



KESKI - SUOMEN MARTAT RY

Toimintakalenteri

ELOKUU

la 29.8. klo 11-15 Sieninäyttely kävelykadulla järjestetään yhteistyössä Jyvässeudun Sieniseuran kanssa.
Yhteyshenkilönä toimii Hanni Kuronen, hanni.kuronen@martat.fi

SYYSKUU

ke 2.9. klo 16-18 Pikkukokit -ruokakurssi 10€

Kurssi on tarkoitettu 7-12 vuotiaille lapsille. Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia, sekä opetellaan keittiötyöskentelyä aina ruoanvalmistamisesta siivoamiseen. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 5.8.2020 klo 10

to 3.9. klo 17.30-20 Sieniretki 20€/24€

Kurssi järjestetään Jyvässeudun lähimaastossa. Lähtö Marttakeskuksen pihasta kimpapakyydeillä. Muista vaatetus; maastovarustus ja sienikori ja -veitsi mukaan. Retken vetäjänä toimii Hanni Kuronen, hanni.kuronen@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 5.8.2020 klo 10

la 5.9. klo 12 Keski-Suomen Martat ry:n vuosikokous, Sepänkeskus Reaktori-sali

to 10.9. klo 16.30-19.30 Suolaiset ja makeat piirakat -kurssi 24€/29€

Helposti valmistuvat suolaiset ja makeat piirakat sopivat niin illanistujaisiin, juhlapöytään kuin arkeenkin. Sesongin marjat ja hedelmät kruunaavat piirakat mahtavilla mauilla unohtamatta täyteläistä suklaata. Suolaisten piirakoiden täyteenä käytämme sesongin raaka-aineita eri valmistustapoja hyödyntäen. Kurssin vetäjänä Silja Heinikangas, silja.heinikangas@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 12.8.2020 klo 10

to 10.9. klo 17.30-20 Sieniretki 20€/24€

Kurssi järjestetään Jyvässeudun lähimaastossa. Lähtö Marttakeskuksen pihasta kimpapakyydeillä. Muista vaatetus; maastovarustus ja sienikori ja -veitsi mukaan. Retken vetäjänä toimii Hanni Kuronen, hanni.kuronen@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 12.8.2020 klo 10

pe 11.9., 18.9. & 25.9 Elämänlatua eläkeikään, Kaikille avoin ruokakurssi klo 10-13, 15€ (kaikki 3krt yhteensä) Marttakeskus opetuskeittiö. Ruokakurssilla pääset valmistamaan helppoa, edullista ja maukasta arkiruokaa. Mukaan mahtuu ensimmäiset 16 ilmoittautunutta. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 12.8.2020 klo 10

ti 15.9.2020 klo 13-15 Elämänlaatia eläkeikään, Kulttuurikävely kirkkopuiston ympäristössä. Kulttuurikävelyllä tutustumme Jyväskylän kirkkopuistossa oleviin julkisiin taideteoksiin sekä kurkistamme muutaman kirkkopuistoa ympäröivän rakennuksen historiaan. Kokoonnumme Jyväskylän kirkkopuiston ja kaupungintalon väliselle Paraatiaukiolle Taipaleen taistelun muistomerkin tuntumaan. Oppaana kulttuurikävelyllä toimii Eila Partanen, max. 15 hlö, maksuton. Ilmoittautuminen avautuu 11.8.2020 klo 10

to 17.9. klo 16.30-19.30 Kasvisruokakurssi 24€/29€

Terveellistä ja ilmastoystävällistä ruokaa kauden kasviksista. Oikeaoppisesti koostettu kasvisruokavalio on hyväksi niin terveydelle kuin ympäristöllekin. Kokeile herkullisia kasvisruokareseptejä. Kasvikset ovat värikkäitä ja kiinnostavia raaka-aineita, jotka ovat parhaimmillaan

vuodenaikojen mukaan. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 12.8.2020 klo 10

ti 22.9. & 7.10. klo 11-12.30 Elämänlaatia eläkeikään, Kehon hyvinvointipaja. Kehon hyvinvointipajassa tutustutaan kehon hyvinvointiin Asahin ja Shindon avulla. Kehon hyvinvointipajan Shindo & Asahi, ohjaajana Anneli Meskanen. Sitovat ilmoittautumiset ti 15.9.2020 mennessä, max. 10 hlö, kurssikokonaisuus on maksuton. Marttakeskuksesta löytyy jumppapatioja.

ti 22.9. klo 17-19 Energiajärkeä ketjukoulutus Martoilille

Tapahtuma on tarkoitettu Martoilille ja se pidetään Marttakeskuksen yläkerrassa. Tilaisuus on maksuton! Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 19.8.2020 klo 10

ke 23.9. & 30.9. Elämänlaatia eläkeikään, Mielen hyvinvointipaja klo 16.30-18.30. Syksyn mielen hyvinvointipaja järjestetään kahden päivän kurssina ja kurssin vetäjänä Hyvinvointitaitojen oivalluttaja ja ohjaaja Kaisa Hölttä. Kurssi on maksuton ja sinne otetaan ensimmäiset 10 ilmoittautunutta. Ilmoittautuminen avautuu 19.8.2020 klo 10.

to 24.9. klo 16.30-19.30 Kasvisruokakurssi 24€/29€

Terveellistä ja ilmastoystävällistä ruokaa kauden kasviksista. Oikeaoppisesti koostettu kasvisruokavalio on hyväksi niin terveydelle kuin ympäristöllekin. Kokeile herkullisia kasvisruokareseptejä. Kasvikset ovat värikkäitä ja kiinnostavia raaka-aineita, jotka ovat parhaimmillaan vuodenaikojen mukaan. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 26.8.2020 klo 10

ke 30.9. klo 16.30-19.30 Brunssi -ruokakurssi 24€/29€

Brunssi on hyvä syy kokoontua yhteen valmistamaan rento ja stressitön ruokailuhetki. Brunssi on herkullinen tapa viettää vapaapäivää, oman perheen kanssa tai kutsua ystäviä tai sukulaiset koolle jo aamusta ja kattaa tarjolle runsas ja herkullinen brunssi! Brunssi aloitetaan yleensä klo 11-12, ja tarjoilu voi kestää vaikka myöhäiseen iltapäivään saakka. Kurssin vetäjänä Silja Heinikangas, silja.heinikangas@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 26.8.2020 klo 10

LOKAKUU

ma 5.10. klo 13-17 Avoimet ovet Marttakeskuksessa Energianeuvontaa, Vilppu-luontokahvila K-65.

ke 7.10. klo 16.30-19.30 Sushi -ruokakurssi 24€/29€

Sushilla sanotaan olevan yli 1000-vuotinen historia; ruokalaji on saanut alkunsa Kaakkois-Aasiassa, josta se levisi Japaniin ja lopulta ympäri maailman. Kurssilla perehdyimme sushin valmistuksen perusteisiin sekä valmistukseen tarvittavien tarvikkeiden läpikäynnin. Valmistamme yleisimpiä sushilajeja kasviksista ja kalasta, kuten maki- ja nigiri susheja. Kurssin vetäjänä Silja Heinikangas, silja.heinikangas@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 2.9.2020 klo 10

Ke 14.10. Intialaisen ruuan teon kurssi 24€/29€

Intiassa ajatellaan, että ruoanlaitto on jumalaista taitetta. Harvoissa ruokakulttuureissa käytetään mausteita niin monipuolisesti ja kehittyneesti kuin intialaisessa ruoassa. Lähde kanssamme mausteiselle matkalle Intian keittiöön! Kurssin vetäjänä Silja Heinikangas silja.heinikangas@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 9.9.2020 klo 10





ma 19.10.2020 Elämänlaatua eläkeikään seminaari klo 10.00-14.00. Kaupunginkirjasto, Minnansali. Tule kuuntelemaan puheenvuoroja eläkeikäisille ajankohtaisista sisällöistä. Tilaisuudessa kahvitarjoilu. Tilaa ensimmäiselle 60 ilmoittautuneelle. Ilmoittautua voi sähköpostilla keski-suomen@martat.fi, puhelimitse 050 438 7532 tai sähköisen ilmoittautumisen kautta. Lisää tietoa Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen aukeaa 3.8.2020 klo 10

ma 19.10. klo 17-20 Hygieniapassikertaus ja -tunti 40€

Kertaus hyvästä hygieniasta elintarvikehuoneistossa. Kesto 2 tuntia + tunti. Kurssin vetäjänä toimii Hanni Kuronen hanni.kuronen@martat.fi Ilmoittautuminen avautuu 2.9.2020 klo 10

ti 20.10. klo 10-12 Elämänlaatua eläkeikään, Digityöpaja. ”Tietoturva internetissä – mitä on hyvä tietää ja miksi? Erilaisten teknologisten laitteiden käyttö on nykyään osa päivittäistä elämää. Yhteiskunnan digitalisoituessa erilaisten teknologisten laitteiden ja niissä käytettävien ohjelmistojen turvallisuus on noussut tärkeäksi puheenaiheeksi. Teknologian määrän kasvaessa myös niihin kohdistuvat uhat ja vaarat lisääntyvät, mutta mitkä ovat tärkeitä asioita tietoturvan kannalta? Digityöpajassa ohjaajana tietotekniikan aineenopettaja Viivi Korpela. Digityöpajaan mahtuu max. 16 hlö, toiminta maksuton. Sitovat ilmoittautumiset ti 13.10.2020 mennessä.

ke 21.10. klo 16-18 Pikkukokit -ruokakurssi 10€

Kurssi on tarkoitettu 7-12 vuotiaille lapsille. Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia, sekä opetellaan keittiötyöskentelyä aina ruoanvalmistamisesta siivoamiseen. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 23.9.2020 klo 10

ke 21.10. klo 17-19 Pakkausmerkinnät ketjukoulutus Martoille, maksuton. Elintarvikepakkaauksissa on paljon erilaisia pakollisia ja vapaaehtoisia merkintöjä. Tiedätkö, mitä kaikki merkinnät tarkoittavat ja mitä niiden takana on? Kurssilla käydään läpi pakkausmerkinnät ja tutustutaan, niiden merkityksiin. Ketjukoulutukset ovat maksuttomia Marttayhdistyksille. Kurssin vetäjänä toimii Silja Heinikangas silja.heinikangas@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 23.9.2020 klo 10

to 22.10., 29.10. & 5.11. Elämänlaatua eläkeikään, Miesväen ruokakurssi klo 10.00-13.00 15,00€, Marttakeskus opetuskeittiö. Ruokakurssilla pääset valmistamaan helppoa, edullista ja maukasta arkiaruokaa. Kurssikokonaisuus koostuu kolmesta kurssikerrasta. Kurssikokonaisuus maksaa 15€/osallistuja. Mukaan mahtuu ensimmäiset 16 ilmoittautunutta. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen avataan 16.9.2020 klo 10

ti 27.10. klo 10-12 Elämänlaatua eläkeikään Talouspaja. Talouspaja, huoletta tulevaan, vinkkejä ja ohjeita jokapäiväiseen talouden hallintaan. Talouspajan ohjaajana kotitalousasiantuntija Silja Heinikangas. Talouspajassa on tilaa 16 ilmoittautuneelle, pajatoiminta on maksuton. Sitovat ilmoittautumiset ti 20.10.2020 mennessä.

ke 28.10. klo 16.30-19.30 Teen kiehtova maailma -kurssi 24€/29€

Suomessa teekulttuuri pohjaa englantilaiseen ja venäläiseen perinteseen, mutta vaikutteita otetaan eri puolilta maailmaa. Teehen yhdistetään erilaisia tarjottavia, eikä pöydästä ole kiire nousta pois. Kurssilla tutustutaan teen kiehtovaan maailmaan pienten suolaisten ja makeisten leivonnaisien kera. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 30.9.2020 klo 10

MARRASKUU

ti 3.11. klo 17-19 Kotivara ketjukoulutus Martoille, maksuton.

Kotivara on vettä ja ruokaa koko perheen tarpeisiin vähintään 72 tunniksi hätätilanteen sattuessa. Syynä ei aina tarvitse olla luonnonkatastrofi tai sähkökatko, sillä esimerkiksi yksin asuvan voi olla vaikea päästä kauppaan äkillisen sairastumisen vuoksi. Kotivaraa tarvitaan, jos saa vaikkapa pahan noroviruksen, asuu yksin ja on kolme, neljä päivää sän-

gyn pohjalla. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 29.9.2020 klo 10

ke 4.11. klo 16-18 Pikkukokit -ruokakurssi 10€

Kurssi on tarkoitettu 7-12 vuotiaille lapsille. Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia, sekä opetellaan keittiötyöskentelyä aina ruoanvalmistamisesta siivoamiseen. Kurssin vetäjänä toimii Silja Heinikangas, silja.heinikangas@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 30.9.2020 klo 10.

JOULUKUU

ke 2.12. klo 16-18 Pikkukokit -ruokakurssi 10€

Kurssi on tarkoitettu 7-12 vuotiaille lapsille. Kurssilla valmistetaan monipuolisia ruokia ja leivonnaisia, sekä opetellaan keittiötyöskentelyä aina ruoanvalmistamisesta siivoamiseen. Kurssin vetäjänä toimii Silja Heinikangas, silja.heinikangas@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 28.10.2020 klo 10

to 3.12.2020 Elämänlaatua eläkeikään, Kaikille avoin jouluruokakurssi klo 10 -13 10€, Marttakeskus opetuskeittiö.

Ruokakurssilla valmistetaan perinteisiä sekä uudempia joululohkkoja. Mukaan mahtuu ensimmäiset 16 ilmoittautunutta. Sitovat ilmoittautumiset to 26.11.2020 mennessä. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 28.10.2020 klo 10

to 3.12. klo 16.30-19.30 Vietnam -ruokakurssi 24€/29€

Vietnamin ruokakulttuuri on runsas ja monipuolinen. Sen keittiö on yhdistelmä itämaisia raaka-aineita ja useiden eri keittiöiden vaikutteita. Tuoreet raaka-aineet, runsas yrttien käyttö ja maukkaat kastikkeet antavat ruoille valloittavan tuoksun ja maun. Kurssin vetäjänä Silja Heinikangas, silja.heinikangas@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 28.10.2020 klo 10

ke 9.12. klo 16.30-19.30 Leivotaan yhdessä -kurssi, 24€/29€

Joululeivontaa aikuinen-lapsi pareina. Leivomme suolaista ja makeaa. Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki, tuija.elomaki@martat.fi. Ilmoittautuminen avautuu 28.10.2020 klo 10

** Piirin tapahtumat ja kurssit ovat kaikille avoimia, ellei kurssin kohdalla ole toisin mainittu.*

** Ilmoittautumiset vain internetistä <https://www.martat.fi/keski-suomi/tapahtumat/>*

** Ilmoittautuminen kursseille on sitova.*

** Ilmoittautuessa maksat verkkomaksulla kurssimaksun. Jos maksu ei lähde, ota yhteyttä keski-suomen@martat.fi niin kurssipaikkasi säilyy ja maksu voidaan suorittaa laskulla.*

** Osallistumisen voi peruuttaa seitsemän (7) päivää ennen kurssin alkamista. Tämän jälkeisistä peruutuksista veloitamme puolet kurssin hinnasta.*

** Jos jättää peruuttamatta eikä ilmesty kurssille, emme palauta osallistumismaksua.*

** Kurssit pidetään Marttakeskuksessa, Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä ellei toisin mainita.*

