



# Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

Arvoisat Martat,

Juhlavuosi tapahtumineen on takana ja uusi vuosi jo hyvässä vauhdissa. Maailma ympärillämme on myllerryksessä ja elämme epävakaata aikaa. Juhlavuosi osoitti sen, että Martat edustavat pysyvyyttä. Marttojen arvot ovat yhä ajankohtaisempia tässä ajassa. Varautuminen ja kotivara, arjen taidot, yhteisöllisyys ja toisista huolehtiminen ovat mm. niitä asioita, joista Martat tunnetaan – ja myös käytännön teoista.

Käytännön tekoina meidän tulee kantaa huolta myös tulevaisuudestamme. Jäsenkuntamme ikääntyessä tarvitsemme uusia jäseniä. Marttaliitto onkin käynnistänyt jäsenhankintakampanjan. Toivon, että yhdistyksemme ottavat haasteen vastaan ja ovat tässä kampanjassa täysillä mukana. Kaikkien panosta tarvitaan, sillä 125-vuotisen historiamme perinteet velvoittavat. Mutta myös se, että maailma ympärillämme tarvitsee Marttoja.

Tuleva vuosi tuo myös uutta piiriimme. Marttakeskuksen lisäkeittiön rakentaminen on jo vauhdissa ja uudistettavilla keittiötiloilla haluamme varmistaa kilpailukykyämme. Pystymme näin myös palvelemaan paremmin niin kursseja kuin Marttakahviotakin. Kasvussa oleva etäkurssitoiminta saa myös vahvistusta.

Otamme vuoden aikana käyttöön myös uusia toimintatapoja. Tästä hyvänä esimerkkinä on keväällä pidettävä puheenjohtajaparlamentti. Siinä on hyvä mahdollisuus käydä vuoropuhelua ajankohtaisista asioista sekä evästä toisiamme. Olenkin pannut merkille, että monet tässä ajassa esillä olevat asiat puhututtavat Marttoja. Näistäkin on hyvä keskustella yhdessä.

Pohjois-Karjalan Martat ovat koko maan marttojen kärkijoukossa hanketoiminnassa. Olemme pystyneet, kiitos vahvan osaamisemme ja yhteistyöverkostomme, olemaan edelleen vahvasti mukana hanketoiminnassa. Hanketoiminta ei kuitenkaan ole itseisarvo, vaan sen tulee tukea ydintoimintaamme. Näin pystymme paremmin palvelemaan ja tukemaan toimintaamme ja maakunnan Marttoja.

Haluan toivottaa oikein hyvää alkanutta vuotta Pohjois-Karjalan Marttoille.

Risto Poutiainen  
Puheenjohtaja



---

## Uutiskirjeen sisältö

### Ajankohtaista alkuvuoteen

- Muutos lautasella - Marttojen teemavuodet 2025-2026
- Martan mocktailit -jäsenhankintakampanja
- Hyvän arjen turvaverkot -verkkoluentosarja
- Marttayhdistysten tilattavat kurssit ja luennot vuodelle 2025
- Piirakkatalkoovuoroja kesälle 2025
- Kevään 2025 avoimet kurssit

### Kohdennetun neuvonnan toimintaa

- PAREMPI VARA
- Maaseudun kestävät kiertotalousratkaisut (KiMaRat)
- Meidän päivä
- VIRKEE-Vireästi Karjalassa

### Pikalinkit jäsenelle

---

## Ajankohtaista alkuvuoteen



## Muutos lautasella - Marttojen teemavuodet 2025-2026

Kestävä ruoka on terveellistä, turvallista, taloudellista ja herkullista. Marttojen teemavuodet 2025 ja 2026 omistetaan ruoalle ja sen merkitykselle arjessa ja yhteiskunnassa. Kahden vuoden ajan keskitymme ruokavalintoihin, jotka edistävät sekä terveyttämme että maapallon hyvinvointia, ja juhlistamme ruoan yhdistävää voimaa.

Muutos kohti kestäväää ruokavaliota vaatii muutoksia ruokajärjestelmän lisäksi jokaiselta henkilökohtaisesti. Toivottu tulevaisuus luodaan tämän päivän valinnoilla ja teoilla. Maistetaan rohkeasti uutta, iloitaan kestäväistä valinnoista ja – ennen kaikkea – nautitaan ruoasta!

Muutos lautasella



## Martan mocktailit -jäsenhankintakampanja

Marttaliitto kutsuu kaikki marttayhdistykset ja piirit mukaan yhteiseen kampanjaan ja järjestämään tammi-helmikuussa 2025 avointen ovien jäsenhankintatapahtumia.

Martan mocktaileilla tutustutaan marttatoimintaan ja nautitaan raikkaita alkoholittomia juomasekoituksia. Avoimien ovien tapahtuma on oiva paikka esitellä yhdistyksen toimintaa ja kutsua mukaan kevään toimintaan! Lisäohjeita ja materiaalia tapahtumaan löytyy alla olevan linkin kautta. Vielä ehtii ilmoittaa oman yhdistyksensä mukaan tapahtuman järjestämiseen!

### **Marttayhdistysten järjestämät Martan mocktail-tapahtumat Pohjois-Karjalassa:**

12.2. klo 17-19

Pyhäselän Marttayhdistykset:

Santran, Suhmuran ja Hammaslahden Martat

Lahjanpuiston kerhotila, Lahjantie 10, Hammaslahti

13.2. klo 18.

Lieksan Hyvän Tuulen Martat ry

Tukipiste, Asema-aukio 2, 81700 Lieksa.

Paikka on esteetön. [Tapahtuman linkki](#)

14.2. klo 12.00

Nunnanlahden martat

Ellinkulma, Väyryläntie 1, 83900 Juuka

14.2. klo 18

Nurmeksen Marttayhdistys

Kauppalan talo, Karjalankatu 1, Nurmes

27.2. klo 15-18

Kiteen Sepänniemen Martat ry

Marttala, Pokentie 3, 82500 Kitee

27.2. klo 18 alkaen

Kontiolahden Marttayhdistys ry

SRK:n yhteisötilassa, Keskuskatu 26, 81100 Kontiolahti.

Tila on esteetön.

### **Martan mocktailit LIVE 5.2. klo 17-18**

Marttaliitto järjestää oman virtuaalisen Martan mocktailit -illan marttailusta kiinnostuneille. Livessä mainostetaan yhdistysten tapahtumia ja rohkaistaan osallistumaan niihin. [Ilmoittaudu liveen tästä](#) ja kutsu marttailusta kiinnostunut ystäväsikin linjoille!

Martan mocktailit



## 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 luentoajataulu:

**Turvaa rahasi verkossa – turvallinen maksaminen ja pankkiasiointi** to 13.2. klo 17-17.45. Luennoitsijana Teija Kaarlela, johtava asiantuntija, Finanssiala ry. [Ilmoittautuminen](#)

**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



## Marttayhdistysten tilattavat kurssit ja luennot vuodelle 2025

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](mailto: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](#)



## Piirakkatalkoovuoroja voi jo 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](#)



## Kevään 2025 avoimet kurssit

Ilmoittautuminen kevään 2025 avoimille kursseille on auki! Tervetuloa monipuolisille kursseillemme Marttakeskuksella ja verkossa!

Voit myös ostaa lahjakortin avoimille kursseillemme.

### Makumatkat

- 13.2. [Kasvisruokamatka maailman ympäri -ruokakurssi](#)
- 12.3. [Italialainen keittiö -ruokakurssi](#)
- 19.3. [Kreikan makuja -verkkoruokakurssi](#)
- 24.3. [Kasvisruokamatka maailman ympäri -ruokakurssi](#)
- 16.4. [Tuorepastaa ja tiramisua -verkkoruokakurssi](#)
- 20.5. [Katuruokaa maailmalta -ruokakurssi](#)
- 16.6. [Aasian kierros -ruokakurssi](#)

### Arkiruoka-, leivonta- ja luonnontuotekurssit

- 3.2. [Arkiviikon ruoat -verkkoruokakurssi](#)
- 26.2. [Vaalea hapanjuurileivonta -ruokakurssi](#)
- 10.4. [Keväinen hernenmenu -ruokakurssi](#)
- 23.4. [Martan vappukestit -ruokakurssi](#)
- 13.5. [Karjalanpiirakat -verkkoruokakurssi](#)
- 15.5. [Hurmaavat voileipäkakut -ruokakurssi](#)
- 10.6. [Ruokaa retkelle -verkkoruokakurssi](#)
- 11.6. [Luonnonyrtit tutuksi -kurssi](#)

### Puutarhakurssit

- 11.2., 18.2., 25.2., ja 11.3. [Martan pihasuunnittelu -verkkokurssisarja 4 kertaa](#)
- 12.3. [Monimuotoinen kotipiha -verkkopuutarhakurssi](#)
- 9.4. [Palkokasvit kasvimaalla -verkkopuutarhakurssi](#)
- 24.4. [Kompostointi -verkkopuutarhakurssi](#)

Kurssit tapahtumakalenterissa



---

# Kohdennetun neuvonnan toimintaa

## PAREMPI VARA - Varautumistaitoja rajamaaseudun asukkail



Euroopan unionin  
osarahoittama

### PAREMPI VARA - Varautumistaitoja rajamaaseudun asukkaille 2025-2026

PAREMPI VARA on Kaakkois-Suomen ja Pohjois-Karjalan Marttojen uusi hanke vuosille 2025-2026. Tavoitteenamme on arjen häiriötilanteisiin liittyvien varautumisen taitojen vahvistaminen ja paikallisen ruokaturvan vahvistaminen.

#### MITÄ TEHDÄÄN:

##### 1. Varautumisteemaiset tilaisuudet (2-3 kokoontumista):

- varautuminen kodeissa ja kyläyhteisöissä, 72 h
- luonnontuotteet osana kotivaraa (luonnonyrtit, marjat tai sienet)
- mielen kotivara
- muonitusosaamisen vahvistamine
- kyberturvallisuus (ulkopuolinen kouluttaja, useammalle yhteinen)

##### 2. Varautumisteemainen toimintapiste suuremmissa yleisötapahtumissa

Jos paikkakunnallanne on varautumiseen liittyville kursseille tai tapahtumien neuvontapisteille tarvetta, ota yhteyttä: [tiina.anola-pukkila@martat.fi](mailto:tiina.anola-pukkila@martat.fi) tai p. 050 448 3321.



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



Suomen ympäristökeskus  
Finlands miljöcentral  
Finnish Environment Institute



## **Maaseudun kestävät kiertotalousratkaisut (KiMaRat)-hanke 2025-2027**

Olemme saaneet rahoituksen arjen kiertotalouden käytäntöjen kartoitukseen, kokeiluihin sekä parhaiden käytäntöjen levittämiseen Pohjois-Karjalan maaseudulla. Lisää hankkeen toimenpiteistä ja tilaisuuksista tiedotetaan keväämmällä mm. tiedotustilaisuudessa ja uutiskirjeessä.

Toteutamme hanketta yhteistyössä Suomen Ympäristökeskuksen kanssa. Hanketta rahoittaa Euroopan maaseuturahasto.

Jos heräsi kiinnostus teemaan, lisätietoja voi kysyä [maarit.sallinen@martat.fi](mailto:maarit.sallinen@martat.fi) tai katsoa verkkosivuilta [lisätietoja](#).



## Meidän päivä -toimintaa omaishoitajille

Meidän päivä -hankkeen toiminta jatkuu alkuvuoden 2025 ajan. Toiminta on maksutonta ja suunnattu eri elämäntilanteissa oleville omaishoitajille (entiset ja nykyiset), hoidettaville sekä muille, joilla on kokemusta läheisen hoitamisesta. Tervetuloa mukaan!

### Joensuu

Ruokakurssit työikäisille omaishoitajille perheineen:

- [Vaivatonta arkiruokaa](#) ke 5.2. klo 17-20
- [Keväinen leivontalauantai](#) la 1.3. klo 11-14
- [Puhtia palkokasveista](#) ma 17.3. klo 17-20

[Ystävänpäivän pullakestit omaishoitajille](#), pe 14.2. klo 15-18.

### Polvijärvi

[Ruokakurssisarja](#), tiistaisin 11.2.-11.3. klo 11-14 Koivikon pirtillä.

### Kontiolahti

[Ruokakurssisarja](#), perjantaisin 21.2., 21.3. ja 11.4. klo 11-14 Lehmon seurakuntakodilla.

### Iломantsi

[Talvinen kokkailupäivä](#), to 20.2. klo 10-13 Iломantsin seurakuntatalolla.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Maija Ahosola, [maija.ahosola@martat.fi](mailto:maija.ahosola@martat.fi), p. 0504483323.

Meidän päivä

The logo for 'Virkee' features the word in a red, cursive script font, with a thin red arc underneath it.

## VIRKEE -Vireästi Karjalassa, toimintaa yli 60-vuotiaille

**Ruokakursseja, luentoja ja yksilöneuvontaa** ikäihmisten ravitsemuksen ja kotona asumisen teemoihin liittyen, kuten "Uudet ravitsemussuositukset ikäihmisten näkökulmasta", "Välipaloilla on väliä -ravitsevat välipalat", "Kotivara", "Valmisruokien täydentäminen", "Ateriat yhdelle hengelle" jne. Ottakaa yhteyttä, jos haluatte paikkakunnallenne Virkee-toimintaa. Se on maksutonta. Tässä tulevaa toimintaa:

- **Ruokakurssisarja** ti 11.2., ma 17.2., ti 4.3. ja ti 25.3. klo 17-20, Kiihtelysvaaran kirkon keittiö, **Kiihtelysvaara**
- **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**

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

---

## 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](http://martat.fi/pohjois-karjala)

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