

ILMOITTAUDU HYVISSÄ AJOIN — VAIKKA SAMAN TIEN:

Muistathan ilmoittautua tapahtumiin hyvissä ajoin. Osa toiminnoista on todella suosittuja ja täyttyvät nopeasti. Mikäli sinulle tulee **este** osallistua, muistathan **peruuttaa** ilmoittautumisen. Huomioithan, että **peruuttamattomasta ilmoittautumisesta tai viime hetken peruutuksesta veloitetaan ei-jäsenen osallistumismaksu**. Tämä siksi, että tarvikkeet hankitaan ilmoittautumismäärän mukaan. Jos ei toisin mainita, **osallistumismaksu maksetaan käteisellä paikan päällä**. Toimintaa ei erikseen ole suunniteltu lapsille, mutta suurin osa toiminnasta sopii mainiosti myös **pikkumartoille oman aikuisen ohjauksessa**.

TAMMIKUU 2024

KUKKAROKLUBI

Joka Martan oma talouskerho, jossa puhetta rahasta ja rahan vierestä. Rennolla otteella, mutta kuitenkin tavoitteellisesti. Kevään aiheet tarkentuvat vielä, kun mahdolliset vierailijat varmistuvat.

8.1. klo 18.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: jäsen ilmainen/ muut 2 € kahviraha
Lisätietoja: 045 321 6226 (Anu)

HALLITUKSEN KOKOUS

Wirmon Marttojen hallituksen kokous. Avoin kaikille Martoille.

9.1. klo 18.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Lisätietoja 044 717 2648 (Katja R.)

PIKKUJOULUT

Wirmon Marttojen pikkujoulut jäsenille

13.1. klo 17.00

Paikka: selviää myöhemmin
Hinta: 25 € jäsen
Ilm. 31.12. mennessä 044 717 2648 (Katja R.)

VILLASUKAT ALUSTA LOPPUUN

Tämä kurssi on suunnattu vasta-alkajille. Kokoonnutaan Tuukissa ensimmäisen kerran 14.1. ja siitä eteenpäin joka toinen sunnuntai kunnes sukat ovat valmiina.

14.1. klo 15.00-16.30

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: 5 € jäsen / 10 € muut
Ilm. 7.1. mennessä 050 5779 532 (Marja)

MARTAN TEEHETKI

Martan teehetkellä jutellaan, kohdataan, vaihdetaan kuulumisia, nautitaan tammikuisesta illasta. Eikä ole pahitteeksi ottaa esimerkiksi työnalla olevaa käsityöprojektia iltaan mukaan.

31.1. klo 18.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: jäsen ilmainen
Lisätietoja: 040 703 6564 (Elina R.)

**SUPERSUOSITUT
MARTTA-JUMPAT
LÖYTYVÄT
SEURAAVALTA SIVULTA**



MARTTAJUMPPA

MARTTOJEN PUDOTTAJAT PAINONPUDOTUS-PIENRYHMÄ

Rajattoman kuntosalin käytön ja yhden kuvallisen kuntosaliohjelman sekä yhden kotitreeniohjelman. Valmennuksen alussa, puolessa välissä ja lopussa tanita- sekä mittanauha mittaus sekä alussa ja lopussa lihaskuntotestit, ruokavalio-ohjeet, valmentajan tuki koko valmennuksen aikana. Yhteiset ohjatut treenit kerran viikossa omalla porukalla ja toinen treeni torstaisin yhdessä Woimajumppalaisten kanssa, punnitus joka maanantain tapaamiskerralla ja vyötärön ympärysmittaus joka toinen viikko. Henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman rakentaminen ja ohjeet sen ylläpitämiseen. Yhteensä 19 jumppakertaa. HaNi-hallin ryhmäliikuntatunneille osallistuminen 5 euron etuhintaan. Max. 9 osallistujaa.

maanantaisin ja torstaisin

8.1.-30.5. (ei vko 8 ma ja to, vko 14 ma ja vko 19 to) klo 18.30-19.30

Paikka: HaNi-Halli (Keskuskatu 35)

Hinta: 323 €

tai kuukausilaskutus 85,5 € /kk (4 laskua)

Ilm. 31.12. mennessä 050 548 9098 (Päivi)

MARTTOJEN PIENRYHMÄVALMENNUS

Ohjatun jumppakerran kerran viikossa Woimajumppalaisten kanssa, kuntotestit valmennuksen alussa ja lopussa, tanita-mittauksen alussa, puolessa välissä ja lopussa. Lisäksi rajattoman kuntosalin käytön ja yhden kuvallisen kuntosaliohjelman sekä yhden kotitreeniohjelman, valmentajan tuen koko valmennuksen ajan, oman tavoitteen asettamisen ja ohjeet sen ylläpitoon. Max. 8 osallistujaa. Yhteensä 19 jumppakertaa.

torstaisin 11.1.-30.5. (ei vko 8 ja vko 19) klo 18.30-19.30

Paikka: HaNi-Halli (Keskuskatu 35)

Hinta: 266 €

tai kuukausilaskutus 71,25 € /kk (4 laskua)

Ilm. 3.1. mennessä 050 548 9098 (Päivi)

MARTTOJEN WOIMAJUMPPA

Woimajumppalaiset jumppaavat yhdessä pienryhmävalmennusporukan Pudottajat porukan kanssa. Jumppaamme jumppasalissa vaihtelevilla teemoilla. Pääsette kokeilemaan mm. pumppia, kiertoarjoittelua, lihaskuntojumppaa. Max 8 osallistujaa. Yhteensä 17 jumppakertaa.

torstaisin 18.1.-23.5. (ei vko 8 ja vko 19) klo 18.30-19.30

Paikka: HaNi-Halli (Keskuskatu 35)

Hinta: 187 €

Ilm. 11.1. mennessä 050 548 9098 (Päivi)

VALMENNUSKESKUS VAHVA

Wirmon Martta ry:n jäsen saa -20% valitsemastaan pienryhmästä tai 10-kerran kortin viikkotunneille hintaan 75 € (norm. 90 €), kortti voimassa 4 kk. Tarjous voimassa kevätkauden 2024.

Lisätietoja ja tiedustelut: info@vahva.pro

Olethan jo tutustunut yhteisötila Tuukiin (Vehmaantie 111).

Tila on varattavissa maksutta <https://vello.fi/wirmonmartatry/>

- kaikille avoimiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin.
- yhteisöjen kokouksiin.
- toimintaan, joka on yhdenvertaista ja syrjimätöntä.
- ma– su klo 8-20 välisenä aikana.

Lisätietoja ja tilavaraukset poikkeustilanteessa:

wirmonmartatry@gmail.com tai Virve Sillanpää 041-4343 886



@wirmonmartatry



@wirmonmartat

HELMIKUU 2024

UUNISSA VALMISTETUT MINILIHAPIIRAKAT KOLMELLA TÄYTTEELLÄ

Lihapiirakat eri täytteillä valmistuvat näppärästi uunissa. Lihapiirakat saavat maukkaan ja pehmeän pinnan, kun ne voitelee heti paistamisen jälkeen voilla. Piirakat kestävät myös pakastamisen.

6.2. klo 17.30

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: 5 € jäsen / 10 € muut
Ilm. 30.1. mennessä 040 577 4375 (Minna)

HALLITUKSEN KOKOUS

Wirmon Marttojen hallituksen kokous. Avoin kaikille Marttoille.

7.2. klo 18.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Lisätietoja 044 717 2648 (Katja R.)

VIRKKA PIPO, PANTA TAI KÄMMEKKÄÄT/LAPASET OSA 1

Virkkausta uudella tavalla. Yhden illan aikana valmistuu panta, muihin tarvitset kaksi iltaa. Kurssi jatkuu 15.2. klo 17.30. Kerro ilmoittautumisen yhteydessä osallistutko vain yhteen iltaan vai molempiin. Hanki ehdotuksen mukaista lankaa ja virkkuukoukku. Pantaan langaksi juoksevuudeltaan 200 m/100 g lankaa (7 veljestä, Socki, Janne, Oiva, Karisma, jne) 100 g ja virkkuukoukku 3½ mm. Pipoon ja kämmekkäisiin/lapasiin juoksevuus 260 m/100 g lankaa (Nalle, Maija, Step 6, Oona, Aurora, jne) 100 - 150 g ja virkkuukoukku 3 mm. Jos olet virkannut aiemmin ja tiedät tekeväsi tiukkaa, ota ½ mm isompi koukku.

8.2. klo 17.30-20.30

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: 5 € jäsen / 10 € muut (hintailta)
Ilm. 1.2. mennessä 044 2797 450 mieluummin viestillä (Kristiina)

YSTÄVÄNPÄIVÄN KAKKUBRUNSSI

Tule herkuttelemaan ihania kakkuja yhdessä ystävän tai rakastettusi kanssa. Pöytä on notkollaan toinen toista herkullisimpia kakkupaloja paikallisilta leipojilta sekä osa myös Marttojen omasta keittiöstä. Kakkubrunssin tuotteet ovat laktoosittomia. Max 40 osallistujaa.

11.2. klo 14.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: 20 €
Ilm. 041 4343 886 (Virve)



THAIMAALAISET MAUT -RUOKAILTA

Ruokaillassa valmistetaan thaimaalaista ruokaa Onzon Ravintoloiden Epin ja Jarkon tyyliin.

13.2. klo 17.00-20.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: 15 € jäsen / 20 € muut
Ilm. 6.2. mennessä 050 3711 451 (Marika)

Vuokraa edullisesti pöytiä ja astioita!

PÖYDÄT: kuuden ja neljän hengen pöytiä 6-10 euroa/kpl

ASTIAT: Laaja valikoima kahvi- ja ruoka-astioita, skumppalaseja, tarjoiluastioita, termareita jne. Hinta: kahviastiasto (sis. skumppalaset) 1 €/ juhlija ja ruoka-astiasto (sis. vesilasin) 1 €/ juhlija. Tarjoiluastiat, kannut ja kermakot 2e/kpl. Termarit 4e/kpl.

Jäsenille jäsenale -30 %. Minimimaksu 20 euroa.

Lisätietoja ja varaukset 040 5727 480 Anna Lehtonen



@wirmonmartatry



@wirmonmartat



VIRKKA PIPO, PANTA TAI KÄMMEKKÄÄT/LAPASET OSA 2 15.2. klo 17.30-20.30

Pipon tai kämmekkään/ lapasen virkkaus jatkuu

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: 5 € jäsen / 10 € muut (hinta/ilta)
Ilm. 1.2. mennessä 044 2797 450 mieluummin viestillä (Kristiina)

FILIPPIINILÄISET MAUT 2.

Tällä kertaa Angie ja Riku opettavat meille vähemmän tunnettuja filippiiniläisiä herkkuja mm. possun ja kanan jalkoja, kanan maksaa ym.

20.2. klo 17.00-20.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: 15 € jäsen / 20 € muut
Ilm. 13.2. mennessä 050 3711 451 (Marika)

YHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS

Wirmon Marttojen vuosikokous. Avoin kaikille Marttoille. Kokouksessa valitaan hallitus kaudelle 2024 sekä palkitaan vuoden vapaaehtoinen ja muistetaan viime vuonna tasavuosia täyttäneitä

27.2. klo 18.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Lisätietoja 044 717 2648 (Katja R.)

ÄÄNIMALJARENTOUTUS

Äänimaljarentoutus on menetelmä, jossa äänimaljojen rauhallinen äänimaisema ja fyysinen väreily rentouttavat kehoa ja mieltä kokonaisvaltaisesti. Ohjaajana toimii Jonna.

28.2. klo 18.00

Paikka: Aseman koulu (Opintie 35)
Hinta: 5 € jäsen/ 10 € muut
Ilm. 21.2. mennessä 050 577 9532 (Marja)

MAALISKUU 2024

KUKKAROKLUBI

Joka Martan oma talouskerho, jossa puhetta rahasta ja rahan vierestä. Rennolla otteella, mutta kuitenkin tavoitteellisesti. Kevään aiheet tarkentuvat vielä, kun mahdolliset vierailijat varmistuvat.

4.3. klo 18.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: jäsen ilmainen/ muut 2 € kahviraha
Lisätietoja: 045 321 6226 (Anu)

HOPEAKURSSI

Huippusuositettu hopeakurssi. Hopeakorujen valmistusta kultaseppä Keijo Kinnusen opissa. Kurssille voi ilmoittautua myös 1. kerraksi, jolloin hinta on 15 € / 25 €.

13. ja 20.3. klo 17.30-20.30

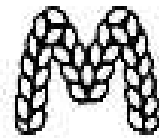
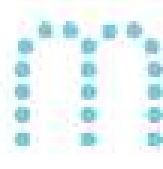
Paikka: Laurin koulu, tekninen luokka (Virastotie 3)
Hinta:
jäsen 25 € + materiaalikulut,
muut 35 € + materiaalikulut
Ilm. 6.3. mennessä 050 3711 451 (Marika)

KOKKAILUA YLÄKOULULAISILLE

Tehdään yhdessä maistuvaa ruokaa ja opetellaan erilaisia ruoanlaittomenetelmiä

15.3. klo 17.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: ilmainen
Ilm. 10.3. mennessä 050 306 4959 (Hanna V.)



HUHTIKUU 2024

HALLITUKSEN KOKOUS

Wirmon Marttojen hallituksen kokous. Avoin kaikille Marttoille.

2.4. klo 18.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Lisätietoja 044 717 2648 (Katja R.)

KORIKASSIN PUNONTAKURSSI

Nooran pajan Noora opettaa meille korikassin punomista. Kurssilla punotaan muovipäreistä kassi tai kori. Kurssi on tarkoitettu aikuisille, koska työ vaatii jonkin verran sormivoimaa sekä työkalujen käyttöä. Max. 8 osallistujaa.

10. ja 17.4. klo 17.30-20.30

Paikka: Nooran Paja, Tienpääntie 58 Mietoinen
Materiaalimaksu n. 20 € (maksetaan suoraan ohjaajalle pajalla, käteinen/kortti/ Mobilepay
Hinta: 25 € jäsen / 35 € muut
Ilm. 3.4. mennessä 050 3711 451 (Marika)

MARTAT 125 VUOTTA- MESSUT

Martat järjestö juhlistaa 125 vuotispäiväänsä Tampere talolla. Marttamessut ovat klo 12-16.

20.4.-21.4.

Paikka: Tampere
Ennakoilmoittautuminen.
Lisätietoja 044 356 7812 (Elina L.)

VIERAILU OKSASEN PUUTARHAAN

Tutustutaan perheyritys Oksasen puutarhaan Paattisilla.

23.4. klo 17.30

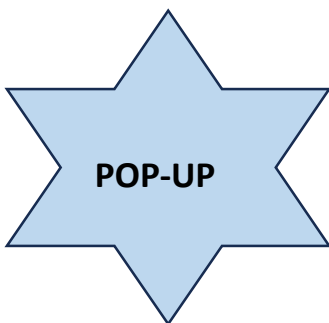
Paikka: kokoontuminen Mynämäen Linja-
autoasemalla (Kirkkokatu 10), josta mennään
kimppakyydeillä
Hinta: 10 € jäsen
Ilm. 3.4. mennessä 050 522 3264 (Eveliina)

MOCTAIL JUOMAT

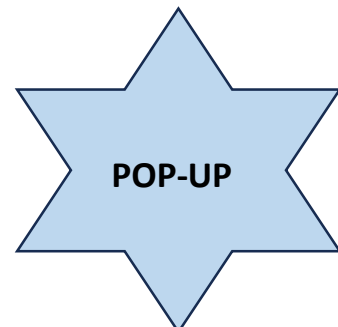
Moctail juomat. Virittäydy tulevaan kesään ihanien ja helppojen alkoholittomien moctail reseptien parissa. Illan aikana loihditaan ja maistellaan kesäisiä juomia niin arkeen kuin juhlaan.

25.4. klo 18.00

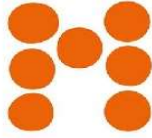
Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: 5 € jäsen / 10 € muut
Ilm. 18.4. mennessä 050 342 3676 (Katja S.)



Mitä on POP-UP Marttailta???



Kevään aikana järjestetään erilaisia POP-UP marttailtoja. POP-UP tapahtuma voi olla yhdessä tekemistä Tuukissa, järjestetty vierailu tai käynti johonkin, yhteisneulontaa tms. Mitä kaikkea mieleen tulee. Siis, jos sinulle tulee joku huikea tilaisuus tai idea johonkin mukavaan Marttailu-tapahtumaan, laita ehdotusta siitä hallituslaisille ja järjestetään yhdessä POP-UP Marttailta. POP-UP tapahtumien informaatiokanavana toimii pääsääntöisesti yhdistyksen jäsenille tarkoitettu FB-sivu. Mikäli et ole Facebookissa ja haluat varmistaa tiedon POP-UP tapahtumista laitathan viestiä Virvelle nro 041 4343 886, niin lisätään sinut tiedotelistalle.



TOUKOKUU 2024

RETKI KUHANKUONOLLE

Retkipäivä Kuhankuonon retkeilyreiteille. Omat eväät ja säänmukainen varustus. Hyvä on varata koko päivä retkeen.

ajankohta ilmoitetaan myöhemmin

Lisätietoja: 040 703 6564 (Elina R.)

KUKKAROKLUBI

Joka Martan oma talouskerho, jossa puhetta rahasta ja rahan vierestä. Rennolla otteella, mutta kuitenkin tavoitteellisesti. Kevään aiheet tarkentuvat vielä, kun mahdolliset vierailijat varmistuvat.

6.5. klo 18.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Hinta: jäsen ilmainen/ muut 2 € kahviraha
Lisätietoja: 045 321 6226 (Anu)

HALLITUKSEN KOKOUS

Wirmon Marttojen hallituksen kokous. Avoin kaikille Marttoille.

8.5. klo 18.00

Paikka: Yhteisötila Tuuki (Vehmaantie 111)
Lisätietoja 044 717 2648 (Katja R.)

JUHLAT METSÄSSÄ

Marttayhdistykset ja piirit järjestävät tiistaina 21.5.2024 eri puolilla Suomea samaan aikaan Juhlat metsässä. Juhlimme 125 vuotta täyttävää marttajärjestöä, marttoja ja meille rakasta metsää ja lähiluontoa.

21.5. klo 18.00

Lisätietoja: 040 703 6564 (Elina R.)

Apukäsiä kaivataan.

Jotta saisimme pidettyä ihanan yhteisötila Tuukin siistinä, on tila siivottava kuukausittain. Muutaman hengen voimin Tuukin siivous hoituu melkein tunnissa. **Mahtavaa olisi jos juuri sinä pääsisit kevään aikana siivoamaan Tuukia.** Siivous ajoittuu yleensä kuun puolen välin paikkeille , siitä infotaan aina erikseen Facebookin jäsensivustollamme.

Oletko jo tutustunut uusiin nettisivuihimme?

Löydät ne osoitteesta

<https://wirmonmartat.marttayhdistys.fi/yhdistys/>