hyvä aika suunnitella kevään ja kesän virkistyspäiviä. Kurssit toteutetaan pääsääntöisesti Marttakeskuksella Joensuussa tai asiakkaan omissa tiloissa.

Kurssivalikoima ja lisätietoja: [Tilauskurssiesite 2025](#)

Kurssitilaukset ja kyselyt: pohjois-karjala@martat.fi

Kohdennetun neuvonnan toimintaa



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Ihmisten kokoisille yrityksille!



Arjen aarteita luonnosta -hanke 2025-2026

Arjen aarteita luonnosta -hanke on Pohjois-Karjalan Martoilla alkanut hanke, jonka tavoitteena on maahanmuuttajien kotouttaminen uuteen kotiseutuun luontokokemusten ja kotipuutarhaviljelyn avulla. Hankkeen avulla vahvistetaan maahanmuuttajien sosiaalista kanssakäymistä ja osallisuutta käytännön toimissa yhdessä alueen asukkaiden ja vapaaehtoisten kanssa. Hanke toimii Joensuun seudun Leaderin alueella (Heinävesi, Joensuu, Kontiolampi, Liperi, Outokumpu, Polvijärvi).

Mitä tehdään:

1. Kotouttaminen luonnon ja lähiympäristön avulla: Järjestetään ohjattuja pienretkiä (luontoon, puutarhaan tai lähikohteeseen).

2. Käytännön läheistä toimintaa:

Erilaisia retkiä, joissa kerätään, kalastetaan ja tutustutaan luontoon konkreettisen toiminnan avulla. Järjestetään kotitarveviljelyä kiinnostuneille.

3. Koulutukset vapaaehtoisille:

Koulutetaan vapaaehtoisia luonto-, lähiympäristö- ja puutarhateemoilla maahanmuuttajien kanssa toimimiseen.

Jos olet kiinnostunut toimimaan luonto- ja ympäristöteemoilla sekä maahanmuuttajien kanssa, ota yhteyttä: maarit.sallinen@martat.fi.

PAREMPI VARA - Varautumistaitoja rajamaaseudun asukkaille



Euroopan unionin
osarahoittama

PAREMPI VARA - Varautumistaitoja rajamaaseudun asukkaille 2025-2026

PAREMPI VARA -hankkeen koulutukset alkavat keväällä. Suunnitteilla on mm. Kiihtelysvaaraan kevättalvella 72 tuntia -koulutus ja kotivara-iltapala Kiihtelyksen kirkon kahvilassa ja kesällä retkikeittimien testausta ja nuotioruokaa esim. Joutenlammen laavulla. Myös Ilomantsiin ja Lieksaan suuntaan on tulossa toimintaa.

Naisten Valmiusliiton NASTA Vinka 2025 -harjoitus 2.-4.5. Tikkakoskella Keski-Suomessa

Näille kursseille on mahdollista lähteä PAREMPI VARA -hankkeen kanssa noin viisi pohjoiskarjalaista. Jos olisit kiinnostunut lähtemään, ota mahdollisimman pian yhteyttä Tiinaan. Menemme yhteisellä kyydillä, jos pääsemme ensin ilmoittautumisissa läpi. Ilmoittautumiset alkavat ti 11.3. klo 10 (omien MPK-tunnusten luominen etukäteen) ja haluamalleen kurssille ei välttämättä saata mahtua. Yritetään kuitenkin saada porukka kasaan ja lähteä oppimaan varautumisen taitoja itseä haastaen.

Martoille sopivia kursseja on: Arjen turvallisuus, Henkinen kriisinkestävyys, Jokanaisen selviytymispakki, Kyberturvallisuuden perusteet sekä Maastotaidot ja luonnonmuona. Väestönsuojelun perusteet -kurssilla ryhmä pääsee majoittumaan oikeaan väestönsuojaan. Arjen turvallisuus -kurssi on fyysisesti kursseista kevyin.

[Lue lisää NASTA Vinka harjoituksesta](#)

[Video harjoitukseen valmistautumisesta](#) tai soita lisätietoa Tiinalta.

Joukkomuonituskoulutus ja -harjoitus Joensuussa 24.-25.5.

Joukkomuonituskoulutus ja -harjoitus järjestetään osana Vapepan suurta koulutusviikonloppua. Tämä koulutus on tarkoitettu kaikille lähiseudun ja maaseutualueiden kiinnostuneille. Molempina päivinä on sekä opetusta että käytännössä harjoituksen muonitusta SPR:n kenttäkeittimellä. Koulutusviikonloppuna järjestetään myös muita kursseja, joista tiedotetaan myöhemmin.

Varautumiseen liittyvistä kursseista ja neuvontapisteistä tapahtumiin sekä yllä mainituista tilaisuuksista lisätietoa voi kysyä: tiina.anola-pukkila@martat.fi tai p. 050 448 3321.



Euroopan unionin osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Suomen ympäristökeskus
Finlands miljöcentral
Finnish Environment Institute

Maaseudun arjen kestävä kierrätysratkaisut (KiMaRat) -hanke

Mietityttääkö muovi? Tule jakamaan oma muovitarinasi

Kutsumme Marttoja ympäri Pohjois-Karjalaa mukaan työpajoihin, joissa pureudutaan ihmisten arkiseen muovisuhteeseen. **Etsimme mukaan kolmea Marttayhdistystä, joiden kanssa järjestäisimme työpajan vuoden 2025 aikana.**

Työpajassa ensin 3-4 vapaaehtoista tarinoitsijaa kertoo itselle hyödyllisestä muovitarinasta, jonka jälkeen keskustelemme yhdessä ihanasta ja pahasta muovista. Osallistujat saavat tarkemmat ohjeet ennakkoon. Mukaan voi ilmoittautua kaikenkokoiset yhdistykset. Ilmoita yhdistyksesi rohkeasti mukaan, niin suunnitellaan työpaja teille sopivana ajankohtana!

Työpajat ovat osa Suomen ympäristökeskuksen (Syke) [PlastLIFE-hanketta](#), jossa tutkitaan ja kehitetään keinoja muovien kestävä kierrätysratkaisun saavuttamiseksi Suomessa. Työpajat toteutetaan yhteistyössä [Kimarat-hankkeen](#) kanssa, joka on Pohjois-Karjalan Marttojen ja Syken toteuttama.

Lisätietoja ja yhteydenotot, tutkija Kati Pitkänen (kati.pitkanen@syke.fi, puh. 029-525 1101)

The logo for 'Virkee' features the word in a red, cursive script, underlined by a thin red arc.

VIRKEE -Vireästi Karjalassa, toimintaa yli 60-vuotiaille

Ikäihmisten ravitsemuksen ja kotona asumisen tukemiseksi:

- **Ruokakurssisarja** ke 5.3., ke 19.3., ke 26.3. ja ke 9.4. klo 11-14, Ellinkulma **Juuka**
- **Ruokakurssisarja miehille** to 6.3., to 13.3., ti 1.4. ja ti 8.4. klo 13-16, Marttakeskus, **Joensuu**
 - **Kursseilla on vielä hyvin tilaa!**

Kiinnostaako ruokakurssi tai luento yli 60-vuotiaille? Aiheita esim. edullinen ja helppo kotiruoka, ikäihmisten lautasmalli, välipaloilla on väliä, kotivara jne. Olkaa yhteydessä, jos haluatte paikkakunnallenne kurssin tai luennon.

Toiminta on maksutonta.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Loviisa Salin, loviisa.salin@martat.fi p. 0400 167 695

Virkee ruokakurssi Juuka

Virkee ruokakurssi miehille Joensuu



Lapsiperheiden arjen tukeminen



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



Ruokaa koko perheelle -kurssit Joensuussa

Järjestämme 10.4. ja 12.6. klo 9-12 maksuttomat Ruokaa koko perheelle -kurssit. Kurssilla opetellaan yhdessä valmistamaan ruokia, jotka helpottavat pikkulapsiperheen arkirumbaa ja maistuvat koko perheelle. Tutustumme myös alle 1-vuotiaan ruokailuun liittyviin erityispiirteisiin.

Kurssi on maksuton ja suunniteltu perheille, joissa nuorin lapsi on alle 1,5-vuotias. Lapset ovat tervetulleita mukaan kurssille!

Lisätietoja kurssista: Tiia Lampinen 0447930045, tiia.lampinen@martat.fi

Ruokaa koko perheelle kurssit

Katso ja kuuntele



RAJALLA elokuvateattereissa 14.3.

RAJALLA -elokuva Savon kinossa 14.3. alkaen

- TAPIO, JOENSUU, ensi-ilta 14.3
- KINO-HOVI, KITEE, näytös 16.3. (ohjaaja Elina Hyvärinen paikalla näytöksessä!)

Tarkasta esitysajat alla olevasta linkistä.

Rajalla on elokuva Suomen rajaseuduista, paremman huomisen toivosta, mutta myös peloista ja turvattomuuden kokemuksista, joita maailmanpolitiikan vastakkainasettelu ja uusi kylmän sodan aikakausi meissä kaikissa herättää, sekä siitä miten elämä niistä huolimatta jatkuu.

Elina Hyvärinen on kotoisin Uukuniemeltä. Hän on viettänyt rajalla lapsuutensa ja nuoruutensa.

– Raja on ollut elämässäni aina läsnä. Muistan edelleen päivän jolloin näin rajan ensimmäisen kerran. Kokemus oli hämmäntävä. Rajan toisella puolella kasvoivat samanlaiset saniaiset, mustikkamättäät ja pihlajat kuin Suomenkin puolella. Luonnossa itsessään ei ole rajaa, ja samaan aikaan: raja oli todella voimakkaasti olemassa ja täysin ylittämätön. Olemme palanneet takaisin noihin aikoihin.

Rajalla sai Suomen ensi-iltansa DocPoint – Helsingin dokumenttielokuvafestivaalilla, jossa sen molemmat näytökset myytiin loppuun.

[Rajalla-elokuvan tarkat esitysajat Savon Kinojen sivuilla](#)

[Rajalla-elokuvan traileri](#)

**Tervetuloa kuulolle
Martat haastaa -podcastiin,
löydät podcastin mm. Spotifysta**



Uusi podcast kausi alkaa 6.3.

Pidennä vaatteiden käyttöikä - kunnosta ja korjaa

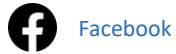
Puhetta vaatteiden, tekstiilien hankinnasta, käytöstä, kunnostuksesta ja korjauksesta. Kannattaako vaatetta huoltaa tai korjata? Mitä on vahva ja heikko kuitu? Mitä ainakin kannattaa tehdä? Hikisten vaatteiden huolto tai mikä on vaatelaastari? Vaatteista ja tekstiileistä kertomassa käsityökulttuurivastaava Kati Korhonen Taito Pohjois-Karjalasta. Lisäksi äänessä on myös Maarit Sallinen Pohjois-Karjalan Martoista. Jakso on toteutettu Maaseudun arjen kestävätkiertotalousratkaisut -hankkeella.

[Uusin podcast](#) kuunneltavissa 6.3. alkaen.

[Martat haastaa -podcast](#)

Pikalinkit jäsenelle

- Oma jäsennumerosi on %%memberid%%
- [Tee muutoksia jäsentietoihisi](#)
- Katso [voimassaolevat valtakunnalliset jäsenedut](#)
- Katso [Pohjois-Karjalan alueelliset jäsenedut](#)



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

Koskikatu 5-7, 80100 Joensuu

Toimisto avoinna sopimuksen mukaan remontin aikana!

050 448 1125

martat.fi/pohjois-karjala

Viesti on luotu automaattisesti, joten ethän vastaa tähän viestiin.

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