



Pohjois-Karjalan Martat POSTIA PIIRISTÄ

Toiminnanjohtajan tervehdys,

Kirjoitan tätä viestiä teille junasta. Olen paluumatkalla eduskunnasta, jossa tapasimme Savo-Karjalan järjestötoimijoiden delegaatiolla kansanedustajia. Edustimme alueen 8321 yhdistystä.

Vuoden 2025 avustusleikkaukset järjestöille on noin 80 miljoonaa euroa vuoden 2024 summista, ja leikkaukset toteutettiin pääosin uusista avustuksista ja lakkauttamalla muulla tavoin rahoitettavaksi katsottavia kohteita. Leikkaukset kohdistuvat niin Sosiaali- ja terveysministeriön hankeavustuksiin kuin Marttaliiton kautta meille piiriin ohjautuvien valtionapujen määrärahoihin. Pohjois-Karjalan Martat ovat onnistuneet saamaan tähän asti suht hyvin hankerahoituksia, ja niillä on tehty vaikuttavaa neuvontatyötä maakunnassa, mutta mikä on tilanne ensi vuonna, jos rahoitusta vähennetään edelleen. Edunvalvontaa on siis syytä tehdä järjestöpuolellakin, koska avustusten leikkauksilla on suora vaikutus Marttojen kotitalousneuvonnan määrään, ja sitä kautta kansalaisten hyvinvointiin ja kestäväen arjen edistämiseen. Sillä on myös vaikutukset marttayhdistystoiminnan tukemiseen ja vapaaehtoistoimintaan.

Muutaman viikon päästä on kunta- ja aluevaalit. Teillä jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa kotikuntanne valtuustojen kokoonpanoihin. Myös kuntien tulisi tukea järjestötyötä, koska yksi kuntien keskeisimmistä tehtävistä on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen mm. järjestötyötä tukemalla. Marttojen omat kuntavaaliteesit on julkaistu Martta-lehdessä. Kuntien ja alueiden päätöksentekoon järjestöjen toimintaedellytysten parantamisen lisäksi Martat haluavat vaikuttaa monimuotoisen lähiluonnon turvaamiseen ja terveyserojen kaventamiseen ruokakasvatuksen keinoin. Muistetaan käyttää äänioikeuttamme, ja äänestää meille tärkeiden asioiden puolesta!

Kevätaurinko paistaa jo sisään ikkunoista ja herättelee meitä ikkunanpesuun, mutta erityisesti se innostaa ulkoilemaan ja nauttimaan kevätsäästä.

Liikunnaniloa kevään kirkkaudessa,

toivottaa Heli

Uutiskirjeen sisältö

Ajankohtaista huhtikuussa

- Martan vappukestit -kurssi 23.4.
- Kevään 2025 avoimet kurssit
- Kurssielämyksiä työyhteisölle
- Apukäsiä kesäkuun Ässäkokki-kursseille
- Piirakkatalkoovuoroja varattavissa kesälle -25
- Kukkolan avoimet näytepuutarhan neuvonnat

Kohdennetun neuvonnan toimintaa

- Arjen aarteita luonnosta kurssi Outokummussa
- PAREMPI VARA - Varautumistaitoja rajamaaseudun asukkaille
- Vastaa kyselyyn kiertotalousarjen käytännöistä ja haasteista
- Kestävät valinnat puutarhaan ja haudoille Enossa
- VIRKEE-Vireästi Karjalassa, toimintaa yli 60-vuotiaille

Katso ja kuuntele

- Kaksi jaksoa Martat haastaa podcastia kuunneltavissa

Pikalinkit jäsenelle

Ajankohtaista huhtikuussa



Martan vappukestit -avoin ruokakurssi 23.4.

Kevään hauskinta ja värikkäintä juhlaa vietetään myös Marttakeskuksella. Kurssilla valmistetaan valloittavia ja herkullisia vappuruokia niin suolaiseen, kuin makean nälkään. Tule kurssille hakemaan ideat omiin vapputarjoiluihisi ja saamaan vinkkejä erilaisten juhlien järjestämiseen. Kurssi järjestetään keskiviikkona 23.4. klo 17-20.30 Marttakeskuksella, Koskikatu 5-7, Joensuu. Kurssin hinta on 38 €, marttajäsenille 32 €. (sis. opetuksen, ruokaohjeet ja ruokailun). Ilmoittautuminen päättyy 16.4.2025.



Kevään 2025 avoimet kurssit

Tervetuloa monipuolisille kursseillemmme Marttakeskuksella ja verkossa! Kursseille voi ostaa myös lahjakortteja.

Ruokakurssit

Huhtikuu

16.4. [Tuorepastaa ja tiramisua -verkkoruokakurssi](#)

23.4. [Martan vappukestit -ruokakurssi](#)

Toukokuu

5.5. [Kasvisruokamatka maailman ympäri -ruokakurssi](#)

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

9.4. [Palkokasvit kasvimaalla -verkkopuutarhakurssi](#)

24.4. [Kompostointi -verkkopuutarhakurssi](#)



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



Apukäsiä kesäkuun Ässäkokki-kursseille

Marttoja avuksi kesäkuun Ässäkokki-kursseille

Pohjois-Karjalan Martat järjestävät Pohjois-Karjalan Osuuskaupan kanssa yhteistyössä 8-12 -vuotiaille lapsille suunnattuja maksuttomia Ässäkokki-kursseja tulevana kesänä.

Kurssit pidetään 6.6.-25.6. välillä seuraavilla paikkakunnilla: Kontiolahti, Joensuu, Nurmes, Lieksa, Liperi, Ilomantsi, Outokumpu ja Kitee.

Kursseille toivotaan paikallisia marttoja kotitalousasiantuntijan avuksi (1-3 hlö). Luvassa iloisia ja vauhdikkaita kurssipäiviä lasten kanssa kokkaillen! Kursseilla valmistetaan helppoja, ilmastoystävällisiä ja kasvispainotteisia ruokia.

Mikäli kiinnostuit, voit ottaa yhteyttä Maijaan jo nyt. Kurssipaikat ja -ajat tarkentuvat myöhemmin. Lasten ilmoittautuminen kursseille avautuu toukokuussa.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: kotitalousasiantuntija Maija Ahosola, maija.ahosola@martat.fi, p. 0504483323.



Piirakkatalkoovuoroja varattavissa kesälle -25

Piirakkapajan talkoille on perustettu verkkosivullemme oma osio. Sieltä löydät lisätietoja piirakkapajan talkoiden varaamisesta ja vapaat talkoovuorot.

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.

[Piirakkapajan talkoot sivusto](#)



Kukkolan avoimet näytepuutarhan neuvonnat

Kesällä 2025 pidetään näytepuutarhaneuvontailtoja muutama, jolloin pääsee käytännönläheisesti kylvöjen ja istutusten ja ajankohtaisilla teemoilla osallistumaan puutarhan kasvikauden mukaisiin työvaiheisiin. Riverian puutarhatalouden opiskelijat tekevät yhteistyötä näytepuutarhan hoidossa.

- 27.5. klo 17 Palkokasvit, hyötykasvien kylvöt ja kasvimaan perustaminen
- 10.6. klo 17 Alkukesän kylvöt ja istutukset (aihe tarkentuu lähempänä)
- 16.9. klo 17 Sadonkorjuu yhdessä

Tilaisuudet on kaikille avoimia ja maksuttomia. Tervetuloa!

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

Kohdennetun neuvonnan toimintaa



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Ihmisten kokoisille yrityksille!



Arjen aarteet luonnosta kurssi Outokummussa

Kulttuurit lähiluonnossa - ryhmän ohjaaminen luonnossa

- [23.4. klo 17-19.30, Outokumpu \(paikka tarkentuu lähemmin\)](#)

Luonto on meille kaikille tärkeä ja tarjoaa lukemattomia mahdollisuuksia. Vapaaehtoisen harrastuksen tai kiinnostuksen kautta voi tutustuttaa ryhmää luontoon esimerkiksi luontopolkujen, kasvien, marjojen tai sienien avulla. Kurssilla annetaan eväitä siihen, miten eri kulttuureista tulevia osallistujia voidaan ohjata ja innostaa tutustumaan luontoon.

- Ohjelma:
 - Vapaaehtoistyö: ryhmän ohjaaminen tai avustavat toimet, luontoretken järjestäminen, havainnollistaminen, eri kulttuurien huomioiminen
 - Luonto tutuksi luontopolulla (kasvit, sienet, marjat)
 - Luontopolun ideointia yhdessä

Lisätietoja hankkeesta tai tilaisuudesta: maarit.sallinen@martat.fi

[Ilmoittaudu kurssille](#)

PAREMPI VARA - Varautumistaitoja rajamaaseudun asukkaille



Euroopan unionin
osarahoittama

PAREMPI VARA - Varautumistaitoja rajamaaseudun asukkaille

PAREMPI VARA -hankkeen koulutuksia Pohjois-Karjalassa.

72 tuntia -koulutus ja sähköttöntä iltapalaa

- [28.4. klo 17-19.30 Ilomantsi.](#)
- [29.4. klo 17-19.30 Kiihtelysvaara.](#)

Kotivarainfo ja tuorepuuromaistiaiset

- 5.5. klo 13–14.30 Louhitalo, Heintie 15, Eno. Ompeluseurat & teekutsut -kokoontumisen yhteydessä yhdessä Pohjois-Karjalan Kylät ry:n kanssa.

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, ilmoittautumiset [Vapepan tapahtumakalenterin kautta](#).

Ruokaa retkikeittimillä ja laavulla kotivaratarvikkeista -kurssi

- [11.6. klo 17–20 Kiihtelysvaara](#)

Koulutukset ovat avoimia kaikille! Varautumiseen liittyvistä kursseista ja neuvontapisteistä tapahtumiin sekä yllä mainituista tilaisuuksista lisätietoa: tiina.anola-pukkila@martat.fi tai p. 050 448 3321.

[72 -tuntia koulutukset](#)

[Ruokaa retkikeittimillä kurssi](#)



Vastaa kyselyyn kiertotalousarjen käytännöistä ja haasteista

Maaseudun kestävät kiertotalousratkaisut -hankkeen kyselyn **kysymykset liittyvät arkisiin toimiin keittiössä, puutarhassa ja muussa arjessa**. Olemme kiinnostuneita sinun omista hyvistä keinoista ja vinkeistä kestävän kiertotalouden edistämiseen.

Kysely on tarkoitettu Pohjois-Karjalan asukkaille sekä vapaa-ajan asukkaille ja kaikille maakunnassa paljon aikaansa viettäville.

Kyselyyn vastanneiden kesken arvotaan viisi 50 euron S-ryhmän lahjakorttia!

Osallistu kyselyyn osoitteessa bit.ly/arjenkiertotalous

Lisää kyselystä: Kati Pitkänen, Suomen ympäristökeskus, kati.pitkanen@syke.fi

[Vastaa kyselyyn ja voita](#)

Kestävät valinnat puutarhaan ja haudoille Enossa

28.4. klo 17-19, Paikka: Enon seurakuntatalo, Enontie 30 A, 81200 Eno

- Ohjelma:
 - Hautojen laitto, haudalle sopivat perennat, Jns ev. lut. seurakunta
 - Ekologisia katemateriaaleja puutarhaan (mm. lampaanvillarouhe, ruokokate, biohiili), P-K Martat ry
 - Puutarhakompostin rakentaminen ja hyödyntäminen, P-K Martat ry, Maaseudun arjen kestävät kiertotalousratkaisut -hanke, Syke

Tilaisuuden järjestää yhteistyössä: Joensuun Ev. Lut. Seurakunta ja Maaseudun arjen kestävät kiertotalousratkaisut-hanke.

Tilaisuus on kaikille avoin, tervetuloa!

Lisätietoja: maarit.sallinen@martat.fi, p. 050 448 3335



Suomen ympäristökeskus
Finlands miljöcentral
Finnish Environment Institute

The logo for 'Virkee' is written in a red, cursive script font, with a thin red line arching underneath the text.

VIRKEE -Vireästi Karjalassa, toimintaa yli 60-vuotiaille

Ikäihmisten ravitsemuksen ja kotona asumisen tukemiseksi:

- [Ruokakurssisarja miehille](#) ti 1.4. ja ti 8.4. klo 13-16, Marttakeskus, Joensuu
- [Miesten \(yli 60-v.\) kotaretki](#), Kuhasalo Joensuu, ke 14.5.2025 klo 11-14

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 kurssit](#)

Katso ja kuuntele

Uudet podcast jaksot!



- *Lisää kasviksia lautaselle - oivalluksia ja suosikkiruokia*
- *Pidennä vaateen käyttöikä - kunnosta ja korjaa*



Kaksi jaksoa Martat haastaa podcastia kuunneltavissa

[Jakso 2/2025 Lisää kasviksia lautaselle - oivalluksia ja suosikkiruokia](#)

Tässä jaksossa keskustellaan kasvien käytön lisäämisestä. Miten kasvisruoasta saa maukasta ja täyttävää? Mihin tofua voi käyttää? Miten kasvikset saisi maistumaan myös lapsille? Äänessä ovat Pohjois-Karjalan Marttojen kotitalousasiantuntijat Maija, Tiia, Vappu, Tiina ja Venla sekä ravitsemusasiantuntija Ringa. Tervetuloa kuulolle - paljastamme myös omat kasvisruokasuosikkimme!

[Jakso 1/2025 Pidennä vaateen käyttöikä - kunnosta ja korjaa](#)

Puhetta vaatteiden, tekstiilien hankinnasta, käytöstä, kunnostuksesta ja korjauksesta. Vaatteista ja tekstiileistä kertomassa käsityökulttuurivastaava Kati Korhonen Taito Pohjois-Karjalasta.

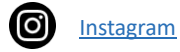
[Martat haastaa -podcast](#)

Pikalinkit jäsenelle

- Oma jäsennumerosi on 510003376
- [Tee muutoksia](#) jäsentietoihisi
- Katso [voimassaolevat valtakunnalliset jäsenedut](#)
- Katso [Pohjois-Karjalan alueelliset jäsenedut](#)



[Facebook](#)



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 etään vastaa tähän viestiin.

Copyright © 2025 Pohjois-Karjalan Martat.

[Muokkaa asetuksiasi tai peruuta uutiskirje](#)