



Ajankohtaista Lännestä

Stressitöntä joulua

Joulun aikaan ei tarvitse hermoilla, jos jaat vastuuta ystävillesi ja sukulaisillesi. Ajoitus, organisointi ja tylsätkin listat ovat tässä suurena apuna.

Mikä on tärkeitä joulussa? Kysy perheeltäsi ja vierailtasi ja toteuta yksi toive kultakin joulun viettäjältä. Perinteitä voi myös muokata. Joistain voi luopua ja toisia ottaa tilalle. Mieti mistä joulutunnelma syntyy!

Herkkuja jouluun!

Kaipaatko reseptiä itsetehtyyn glögiin tai vinkkiä joulun kalapöytään? Kurkkaa herkulliset reseptivinkkimme verkkosivuilta.

Löydät reseptit [tästä linkistä](#).

Tilaa nyt Koti ja maaseutu -lehti edulliseen hintaan ja hyödynnä "kotijoulu24" tarjous. [Tilaa lehti tästä linkistä](#).

Ateriasuunnitelma on hyvä idea myös muille päiville kuin joulupäiväksi. Mieti, mihin olet menossa ja kuinka paljon teitä on ruokapöydässä jouluaattona, tapaninpäivänä sekä joulun ja uudenvuoden välipäivinä. Oletko hankkinut kaikki tarvittavat. Voisitko tehdä jotain etukäteen ja sujauttaa pakastimeen. Suunnittele siis etukäteen. Onko kaikki tarpeen? Voisitko tehdä ja hankkia vähemmän?

Siivousvinkit

Mitoita tehtävät mieleisaksesi. Joulu on koko perheen juhla, joten siihen valmistautuminenkin koskee koko perhettä. Onko suursiivous välttämätöntä joulun alla? Säännöllinen viikkosiivous riittää myös jouluna. Kodin siisti ja puhdas yleisilme siis riittää. Aloita tavaroiden paikoilleen järjestely jo nyt ja siivoa pikkuhiljaa huone kerrallaan ennen joulua sen minkä katsot tarpeelliseksi. Jos haluat viettää joulusi komerossa, siivoa toki nekin.

Työnjako on tärkeintä

Jouluna pidetään hauskaa läheisten seurassa. Tämä pätee myös emäntään. Jaa siis vastuuta muillekin – lapset voivat kattaa pöytää, vieraat voivat osallistua erilaisin valmistelutöihin ja ruoanlaittotaidottomat voivat tuoda joulupöytää esim. juustoja tai vastata tiskauksesta. Kun jokainen osallistuu työhön, ruoka on pöydässä ilman sen kummempaa stressiä.

Hyvää Joulunaikaal!



Tukea yhdistyksen toimintaan

Sivis -info yhdistyksille

2.12. klo 16.30-17
Teams

Tule kuulemaan millaista tukea yhdistyksenne voi saada koulutustoimintaan.

Tähän kannattaa tulla kuulolle.

[Lue lisää](#)

Kuksa joululahjaksi

Nyt onkin oiva aika päivittää retkeilyvarusteita ja tilata oma Kupilka -kuksa, jossa komeilee Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaisten logo.

21 "kuksa" on konepestävä ja kestävä, materiaali on luonnonkuitukomposiittia.

Ennakkotilauksen tuotteesta voit tehdä nyt! **Tilaa 5.12. mennessä.** Oman kuppisi voit noutaa joltakin toimistoltamme sovittaessa. Tuotteen hinta on 19 €/kpl.

[Tee tilauksesi tästä linkistä](#)

Vielä ehdit jakamaan kalamuistosi

Kuukauden lähikala -hanke kerää yhteen kalaan liittyviä muistoja, kerro meille omasi! Voit jättää muiston anonyymisti tai halutessasi nimimerkillä tai nimelläsi. Muistoja voi jättää vuoden 2024 loppuun asti.

Muistoista tullaan koostamaan julkaisu, joka sisältää muistoja ja reseptiikkaa. [Lähetä kalamuistosi tämän linkin kautta.](#)



Pukinkonttiin ja joulupöytään

Muista suosia kotimaista, kun käyt ostamassa lahjoja pukin konttiin ja herkkuja joulupöytään. Lähiruokapäivä kerää tilamyymälät ja joulumarkkinat yhteen. Voit ilmoittautua joulukohteeksi tai katsoa alla olevasta linkistä lähialueesi joulukohteet.

Onko tilamyymäläsi auki joulun alla? Osallistutko joulumarkkinoille tai REKO-jakoon? Tai kenties järjestät lähiruokaa sisältävän joululounaan tai muun joulutapahtuman? Ilmoita tilasi tai tapahtumasi Lähiruokapäivän joulukohteeksi!

[Lue lisää](#)

Senioreiden ravitsemustietojen ja -taitojen päivittäminen

2.12. klo 10.00 live-lähetys Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaisten Facebook -kanavalla

9.12. klo 15.00 verkkoluento Teams -yhteydellä

Tilaisuuksissa käsitellään uusia ravitsemus- ja ruokasuosituksia senioriväestön näkökulmasta, jotka on julkaistu 27.11.2024.

Verkkoluento vaatii ennakoilmoittautumisen. Lähetämme osallistumislinkit ilmoittautuneille sähköpostitse 5.12.2024.

#turkutekeehyvää

Projektin toteutus saa rahoitusta Turun kaupungille luovutettujen kuolinpesien ja sosiaalirahaston tuotoista.

[Lue lisää](#)

Seuraa tapahtumakalenteriamme

lansi-suomi.maajakotitalousnaiset.fi

[Lue lisää](#)

Tule mukaan tapahtumiin

Luomua Länsi-Suomesta -hanke starttaa tammikuussa

Uusi luomuun suuntautuva hanke starttaamassa, tällä Luomua Länsi-Suomesta hankkeella pyritään vastaamaan Länsi-Suomessa esiintyviin luomutuotannon haasteisiin. Tuottajat painivat erilaisten ongelmien parissa, kuten heikentynyt kannattavuus ja vähentynyt luomutuotantoala jne. Hankkeen tavoitteena on aktivoida alueellista luomutuottajaverkostoa, tuottaa ratkaisuja haasteisiin, edistää mm. luonnon monimuotoisuutta sekä lisätä luomutuotannon käyttöastetta. Hankkeen kohderyhmää ovat länsisuomalaiset tuottajat, jalostajat, ammattikeittiöt ja sidosryhmät.

Lisätietoja Anna Kari anna.kari@maajakotitalousnaiset.fi , Janita Kylänpää janita.kylanpaa@maajakotitalousnaiset.fi



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
LÄNSI-SUOMI

Toimimme osana ProAgriaa.

Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset

jasenyyslansi@proagria.fi
Itsenäisyydenkatu 35 A, 28130 Pori
Vahdontie 91, 20320 Turku
lansi-suomi.maajakotitalousnaiset.fi



[Asiakaspalaute](#) | [Liity jäseneksi](#) | [Peruuta uutiskirje](#) | [Verkkokauppa](#) |
[Rekisteriseloste](#)

Osoitelähde: ProAgria Keskusten rekisteri