

Kotitalousneuvonnan kurssitarjotin 2020 **Pohjois-Karjalan Martat ry**

Hyvä arki kuuluu kaikille

Kotitalousneuvonnan kurssitarjotin 2020 **Kotitalousneuvonnalla tekoja huomisen hyväksi**

Kotitalousneuvontaa ohjaa järjestön uusi strategia ja sen kolme lupausa:

- Martat tekevät arjen tekoja huomista varten
- Martat kohtaavat ja mahdollistavat kohtaamisia
- Martoille kaikki ovat yhdenvertaisia.

Marttojen kotitalousneuvonta tarjoaa tietoa ja käytännön ratkaisuja, jotka ohjaavat ihmisten valintoja kohti hiilineutraaliutta. Suomen tavoitteena on olla hiilineutraali valtio vuoteen 2045 mennessä.

Keskivertokuluttajan hiilijalanjälki on 10 300 CO₂e vuodessa. Kolmannes muodostuu asumisesta, missä suurin päästöjen aiheuttaja on energiankulutus, erityisesti lämmitys. Liikenteen ja matkailun osuus on 22 % ja ruoan 20%. Neljäsosa päästöistä aiheutuu muusta tavaroiden ja palvelujen kulutuksesta.

Asumisen hiilijalanjäljen pienentäminen edellyttää tietoa kestävästä energiaratkaisuista ja taitoa pienentää energiankulutusta. Myös järkevät kulutusvalinnat, jätteiden välttäminen ja kierrätyksen tehostaminen johtavat kohti hiilineutraaliutta.

Ruokavalinnoilla voidaan vähentää ruoantuotannon ilmasto- ja rehevöittämisvaikutuksia. Kasvisten käytön lisääminen, lihan kulutuksen, erityisesti punaisen lihan ja ruokahävikin vähentäminen pienentävät ruoan ympäristökuormaa. Ravitsemussuositusten mukainen kasvisvoittoinen ruoka edistää terveyttä ja on ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä.

Kotipuutarhojen vihreyttämisellä on rooli ilmastonmuutoksen jarruttamisessa ja ilmastotuhojen ehkäisemisessä. Kaupunkiviljely, ruuan kasvattaminen itse auttaa ymmärtämään mistä ja miten ruoka tulee.

Ymmärtäminen lisää arvostusta ja motivoi pienentämään myös ruokahävikkiä.

Järjestöillä on merkittävä rooli myös kotitalouksien omatoimisen varautumisen kehittäjinä ja tukijoina. Järjestöt vahvistavat neuvonnalla ja taitojen opettamisella kansalaisten kykyä selviytyä erilaisista arjen poikkeustilanteista, esimerkiksi yllättävästä sairastumisesta, sähkökatkosta, lakoista ja muista yhteiskunnan häiriötilanteista. Kotitalouksien varautumisella pyritään yleisen turvallisuuden parantamiseen ja omatoimisuuden lisääntymiseen.

Kotitalousneuvonnan tavoitteet ja kohderyhmät

Neuvonnan päätavoitteena on:

- kestävän kulutuksen ja terveyden edistäminen
- arjen hallinnan tukeminen
- yhdenvertaisuuden edistäminen
- omatoimisen varautumisen vahvistaminen
- kotitaloustyön arvostuksen lisääminen.

Martan koti ja keittiö

Valtionavustuksella toteutettavan kotitalousneuvonnan tehtävänä on edistää mm. ravitsemustietoutta ja terveellisiä elämäntapoja, kotitalouden järkevää hoitoa, ekologisuutta, ympäristöarvojen toteutumista. Neuvonta edistää monikulttuurisuutta, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä kestävästä kehitystä.

Martan koti ja keittiön sisältöinä ovat ruoka ja ravitsemus, perusruoanvalmistuskurssit (sisältäen taloutta, ympäristöä ja kodinhoitoa), kotipuutarha- ja ympäristökurssit, kodinhoidon kurssit, talousneuvontakurssit.

Kohderyhminä ovat erityisesti lapset, nuoret, lapsiperheet, eläkkeellä olevat ja martat, joilla halu oppia tekemään itse ja toimia muiden kanssa.

Keittiötiimi ja makujen akatemia

Lisäksi keväällä 2020 (helmi-maaliskuu) tulee Pohjois-Karjalan nettisivuille kurssit, joita eri yhteisöt voivat tilata. Näiden kurssien tavoitteena on tarjota ruoanvalmistuksen ja yhdessä tekemisen iloa, tutustuttaa uusiin makuihin, raaka-aineisiin ja ruokakulttuureihin sekä innostaa ruoan valmistamiseen ja tarjota uusia ideoita.

Keittiötiimin kohderyhmänä ovat mm. järjestöt, työyhteisöt ja yritykset sekä ystävä- ja polttariryhmät. Taitotaso: Aloitteleville ja innokkaille kotikokeille.

Makujen akatemian kohderyhmänä ovat mm. yksityishenkilöille (ruokaharrastajat) yhdistyksille (viiniseurat, juustoseurat, Paistinkääntäjät) ja yrityksille. Kokeneille kotikokeille.

Keittiötiimi ja makujen akatemia -kurssit ovat osallistujien tai yritysten tai järjestöjen tilattavia ja kustannettavia.

Sujuva arki

Erillisrahoituksilla tai myytävillä Marttapalveluilla toteutetun kohdennetun neuvonnan yleisinä tavoitteina on voimaannuttaa, vahvistaa arjen taitoja, kohentaa arkirytmää, lisätä kädentaitoja ja yhdessä tekemistä sekä vahvistaa sosiaalisia taitoja ja osallisuutta sekä edistää yhdenvertaisuutta. Sisällöissä huomioidaan kestävä kulutus, talousosaaminen ja kodinhoito ja osaamisen tunnistaminen. Jokaisen hankkeen/toiminnon tavoitteet on määritelty tarkemmin erikseen.

Kotitalousneuvontaa toteutetaan kohdennetusti eri kohderyhmille yhteistyössä eri kumppaniemme ja rahoittajiemme kanssa. Neuvontaa kohdennetaan lapsille ja lapsiperheille, nuorille, ikäihmisille, miehille, turvapaikanhakijoille, pakolaisille ja muille maahanmuuttajille, mielenterveys- ja päihdekuntoutujille sekä rikostaustaisille ja heidän läheisilleen.

Valtakunnallinen yhteinen tietoisku = Energiaälyä

Martat koti ja keittiö kursseilla voidaan pitää lyhyt tietoisku aiheesta Energiaälyä. Tietoisku suositellaan pidettäväksi myös vuosi- ja syyskokouksissa.

Tapahtumat

Maailman suurin marttailta 13.2.2020

Marttaliitto tuottaa Maailman suurimman marttailtaan materiaalin, jossa on yhteisen ohjelman toteutukseen tarvittavat toimintaohjeet, video- tai muuta materiaalia, tarjoiluehdotus sekä vinkkejä illan järjestämiseen. Jokainen piiri ja marttayhdistys voi muokata marthaillasta itselleen sopivan.

Marttojen valtakunnallinen sienipäivä 29.8.2020

Marttojen valtakunnallista sienipäivää vietetään elokuun viimeisenä lauantaina. Vuonna 2020 päivä on 29.8. Innostetaan suomalaisia tunnistamaan, keräämään ja käyttämään nykyistä enemmän luonnossa kasvavia ruokasieniä.

Marttapiirit ja yhdistykset järjestävät sienineuvontatapahtumia ja retkiä, joihin ihmisten on helppo tulla mukaan. Tapahtumiin osallistuvat saavat konkreettista sienien tunnistus- ja käyttöneuvontaa. Ihmiset voivat tuoda myös itse keräämiään sieniä tunnistettavaksi.

Marttailuviikko=Energiansäästöviikko 5.–11.10.2020

Marttailuviikkoa vietetään samaan aikaan valtakunnallisen Energiansäästöviikon kanssa.

Tavoitteet

- Innostaa arvioimaan omia energiankäytön tapoja ja tarjota käytännön tietoja ja ratkaisuja kestäväan asumiseen ja järkevään energiankäyttöön.

Toimenpiteet

- Marttapiirit ja yhdistykset toteuttavat viikon aikana energianeuvontatapahtumia esim. kauppakeskuksissa, kirjastoissa, yhdistyksissä.
- Tavoitteena on, että 16 paikkakunnalla pidetään energiansäästöön liittyviä yleisötapauksia ja/tai keskustelutilaisuuksia yhteistyössä marttapiirien ja alueellisten energianeuvojien kanssa.
- Tapauksissa tuodaan esille, kuinka energiaa ja materiaaleja järkevästi käyttämällä vähennämme hiilidioksidipäästöjä ja muita toimintamme ympäristövaikutuksia. Marttaliitto tuottaa yhtenäisen toimintakonseptin.

Ketjukoulutukset vuonna 2020

Kolmen päivän kotivara

Arki ei aina suju suunnitelmien mukaisesti. Kotivara on pelastus moneen pulmaan. Ketjukoulutuksessa selvitetään mikä kotivara on, mihin sitä tarvitaan ja mitä se sisältää. Koulutuksen jälkeen osaat jakaa kotivara-tietoutta myös muille.

Soveltuu ruokamartoille ja muille kotitalouksien varautumisesta kiinnostuneille.

Kotivara-ketjukoulutus järjestetään syksyllä 2020.

Energiaälyä

Oletko kiinnostunut toimimaan kestävän kulutuksen käytännön ratkaisujen lähettiläänä? Haluatko muuttaa arjen valintoja kestävämpään suuntaan? Tule mukaan ketjukoulutukseen, jossa keskustellaan kotitalouksien energiankäytöstä ja energiansäästöstä ja siitä, miten jokainen voi vaikuttaa asumisen ilmastovaikutuksiin. Koulutuksessa myös ideoidaan, miten voit jakaa energiaälyä myös muille mm. marttailuviikolla.

Soveltuu ympäristöasioista kiinnostuneille vapaaehtoisille, jotka haluavat oppia uutta ja jakaa osaamista ja tietoa eteenpäin omissa verkostoissaan.

Energiaälyä ketjukoulutus järjestetään syksyllä 2020.

Pakkausmerkintä

Elintarvikepakkausissa 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.

Ketjukoulutus koko maakunnan martoille on lauantaina 21.3. Marttakeskuksessa.

Monimuotoinen puutarha - Puutarhanhoidon perusteet

Puutarhanhoidon perusteet on ensimmäinen osa Monimuotoinen puutarha -kurssisarjaa. Kokonaisuuteen tehdään jatko- osia seuraavina vuosina. Soveltuu kotipuutarhan hoidosta kiinnostuneille vapaaehtoisille martoille, jotka haluavat oppia uutta ja jakaa osaamista ja tietoa eteenpäin omissa verkostoissaan. Kurssi sopii aloittajalle ja kokeneemmallekin puutarhamartalle.

Kotipuutarhuri vaikuttaa omilla valinnoilla ympäristön tilaan, ilmastonmuutokseen ja luonnon monimuotoisuuteen. Puutarhanhoidon perusteet -kurssilla perehdytään perusasioihin ympäristönäkökulman kautta. Keskeisinä teemoina ovat maanparannus ja -hoitotyöt, kasvivalinnat ja kasvien hoitotyöt sekä ravinnekierto. Lisäksi kurkistetaan kaupunkiviljelyn trendeihin.

Keväällä 2020 piirin ketjukoulutus 23.2. klo 17 Joensuussa. Kurssi pidetään myös kaikille avoimena kurssina Marttakeskuksella.

Kurssit ja luennot

Martan koti ja keittiö

Ruoka ja ravitseminen

Ilmastoruokaa – kestävä ruokaa arkeen

Ruokavalinnoilla voidaan vaikuttaa ruoantuotannon ilmastovaikutuksiin. Tällä ruokakurssilla valmistetaan herkullisia ja ilmastoviisaita kasvisvoittoisia ruokia erilaisista raaka-aineista. Kurssilla tarjotaan tietoa ilmastoystävällisestä, kasvispainotteisesta ruokavaliosta ja ruoka-aineista. Kurssin jälkeen osaat valmistaa runsaasti kasviksia sisältäviä ruokia ja koostaa monipuolisia aterioita.

Ruokailoa ikävuosiin (ikäihmisille)

Tasapainoinen ruokavalio auttaa ylläpitämään hyvää elämänlaatua läpi elämän. Kurssilta saa ideoita monipuolisten aterioiden valmistamiseen. Kurssilla valmistetaan helppoja, hyvältä maistuvia, värikkäitä ja proteiinipitoisia ruokia, jotka syödään yhteisen pöydän ääressä.

Suomalaista superruokaa – nimikkokasvit 2020: paprika, käenkaali, tyrni, suppilovahvero

Suomen luonto tarjoaa vilttejä elämyksiä. Sienten, marjojen ja luonnonyrttien tunnistaminen ja keräily on mukava harrastus. Villiruoosta saa myös ruokiin uusia vivahteita. Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin, yrtteihin ja vuoden nimikkokasviin sekä valmistetaan niistä ruokaa.

Martan sieniherkut

Tatteja, haperoita, rouskuja ja muita hyviä ruokasieniä! Martan sieniherkut -kurssilla tutustutaan sienten mielenkiintoiseen makumaailmaan. Kurssilla jokainen pääsee valmistamaan ja maistelemaan monenlaisia sieniruokia ja -leivonnaisia sekä säilykkeitä, jotka sopivat niin arkeen kuin vierastarjottavaksikin.

Miesliesi

Haluatko olla oman keittiösi mestarikokki? Marttojen Miesliesi-kursseilla tehdään hyvää ruokaa mukavassa porukassa. Kokin taidot kehittyvät, kun kurssilla valmistetaan ja maistellaan terveellisiä herkkuja. Kurssilta saa mukaan ruokaohjeet ja paljon käytännön vinkkejä. Niiden avulla on helppo jatkaa kokkailua kotona ja ladata lautasille väriä ja makua.

Yllätysmuna – kananmunaa kaikin tavoin

Kananmuna on monipuolinen, edullinen, hyvin säilyvä ruoka-aine ja siitä valmistuu maistuvia ruokia nopeasti. Kurssilla valmistetaan monenlaisia herkullisia kananmunaruokia ja -leivonnaisia. Tutustutaan myös kananmunan käyttöön askartelussa ja puutarhanhoidossa.

Kas kas kasviksia

Kas kas kasviksia -ruokakurssilla saat täsmävinkkejä ja monipuolisia ruokaohjeita arjen ruokamenun suunnitteluun ja ruokien valmistukseen.

Ruokakurssilla opit, kuinka aloitat kasvispainotteiseen ruokavalioon siirtymisen. Kurssin jälkeen tiedät myös, kuinka korvaat lihan kokonaan kasviksilla – turvallisesti ja monipuolisesti syöden.

Kas kas kasviksia -kurssilla saat vinkkejä tuttujen ruokien muunteluun kasvisruoaksi ja ideoita uusiin ruokiin ja raaka-aineisiin. Tule mukaan hakemaan innostusta ja ideoita!

Arkiruoka on järkiruokaa

Ruokakurssilla valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään helppoa ja herkullista kasvisvoittoista ruokaa.

Periaatteena ruokaohjeissa on tehdä hyvää ruokaa muutamasta raaka-aineesta.

Kotikeittiön kalaruokia

Ruokakurssilla pohditaan mitä tarkoittaa ympäristölle kestävä kalankäyttö. Kurssilla opitaan kalan käsittelyä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta ja järvikalasta.

Tutustutaan myös suomalaisten kalasäilykkeiden käyttöön ruoanvalmistuksessa.

Nyt leivotaan!

Leivontakurssi tarjoaa inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä leipomiseen. Aiheita ovat juurileipä, leivonnaiset ja koristelu. Kurssilla opetamme erilaisia työtapoja ja saat parhaat kotileipurin vinkit. Saat myös vinkkejä gluteenittomaan ja vegaaniseen leivontaan.

Leivontaan gluteenittomasti

Gluteenitonta ruokavaliota noudattavat keliakiaa sairastavat, mutta myös muista syistä viljojen gluteenia karttavat. Kun juhluvieras ilmoittaa gluteenittomasta ruokavaliostaan, saattaa emännällä mennä sormi suuhun. Gluteeniton leivonta vaatii tarkkuutta ja eroaa hieman tavallisesta leipomisestä. Se kuitenkin onnistuu, kun oppii muutamia niksejä. Gluteenittomien leivonta-aineiden valikoima on kasvanut viime vuosina vauhdikkaasti ja tätä nykyä lähes mikä tahansa leivonnainen on mahdollista valmistaa gluteenittomasti. Kurssilla tutustutaan gluteenittoman leivonnan raaka-aineisiin, leivotaan gluteenittomasti leipää sekä suolaisia ja makeita herkkuja.

Lähi-idän makuja

Lähi-itä on Euroopan, Aasian ja Afrikan kohtauspiste, mikä on vaikuttanut alueen monipuolisen ruokakulttuurin syntymiseen. Lähi-idän tyypillisiä raaka-aineita ovat muun muassa oliiviöljy, sitruuna, kikherneet ja tuoreet yrtit, joista syntyy muun muassa monien tuntemat hummus ja falafel. Lähi-idän ruoka on maukasta ja värikästä mutta ei kovin tulista. Tällä kurssilla pääset kurkistamaan Lähi-idän ruokakulttuuriin yhdessä kokaten ja lopuksi ruuasta nauttien.

Korealainen keittiö

Korealainen ruokapöytä on runsas ja värikäs. Maantieteellinen asema Kiinan ja Japanin välissä on tuonut ruokakulttuuriin paljon vaikutteita naapurimaista, kuten vuodenaika-ajattelun. Korean taistelu itsenäisyydestä on jättänyt jälkensä myös ruokakulttuuriin.

Tällä kurssilla tutustutaan korealaiseen ruokakulttuuriin ja sen erityispiirteisiin.

Espanjalainen ilta

Kurssilla tutustutaan espanjalaisen ruoan herkullisuuteen ja monipuolisuuteen. Espanjalainen keittiö on mm. ottanut arabialaisia vaikutteita hedelmien ja vihannesten, oliiviöljyn ja tiettyjen jälkiruokien käytössä. Espanjan, kuten Välimeren alueen keittiössä yleensäkin, käytetään paljon kasviksia ja hedelmiä. Yhteistä Espanjan eri alueille ovat oliivit, oliiviöljy, valkosipuli ja vaalea leipä sekä ruokajuomana viini. Kurssilla valmistetaan kokonainen ateria, joka alkaa tapaksista ja päättyy makeasti. Pääruokana maistuu paella, joka edustaa tyypillisiä espanjalaisia kansallisruokalajeja.

Etiopian kynnyksellä (kv-martat pitävät)

Etiopialainen keittiö on nyt maailmalla trendikäs. Injera-letut ja herkulliset padat ja paistokset onnistuvat kotikeittiössäkkin. Kurssilla syvennyttään etiopialaisen ruokakulttuurin saloihin ja kurssiin kuuluu myös tietoisku Marttojen ja Kynnys ry:n kehitysyhteistyöhankkeesta. Kursseja ja luentoja pitävät ensisijaisesti piirin kv-martat, yhteydenotot piirin kautta.

Kattilamatka Kameruniin (kv-martat pitävät)

Kamerunilaiselle keittiölle on ominaista monipuolinen kasvien ja hedelmien käyttö. Ruoka on värikästä, mutta melko miedosti maustettua. Kamerunissa ruoka yhdistää perhettä ja sukulaisia ja tuo heidät saman padan ääreen. Yhdessä tehty ruoka on myös marttailua parhaimmillaan, tällä kurssilla tehdään yhdessä ja nautitaan! Kurssilla perehdyttään kamerunilaiseen ja länsiafrikkalaiseen ruokakulttuuriin, valmistetaan kamerunilaisia ruokia ja saadaan tietoa Marttojen kehitysyhteistyöstä. Kursseja ja luentoja pitävät ensisijaisesti piirin kv-martat, yhteydenotot piirin kautta.

Syödään kuin Swazimaassa (kv-martat pitävät)

Swazimaassa bataatti, maissi, lehtivihannekset, juurekset ja hedelmät ovat perusruokaa. Muita käytettyjä raaka-aineita ovat kurpitsat, pavut ja riisi – liha on ylellisyyttä. Salsat ja chutneyt

piristävät ruokia ja säilöntä on monelle naiselle tärkeä tulonlähde. Kurssilla valmistetaan swazimaalaisia ruokia, tutustutaan paikallisiin ruokiin, elintarvikkeisiin ja ruokakulttuuriin sekä saadaan tietoa ruokaturvasta ja Marttojen kehitysyhteistyöstä. Kurseja ja luentoja pitävät ensisijaisesti piirin kv-martat, yhteydenotot piirin kautta.

Makumatka Karjalaan

Karjalainen ruokakulttuuri on rikas ja omalainen. Monille karjalainen leivonta tuo mieleen karjalanpiirakat, mutta tällä makumatkalla leivotaan etupäässä muita maukkaita ja perinteisiä karjalaisia herkkuja. Vaihtoehtoina ovat mm. höpsytysrieska, vesirinkelit, rotinakukko, sienivatruskat, yhden muikun kalakukot, lanttusupikkaat ja mustikkakokkoset. Kurssilaiset saavat Makumatka Karjalaan -kirjasen. Kurssilla valmistetaan valinnan mukaan muutama erilainen leivonnainen. Tervetuloa kokemaan karjalaisen leivontaperinteen rikkaus!

Lanttukukko kotiin viemiseksi

Jokainen kurssilainen valmistaa kukkotaikinan, täytteen ja kokoaa oman pienen lanttukukon (hiivataikinaan). Ruskistamisen ja käärimisen jälkeen ”kukko otetaan kainaloon” ja viedään kotiin hautumaan. Kurssi vaatii keittiön, jossa on monta uunia tai suurkeittiöuuneja.

Kodin talous ja kodinhoito

Ötökkäjahti – sisätilojen pienet tuhoeläimet

Keittiöön, vaatekomeroon ja kodin muihin tiloihin ilmaantuvat toukat, kovakuoriaiset ja pienet perhoset tuottavat harmia ja taloudellisiakin vahinkoja. Elintarviketuholaiset kulkeutuvat kotiin jauho- ja ryynipusseissa ym. pakkauksissa, tekstiilituholaiset esimerkiksi kirpputorilöytöjen kylkiäisenä.

Juhlaetiketti

Juhlitaan, kutsutaan läheisiä ja ystäviä yhteisen pöydän ääreen. Marttojen juhlakurssilla tai luennolla saat hyviä vinkkejä, miten voit järjestää juhlat helposti. Tule mukaan kuulemaan ja jakamaan kivoja ideoita tarjoiluihin, koristeluihin, lahjojen ja kukkien

antamiseen, emäntänä/isäntänä tai vieraana olemiseen ja uudistuviin tapoihin. Aina on aihetta juhlaan!

Huolla kotiasi-voi paremmin

Tiedätkö, millaista on hyvä sisäilma ja miten ilmanvaihto on kotonasi järjestetty? Mitkä ovat kriittiset siivouskohteet ja miten ne siivotaan, mihin kannattaa kiinnittää huomiota asunnon hoidossa, miten voi vaikuttaa taloyhtiössä, asukkaan oikeudet ja vastuut, mistä saa apua, miten edetä, jos huomaa ongelmia. Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan, miten voit vaikuttaa itse hyvään sisäilmaan ja viihtyisyyteen pitämällä huolta oman kotisi siisteydestä, ilmanvaihdosta, kunnosta ja tekemällä oikea-aikaisia korjauksia.

Isoäidin kodinhoitovinkit

Viemärit auki ruokasoodalla ja etikalla. Ruokaöljyllä liimatarrat pois lasipurkista. Ruokasuolalla hopeat kiiltäviksi. Hiuslakalla kuulakärkikynätahra pois puserosta. Tule kuuntelemaan, miten voit käyttää keittiöstä löytyviä aineita uusilla, hyödyllisillä ja hauskoilla tavoilla ja jakamaan omat konstisi.

Ekosiivous

Siivoustuotteiden valmistaminen ja valmistuksessa käytettävät materiaalit aiheuttavat ympäristöhaittoja. Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Kurssilla/luennolla keskustelemme ympäristöystävällisestä siivouksesta, pesuaineiden turvallisesta käytöstä ja jaamme ekosiivousvinkkejä.

Pestään pyykkiä ekotehokkaasti

Tympäiseekö puolipitoiset vaatteet, värjäätynneet paidat ja sukkia nielevä pesukone? Haluaisitko toimia ekologisesti ja eettisesti pyykillä? Marttojen pyykinpesukurssilla kuulet, miten voit säästää pyykillä aikaa, rahaa ja ympäristöä.

Tahrat pois

Ruohotahroja housussa? Punaviiniä paidassa? Steariiniä pöytäliinassa? Ensiapua tahranpoistoon saat martoilta. Käydään läpi yhdessä tahranpoistomenetelmiä ja aineita.

Kodin talous

Puhutaan rahasta - talous lapsiperheessä

Millaisilla vinkeillä vauva-arjen talous pysyy hallinnassa, millaisia arjen säästövinkkejä voimme jakaa toisillemme? Luennolla keskustellaan siitä, millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon pikkulapsiperheessä taloutta suunnitellessa ja rahasta puhuttaessa.

Rahat riittää! -kurssi nuorille

Rahat riittää! -kurssilla opitaan käytännön taloustaitoja toiminnallisella ja hauskalla tavalla. Kevyellä ja nuorten omasta elämästä lähtevällä otteella toteutettava talousneuvonta yhdistyy kurssilla käytännön vinkkejä tarjoavaan ruoanlaittoon.

Huoletta tulevaan! -kurssi

Marttojen ja Takuusäätiön suunnittelemana, viisasta taloudenpitoa sekä terveellistä ja edullista ruoanlaittoa yhdistävällä kurssilla opit varautumaan tulevaisuuteen taloudellisesti. Kurssin teemoina ovat päivittäiset kulutusvalinnat, talouden suunnittelu, asuminen, säästäminen ja velat sekä tulevaisuuden suunnittelu.

Kotivara -joustoja yllättäviin tilanteisiin

Kotivara on varmuusvarasto ruokaa, juomaa ja välttämättömiä tarvikkeita, niin että kotona pärjää muutaman päivän, jos kauppaan ei pääse esim. sähkökatkoksen tai sairastumisen vuoksi. Tule mukaan saamaan ja jakamaan vinkkejä ja neuvoja, miten voit varautua yllättäviin tilanteisiin kotona.

Kotipuutarha

Monimuotoinen puutarha omassa pihassa

Kotipuutarhuri vaikuttaa omilla valinnoilla ympäristön tilaan, ilmastonmuutokseen ja luonnon monimuotoisuuteen.

Puutarhanhoidon perusteet -kurssilla perehdytään perusasioihin ympäristönäkökulman kautta. Keskeisinä teemoina ovat maanparannus ja -hoitotyöt, kasvivalinnat ja kasvien hoitotyöt sekä ravinnekierto. Lisäksi kurkistetaan kaupunkiviljelyn trendeihin. Kurssin lopussa jätetään aikaa myös oman pihan monimuotoisuuden luonnostelulle.

Perinnehuonekasvit

Perinnehuonekasvit kurssilla tutustutaan 15 perinnehuonekasviin ja niiden hoitoon. Lisäksi kurssilla käsitellään huonekasvien vaikutusta sisäilman laatuun ja ihmisen hyvinvointiin.

Kylvökukat

Kylvökukat -kurssilla tutustutaan 15 avomaalle suoraan kylvettävään yksivuotiseen kukkalajiin ja niiden hoitoon. Lisäksi kurssilla käsitellään kotipuutahaan monimuotoisuutta, jota myös kylvökukat rikastuttavat.

Iloa satolootasta -kauniit hyötykasvit pihossa ja puutarhoissa

Kerrostaloasukkaan ja pienen rivitalopihan omistajan kasvimaata mahtuu ruukkuun tai laatikkoon. Taloyhtiön asukkaat voivat myös perustaa myös yhteisen kasvimaan laareihin tai säkkeihin. Marttojen kurssilta saat tietoa, miten laatikkoviljely aloitetaan ja miten saat kasvit kasvamaan.

Leikkaa ja lannoita omenapuut ja marjapensaat

Keväällä on hyvä antaa voimaa kasvuun lannoitteilla, kalkituksella sekä tarvittaessa uudistaa pensaita ja omenapuita leikkaamalla. Kuinka ja minkälaisia lannoitteilla lannoitan? Mitä on ylläpitokalkitus ja milloin se annetaan? Milloin marjapensaat ja omenapuut kannattaa leikata? Vinkkejä marjapensaiden ja omenapuiden hoitoon. Kurssi toteutetaan käytännössä leikkaamalla ja lannoittamalla kurssipaikalla olevia marjapensaita ja omenapuita. Kurssin kesto 2-2,5 tuntia.

Parikymmentä kestäväää perennaa kotipihan

Koko kesän kukkiva perennapenkki on puutarhan keskipiste. Marttojen kurssilla opit, millaiset perennat viihtyvät parhaiten omassa pihassasi ja miten saat kasvit kukoistamaan.