

Hyvä arki kuuluu kaikille

Ennakkovarauslomake

Pohjois-Karjalan Marttojen kursseista 2020



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
Ilmastoruokaa – kestävä ruokaa arkeen UUSI				
Ruokailoa ikävuosiin (ikäihmisille) UUSI				
Suomalaista superruokaa - nimikkokasvit 2020: paprika, käenkaali, tyrni, suppilovahvero UUSI				
Martan sieniherkut UUSI				
Miesliesi UUSI				
Yllätysmuna -kananmunaa kaikin tavoin				
Kas kas kasviksia				
Arkiruoka on järkiruokaa				
Kotikeittiön kalaruokia				
Nyt leivotaan!				
Leivotaan gluteenittomasti				
Lähi-idän makuja UUSI				
Korealainen keittiö				
Espanjalainen ilta				
Etiopian kynnyksellä (kv-martat pitävät)				
Kattilamatka Kameruniin (kv-martat pitävät)				
Syödään kuten Swazimaassa (kv-martat pitävät)				
Makumatka Karjalaan				
Lanttukukko kotiin viemiseksi				

Kodin talous ja kodinhoito

	päiväkurssi	iltakurssi	päivämäärä	tulemme Martta- keskukseen
Ötökkäjahti – sisätilojen pienet tuhoeläimet				
Juhlaetiketti				
Huolla kotiasi – voi paremmin (luento)				
Isoäidin kodinhoitovinkit (luento / kurssi)				
Ekosiivous				
Pestään pyykkiä ekotehokkaasti				
Tahrat pois				
Puhutaan rahasta -talous lapsiperheessä UUSI				
Rahat riittää! -kurssi nuorille UUSI				
Huoletta tulevaan! UUSI				
Kotivara – joustoa yllättäviin tilanteisiin				

Kotipuutarha ja ympäristö

	päiväkursi	iltakurssi	päivämäärä	tulemme Martta- keskukseen
Monimuotoinen puutarha omassa pihassa UUSI				
Perinnehuonekasvit UUSI				
Iloa satolootasta - kauniit hyötykasvit pihossa ja laatikoissa				
Kylvökukat UUSI				
Leikkaa ja lannoita omenapuut ja marjapensaat				
Parikymmentä kestäväää perennaa kotipihaan koristukseksi				

* Yhdistys voi järjestää kurssin Marttakeskuksessa! Kysy lisää!

Järjestö- ja yhdistystoiminta

	päiväkursi	iltakurssi	päivämää	tulemme	Martta-	keskukseen
Järjestöesittely						
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: _____

