



### TULEVIA TAPAHTUMIA/TALKOITA

#### **Marttailta: Martan soppapöytä to 12.2.2026 klo 16.00 Iskun Kylätalolla**

Martan soppapöydän äärellä tutustutaan martta-toimintaan ja nautitaan lämmittävää keittoa. Tavoitteena on innostaa uusia jäseniä mukaan Marttoihin. Ilmoittautuminen (myös erityisruokavaliot) 8.2.2026 mennessä Raija Bäckmanille p. 040 5858 926.

Tervetuloa ja ilmoita myös ystäväsi mukaan :)

\*\*\*\*\*

#### **Hyrynsalmen Martat ry. vuosikokous ke 11.3.2026 klo 17.00 Iskun Kylätalolla**

Kokouskutsu lähetetään myöhemmin.

Tervetuloa kokoukseen!

\*\*\*\*\*

#### **Hallan Akan hiihto la 28.3.2026 Ukkohallassa**

Hiihto on omakustanteinen ja jokainen huolehtii itse varaukset Ukkohallan sivuilta. Jos olet lähdössä, olethan yhteydessä Maijaan yhtenäisen asusteen vuoksi pe 13.3.2026 mennessä p. 050 5307 620.

\*\*\*\*\*

#### **Marttailuviikko: Marttailta, ravintokuidun lähteillä ke 25.3.2026 klo 16.30 Iskun Kylätalolla**

Marttailuviikon 23.-29.3. tapahtumissa saamme Marttaliitolta konkreettisia vinkkejä kuidun lisäämisestä ruokavalioon. Marttaliitto tekee yhdistysten käyttöön materiaaleja ja mallin marttaillan toteuttamiseen sekä vinkkaa reseptejä, joilla kuitua voi lisätä lautaselle.

Tervetuloa!

### YHDISTYKSEN TOIMIHENKILÖT

- Maija Niskanen, puheenjohtaja
- Sari Keränen, varapuheenjohtaja/tiedottaja
- Teija Mikkonen, sihteeri
- Tuulikki Saukko, rahastonhoitaja
- Hallituksen jäsenet: Paula Huotari, Helena Malinen ja Raija Bäckman
- Ulla H Heikkinen, toiminnantarkastaja
- Kirsti Heikkinen, varatoiminnantarkastaja

### JÄSENEDET



- Tekstiilipesurin käyttö
- Kahviastiasto 25 henkilölle

Lisätiedot ja varaukset Teija Mikkonen p. 050 3558 826

- Syökeähä ehotellen -kirjaa on myytävänä Teija Mikkosella ja kirjastolla. Ensimmäinen kirja jäsenetuna (ei aiemmin ostaneille) maksaa 5 €/kpl ja seuraavat 8 €/kpl.

Mukavaa kevään odotusta!

