

Hyvä arki kuuluu kaikille

Ennakkovarauslomake
Pohjois-Karjalan Marttojen kursseista 2019



Katsokaa kurssien sisältö kurssitarjottimelta ja kysykää tarvittaessa lisää piiristä. Merkitkää rastilla varaamanne kurssi ja sen toivottu ajankohta. Voitte laittaa myös pari ehdotusta päivämäärästä, jolloin haluaisitte pitää kurssin.

* Yhdistys voi järjestää kurssin Marttakeskuksessa! Kysy lisää!

Ruoka ja ravitseminen

	päiväkurssi	iltakurssi	päivämäärä	tulemme Martta- keskukseen*
Yllätysmuna – kananmunaa kaikin tavoin (toteutetaan yhdistysten yhteisenä kurssi-iltana)				
Ruokaa miesten makuun				
Kas kas kasviksia				
Arkiruoka on järkiruokaa -ruokakurssi				
Kotikeittiön kalaruokia				
Nyt leivotaan!				
Marttojen ruoka on hirveä				
Villiruokaa – sienet, marjat, yrtit				
Parasta perunasta arkeen ja juhlaan				
Hurmaavat voileipäkakut				
Leivotaan gluteenittomasti				
Ruokaa sydänystävälle				
Vartissa valmista				
Paikoillanne, valmiina keittiöön – välipalakurssi				
Raakaruokaa & lempeitä makuja				
Aasialaisia makuja				
Korealainen keittiö				
Espanjalainen ilta				
Italialainen ilta				
Etiopian kynnyksellä (kv-martat pitävät)				
Kattilamatka Kameruniin (kv-martat pitävät)				
Syödään kuten Swazimaassa (kv-martat pitävät)				
Makumatka Karjalaan				
Lanttukukko kotiin viemisiksi				
Porukan piirakkakoulu				
Muut, aiheet kurssitarjottimella:				

Kodin talous ja kodinhoito

	päiväkurssi	iltakurssi	päivämäärä	tulemme Martta- keskukseen*
Ekosiivous				
Ekosiivous lapsiperheessä				
Juhlaetiketti				
Puhutaan rahasta – talous lapsiperheissä				
Huolla kotiasi – voi paremmin (luento)				
Isoäidin kodinhoitovinkit (luento / kurssi)				
Kotivara – joustoa yllättäviin tilanteisiin				
Ötökkäjahti – sisätilojen pienet tuhoeläimet				
Garderobi – Harkitse, korjaa ja kierrätä				
Pestään pyykkiä ekotehokkaasti				
Pyykkipäivä lapsiperheessä				
Tahrat pois				
Huoletta eläkkeelle!				

Kotipuutarha ja ympäristö

	päiväkurssi	iltakurssi	päivämäärä	tulemme Martta- keskukseen*
Kotivaraviljely				
Minipuutarha parvekkeelle ja kotipihaan				
Syysasetelma erilaisin materiaalein (syys-marraskuu)				
Kukkia koko kesäksi				
Kotipiha kuntoon pienin parannuksin				
Kukkiva parveke tai terassi koko kesäksi				
Satoa ja silmäniloa -kestävän kotipihan perustaminen ja hoito				
Satoloota – kaupunkiviljelyä kotipihalla				
Maistuvat omenat omasta puusta				
Parikymmentä kestävää perennaa kotipihan koristukseksi				
Kestävää arkea - Kotitalous kiertotalouden keskiössä				

* Yhdistys voi järjestää kurssin Marttakeskuksessa! Kysy lisää!

Järjestö- ja yhdistystoiminta

	päiväkurssi	iltakurssi	päivämäärä	tulemme Marta- keskukseen
Järjestöesittely				
Kummimarttakoulutus				
Luottamusmarttakoulutus				
Puheenjohtaja-, sihteeri- ja rahastonhoitajakoulutus				
Tilastointi ja jäsenrekisteri				
Sinustako maratta				
Uuden jäsenen ilta				

* Yhdistys voi järjestää kurssin Marttakeskuksessa! Kysy lisää!

Haluamme järjestää yhdistykseemme kurssin: _____

Marttayhdistys/toimintaryhmä: _____

Yhteyshenkilö: _____

Puh. koti/työ: _____

Sähköposti: _____

