



Kotitalousneuvonnan kurssitarjotin 2021

Marttaliiton työryhmä

A. Hopsu-Neuvonen, T. Ikonen, T. Jerkku,
J. Jylhä, S. Orivuori, M. Salonen, K. Silanen,
E. Tuovinen, E. Ukkola

SISÄLLYS

1. YLEISTÄ KURSSITARJOTTIMESTA	5
Näin käytät kurssitarjotinta.....	5
2. MARTTOJEN STRATEGIA OHJAA KOTITALOUSNEUVONTAA	6
Kodinhoito ja asuminen.....	6
Ruokavalinnat ja ravitsemus.....	6
Kotipuutarha ja ympäristö.....	6
Varautuminen.....	6
3. NEUVONNAN TAVOITTEET JA KOHDERYHMÄT	7
Martan koti ja keittiö (valtionavustustoiminta).....	7
Keittiötiimi.....	7
Makujen akatemia.....	7
Sujuva arki.....	8
4. VALTAKUNNALLINEN TIETOISKU: YKSI MAAPALLO RIITTÄÄ	8
5. TAPAHTUMAT	8
Maailman suurin marttailta on vaatteidenvaihtopäivä 19.–25.4.2021.....	8
Marttojen valtakunnallinen sienipäivä 28.8.2021.....	9
Uusia alkuja tapahtumat syyskuussa 2021.....	9
Marttailuviikko 25.–31.10.2021.....	9
6. KETJUKOULUTUKSET	10
Garderobi.....	10
Kaunis ja kestävä kotipiha.....	11
Kolmen päivän kotivara.....	11
Kotitarveviljely.....	12
Marttojen maustekoulu.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Yksi maapallo riittää.....	14
7 A. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: RUOKA JA RAVITSEMUS	15
Ruoan ja ravitsemuksen uudet kurssit vuodelle 2021	15
Annos Afrikkaa.....	15
Martan maustekoulu.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Nyt tehdään hyvää – kestävä ruokaa arkeen.....	15
Ruokaa miesten makuun.....	15
Ruokailoa ikävuosiin.....	15
Silkkaa hapatusta!.....	16
Yhden padan taktiikka.....	16

Kas kas kasviksia	17
Kotikeittiön kalaruokia	17
Martan sieniherkut	17
Miesliesi	17
Nyt leivotaan!	18
Suomalaista superruokaa	18
Lähi-idän makuja	18
Korealainen keittiö	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
Leivontaan gluteenittomasti	18
7 B. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODINHOITO JA ASUMINEN	19
Kodinhoidon ja asumisen uudet kurssit vuodelle 2021.....	19
Allergiakodin siivous ja pyykki	19
Energiajärkeä.....	19
Hei, me siivotaan!.....	19
Kesyttä kaaos	20
Koti kuntoon	20
Puhdasta kestävästi.....	20
Siivotaan yhdessä	20
Siivouksen pikakurssi.....	22
Huolla kotiasi, voi paremmin.....	22
Pestään pyykkiä	22
Pyykkipäivä vauvaperheessä	22
Tahrat pois.....	23
7 C. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODIN TALOUS	23
Kodin talouden uudet kurssit vuodelle 2021.....	23
Mitä eläminen maksaa? -kohtuullinen kulutus lapsiperheissä	23
Mitä eläminen maksaa? -kohtuullinen kulutus eläkkeellä	23
Hallitse rahojasi -verkkovalmennus ja ruokakurssi	24
Puhutaan rahasta – talous lapsiperheessä.....	24
Rahat riittää! -kurssi nuorille	24
Huoletta tulevaan	25
7 D. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KOTIPUUTARHA JA YMPÄRISTÖ	26
Kotipuutarhan ja ympäristön uudet kurssit vuodelle 2021	26
Monimuotoinen kotipiha.....	26
Yksi maapallo riittää	26
Perinnehuonekasvit.....	26

Kylvökukat 26

1. YLEISTÄ KURSSITARJOTTIMESTA

Marttajärjestön tavoitteena on edistää kotien ja perheiden hyvinvointia sekä kotitalouden arvostusta. Järjestön neuvontatyön päätavoitteena on vuonna 2019 uudistetun strategian mukaisesti edistää kestävästä kulutuksesta, ihmisten terveyttä ja arjen hallinnan taitoja, edistää yhdenvertaisuutta, vahvistaa omatoimista varautumista sekä lisätä kotitaloustyön arvostusta.

Marttaliitto toimii marttapiirien valtakunnallisena keskusjärjestönä, joka suunnittelee ja ohjaa niiden neuvontaa ja jäsenoimintaa sekä järjestää koulutusta ja kotitalousneuvontaa. Osana tätä työtä, Marttaliitto kokoaa vuosittain piirien tueksi kurssitarjottimen.

Näin käytät kurssitarjotinta

Kotitalousneuvontapalvelut on luokiteltu kurssitarjottimessa kohderyhmien, toimintatapojen ja rahoituslähteiden mukaan neljään ryhmään:

- 1) Valtakunnalliset tietoiskut,
- 2) tapahtumat,
- 3) ketjukoulutukset sekä
- 4) kurssit ja luennot.

Kurssitarjottimelta löydät oheisten ryhmittelyjen alta ohjeistukset muun muassa kohderyhmiin, tavoitteisiin sekä markkinointiin ja hinnoitteluun liittyen. Kurssitarjottimen luvusta 2 löydät myös taustoittavaa tietoa neuvontatyön periaatteista.

2. MARTTOJEN STRATEGIA OHJAA KOTITALOUSNEUVONTAA

Kotitalousneuvontaa ohjaa järjestön uusi strategia ja sen kolme lupaus: Martat tekevät arjen tekoja huomista varten, martat kohtaavat ja mahdollistavat kohtaamisia ja martoille kaikki ovat yhdenvertaisia. Marttojen kotitalousneuvonta tarjoaa tietoa ja käytännön ratkaisuja, jotka ohjaavat ihmisten valintoja kohti hiilineutraaliutta. Suomen tavoitteena on olla hiilineutraali valtio vuoteen 2035 mennessä.

Kodinhoito ja asuminen

Keskivertokuluttajan hiilijalanjälki on 10 300 CO₂e vuodessa. Kolmannes muodostuu asumisesta, missä suurin päästöjen aiheuttaja on energiankulutus, erityisesti lämmitys. Liikenteen ja matkailun osuus on 22 prosenttia ja ruoan 20 prosenttia. 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.

Ruokavalinnat ja ravitsemus

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

Kotipuutarha ja ympäristö

Kotipuutarhoissa tehtävillä ekologisilla valinnoilla on rooli ilmastonmuutoksen jarruttamisessa, luonnon monimuotoisuuden vaalimisessa ja ilmastotuhojen ehkäisemisessä. Kaupunkiviljely ja ruoan kasvattaminen itse auttaa ymmärtämään mistä ja miten ruoka tulee. Ymmärrys lisää arvostusta ja motivoi pienentämään ruokahävikkiä.

Varautuminen

Järjestöllä 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.

3. NEUVONNAN TAVOITTEET JA KOHDERYHMÄT

Martan koti ja keittiö (valtionavustustoiminta)

Martan koti ja keittiön sisältöinä ovat ruoka ja ravitsemus, perusruoanvalmistuskurssit (sisältäen taloutta, ympäristöä ja kodinhoitoa), kotipuutarha- ja ympäristökurssit, kodinhoidon ja asumisen kurssit sekä kodin talouden neuvontakurssit. Valtionavustuksella toteutettavan kotitalousneuvonnan tehtävänä on edistää mm. ravitsemustietoutta ja terveellisiä elämäntapoja, kotitalouden järkevää hoitoa, ekologisuutta ja ympäristöarvojen toteutumista. Neuvonta edistää monikulttuurisuutta, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä kestävästä kehitystä.

Valtionavustusneuvonta on avointa neuvontaa ja se tukee monenlaisia kotitalouksia ja yksityishenkilöitä. Neuvonta soveltuu henkilöille, jotka haluavat vahvistaa käden- ja arjentaitoja ja ruokakursseilla arkiruoanvalmistustaitoja.

Kohderyhminä ovat erityisesti lapset, nuoret, lapsiperheet, eläkkeellä olevat ja martat, joilla on halu ja kyky oppia tekemään itse ja toimia muiden kanssa. Valtionavustuksella tehtävää neuvontaa voidaan kohdentaa myös erityistä tukea tarvitseville kohderyhmille.

Vapaaehtoisten koulutuksen kohderyhmänä ovat eri ikäiset järjestön jäsenet, jotka vievät oppimaansa tietoa myös eteenpäin. Myös opintotoiminta on suunnattu järjestön jäsenille. Tavoitteena on jatkossa kehittää myös avointa opintotoimintaa.

Toiminta rahoitetaan valtionavustuksella sekä osallistumismaksuilla. Hinnoittelussa huomioidaan jäsenhinta, ei jäsen -hinta ja yhdistyshinta. Kurssitarjottimen hintasuositus on ns. jäsenhinta.

Keittiötiimi

Myytävien kurssien tavoitteena on innostaa ruoan valmistamiseen, tarjota ruoanlaittoon uusia ideoita ja yhdessä tekemisen iloa sekä tutustuttaa uusiin makuihin, ruoka-aineisiin ja -kulttuureihin.

Kurssit soveltuvat henkilöille, jotka jo hallitsevat perusruoanvalmistuksen ja joilla on kiinnostusta ja valmiuksia kokeilla uusia ruokareseptejä ja tutustua eri ruokakulttuureihin.

Keittiötiimi-kurssit on tarkoitettu valmiille ryhmille. Kursseja voivat ostaa mm. järjestöt, työyhteisöt ja yritykset sekä ystävä- ja polttariryhmät.

Makujen akatemia

Myytävien kurssien tavoitteena on tarjota ruokaelämyksiä ja uusia kokemuksia, lisätä inspiraatiota ruoanlaittoon ja saada ryhmäläiset jakamaan ruokailoa.

Kurssit soveltuvat henkilöille, jotka jo hallitsevat perusruoanvalmistuksen ja joilla on halua oppia vaativampia ruoanvalmistusmenetelmiä.

Sujuva arki

Erillisrahoituksilla toteutetun kohdennetun neuvonnan yleisinä tavoitteina on voimaannuttaa, vahvistaa arjen taitoja, kohentaa arkirytmää, lisätä kädentaitoja, vahvistaa sosiaalisia taitoja ja osallisuutta sekä edistää yhdenvertaisuutta. Sisällöissä huomioidaan kestävä kulutus, talousosaaminen ja kodinhoito sekä 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. Kohdennetusta neuvonnasta saat lisää tietoa nettisivuiltamme www.martat.fi/pohjois-karjala tai tiedustelemalla suoraan marttapiiristä.

4. VALTAKUNNALLINEN TIETOISKU: YKSI MAAPALLO RIITTÄÄ

Kursseilla pidetään lyhyt tietoisku aiheesta Yksi maapallo riittää. Tuomme konkreettisesti esille, millaisia muutoksia ja valintoja arjessa ja kulutuksessa tarvitaan, jotta luonnonvarojen kulutuksessa ja suomalaisten hiilijalanjäljessä päästään kestäväälle tasolle sekä neuvomme, kuinka se tehdään.

5. TAPAHTUMAT

Maailman suurin marttailta on vaatteidenvaihtopäivä 19.–25.4.2021

Marttayhdistysten vuoden suurin tapahtuma, Maailman suurin marttailta, on vaatteidenvaihtopäivä. Järjestyksessään kolmas Maailman suurin marttailta kutsuu viikolla 16 martat koolle vaikuttamaan tekstiilien kestävään käyttöön.

Tavoitteet:

- Martat edistävät tekstiilien vastuullista ja kohtuullista kuluttamista ja kiertotaloutta.
- Kannustamme harkitsemaan, korjaamaan ja kierrättämään.
- Tapahtumat innostavat uusia ihmisiä mukaan marttoihin.
- Saamme näkyvyyttä ja herätämme keskustelua vaatteiden kestävästä käytöstä.

Toimenpiteet:

- Yhdistykset ja marttapiirit järjestävät Maailman suurimman marttailan.
 - Marttaliitto uusii Garderobi - Harkitse, korjaa ja kierrätä -aineiston ja tekstiilien kestävä kulutuksen viestintämateriaalit ja tuottaa marttailtaan materiaalin, jossa on yhteisen ohjelman toteutukseen tarvittavat toimintaohjeet, video- tai muuta materiaalia, tarjoiluehdotus sekä vinkkejä illan järjestämiseen. Jokainen piiri ja marttayhdistys voi muokata marttaillasta itselleen sopivan.
 - Tekstiilien kestävä ja kohtuullinen kulutus, vaatteiden korjaaminen ja kierrätys sekä uusien vaatteiden hankinnan harkitseminen, näkyvät myös Marttaliiton ja piirien viestinnässä ja tapahtumissa.
-

Marttojen valtakunnallinen sienipäivä 28.8.2021

Marttojen valtakunnallista sienipäivää vietetään elokuun viimeisenä lauantaina. Vuonna 2021 päivä on 28.8.

Tavoitteet:

- Innostaa suomalaisia tunnistamaan, keräämään ja käyttämään nykyistä enemmän luonnossa kasvavia ruokasieniä.

Toimenpiteet:

- 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.
-

Uusia alkuja tapahtumat syyskuussa 2021

Syyskuussa eri puolilla Suomea toteutetaan opintonsa aloittaville ja omaan kotiin muuttaville nuorille Uusia alkuja -tapahtumia, joilla edistetään kiertotaloutta. Tapahtumien toteutumisen edellytyksenä on yhteistyökumppanien ja rahoituksen varmistuminen syksyllä 2020.

Marttailuviikko 25.–31.10.2021

Marttailuviikon teema on *Yksi maapallo riittää*. Marttaliitto tekee piirien ja yhdistysten käyttöön materiaalia ja toimintamallin viikon tapahtumiin.

Tapahtumassa tuodaan konkreettisesti esille, millaisia muutoksia ja valintoja arjessa ja kulutuksessa tarvitaan, jotta luonnonvarojen kulutuksessa ja suomalaisten hiilijalanjäljessä päästään kestävälle tasolle. Neuvomme myös, kuinka se omassa arjessa toteutetaan. Tuomme esille, millaisia muutoksia yhteiskunnan rakenteissa tulisi tapahtua, jotta siirtyminen kohti hiilineutraalia kiertotalousyhteiskuntaa olisi mahdollista.

Tavoitteet:

- Innostaa marttoja toimimaan ympäristömarttoina ja edistämään ilmastokestävää arkea ja kohtuullista kulutusta.
- Helpottaa ihmisten käyttäytymisen muutosta konkreettisilla ja innostavilla kohtuullisen kulutuksen neuvoilla ja esimerkeillä.
- Herättää keskustelua kohtuullisesta kulutuksesta.

Toimenpiteet:

- Marttaliitto tekee piirien ja yhdistysten käyttöön materiaalia ja toimintamallin Marttailuviikon tapahtumiin.
 - Marttapiirit ja yhdistykset toteuttavat viikon aikana neuvontatapahtumia esim. kauppakeskuksissa, kirjastoissa, yhdistyksissä.
-

6. KETJUKOULUTUKSET

Piirien järjestämien ketjukoulutusten ohessa Marttaliitto tuottaa ketjukoulutusten teemoista webinaareja.

Garderobi

Kevät 2021.

Turhaa vai tarpeellista – ostammeko vaatteita yli oman tarpeen? Käännetään katseet garderobiin! Kuluttajana meistä jokainen voi toimia vastuullisesti ja harkiten hankkiessaan uusia vaatteita. Ketjukoulutuksessa keskustellaan tekstiilien vastuullisesta ja kohtuullisesta kuluttamisesta. Saat myös vinkkejä pienten ja isompien tapahtumien järjestämiseen, joissa pohditaan miten tekstiilien käyttöikä voi pidentää muun muassa huoltamalla, korjaamalla ja tuunaamalla tekstiilejä. Koulutuksen jälkeen osaat opettaa taitosi eteenpäin ja järjestää aiheesta marthaillan.

- Kesto: 2–3 tuntia
- Osallistujille maksuton.

Koulutustyyppi

- Koulutus soveltuu martoille ja vapaaehtoisille, jotka ovat kiinnostuneita ja haluavat päivittää tietonsa tekstiilien vastuullisesta kuluttamisesta.

Kohderyhmät

- Ympäristö, kässä- ja kansainväliset martat ja muut vapaaehtoiset martat.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää tekstiilienkulutustottumusten ympäristö- ja sosiaaliset vaikutukset,
 - kiinnostuu ottamaan selvää tekstiilituotteiden alkuperästä ja viestimään aktiivisesti tuotantoketjun eri osapuolien kanssa,
 - pystyy tekemään harkittuja ostopäätöksiä,
 - osaa organisoida ja toteuttaa Garderobiteemaisia marthailloja, vaatteidenvaihtotapahtumia ja muita tapahtumia,
 - osaa jakaa konkreettisia tekstiilituotteiden hoitoon, käyttöön, korjaamiseen ja tuunaamiseen liittyviä esimerkkejä ja neuvoja, joilla tekstiilituotteiden käyttöikä voidaan pidentää jätteen vähentämiseksi.
-

Kaunis ja kestävä kotipiha

23.2.2021 klo 17-19

Kaunis kotipiha on viihtyisä keidas, joka irrottaa ajatukset arkihuolista. Pihan ja puutarhan hoito on myös mukava harrastus, joka käy kuntoliikunnasta. Tule oppimaan, miten suunnittelet ja toteutat helppohoitoisen, ympäristöystävällisen ja toimivan kotipihan. Saat vinkit kestäviin, turvallisiin ja kotimaisiin kasvivalintoihin, ja opit tarkastelemaan kotipihaasi osana ympäröivää luontoa. Koulutuksen jälkeen osaat opettaa taitosi eteenpäin ja järjestää aiheesta marthaillan.

- Kesto: 2–3 tuntia
- Osallistujille maksuton.

Koulutustyyppi

- Koulutus soveltuu oman kotipihan suunnittelusta ja kasvivalinnoista kiinnostuneille martoille, jotka haluavat oppia uutta ja jakaa osaamistaan sekä tietoa eteenpäin. Koulutus sopii sekä aloittelijalle että kokeneemmalle martalle.

Kohderyhmät

- Puutarhamartat ja muut vapaaehtoiset martat.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa tarkastella kotipihaa osana ympäröivää luontoa sekä valita kestäviä ja turvallisia kasvilajeja,
- ymmärtää mitkä seikat vaikuttavat pihan käytännöllisyyteen ja helppohoitoisuuteen,
- osaa organisoida ja toteuttaa puutarhateemaisen marthaillan tai tapahtuman,
- osaa jakaa käytännön esimerkkejä kotipihan suunnittelusta,
- osaa ohjata kestäviin ja turvallisiin kasvivalintoihin.

Kolmen päivän kotivara

10.2021

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

- Kesto: 3 tuntia
- Hintasuositus: Osallistujille maksuton. Hyödynnä Opintokeskus Siviksen tukea.

Kurssityyppi

- Soveltuu ruokamartoille ja muille kotitalouksien varautumisesta kiinnostuneille.

Kohderyhmät

- Ruokamartat ja muut vapaaehtoiset martat

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa kertoa mikä on kotivara ja mitä se sisältää,

- osaa kertoa miksi kotivaraa tarvitaan,
- osaa toteuttaa Kotivara-aiheisen näyttelyn ja tietoisuuden,
- osaa antaa konkreettisia esimerkkejä ja neuvoja, joilla varaudutaan arkipäivän poikkeustilanteisiin.

Kotitarveviljely

16.3.2021 klo 17-19

Oletko kiinnostunut hyötykasvien viljelystä ja oman ruoan kasvatuksesta, eli kotitarveviljelystä? Tule oppimaan miten perustat omat viljelmät. Saat myös kasvikohtaiset viljelyohjeet ja opit luonnonmukaiset viljelytavat sekä kompostoinnin. Koulutuksen jälkeen osaat opettaa taitosi eteenpäin ja järjestää aiheesta marthaillaan.

- Kesto: 2–3 tuntia
- Hintasuositus: Osallistujille maksuton. Hyödynnä opintokeskus Siviksen tukea.

Koulutustyyppi

- Koulutus on jatkoa Monimuotoinen kotipiha -koulutukselle. Soveltuu kaikille kotipuutarhan hoidosta kiinnostuneille marthoille, jotka haluavat oppia uutta ja jakaa osaamistaan sekä tietoa eteenpäin. Koulutus sopii sekä aloittelijalle että kokeneemmalle marthalle.

Kohderyhmät

- Puutarhamartat ja muut vapaaehtoiset martrat.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tuntee kotitarveviljelyn perusteet,
 - osaa kasvattaa lähiruokaa omalla kotipihalla ja parvekkeella luonnonmukaisin viljelytavoin,
 - ymmärtää kotitarveviljelyn ja viljelytaitojen merkityksen varautumisessa,
 - osaa organisoida ja toteuttaa puutarhateemaisen marthaillaan ja tapahtuman,
 - osaa jakaa konkreettisia esimerkkejä ja neuvoja kotitarveviljelystä, hyötykasvien kasvattamisesta ja kompostoinnista.
-

Yhden padan taktiikka

21.8.2021

Koulutustyyppi

- Moni meistä kaipaa arkiruoan valmistukseen uusia ideoita ja helpotusta. Yhden padan taktiikka - ketjukoulutuksessa valmistetaan herkullisia, helppoja ja monipuolisia kasvisvoittoisia ruokia erilaisista ruoka-aineista. Tule oppimaan uutta ja valmistamaan arkiruokaa – pienellä twistillä! Lisätietoja ketjukoulutuksesta tulee vielä alkuvuodesta.

Kohderyhmät

- Kurssi soveltuu ruokamartoille, kansainvälisille martoille sekä muille vapaaehtoisille, jotka ovat kiinnostuneita ja ruoanlaitosta ja arkea helpottavista ruokanikkeistä.
-

Yksi maapallo riittää

27.10.2021

Haluatko muuttaa arjen valintoja kestävämpään suuntaan? Kulutuksen muuttaminen kohtuulliseksi hyödyttää paitsi maapalloa myös omaa lompakkoa. Ketjukoulutuksessa tutustutaan kohtuullisen kulutuksen viitebudjetteihin. Koulutuksessa puhutaan kohtuullisesta kulutuksesta sekä valintojen vaikutuksesta luonnonvarojen kulutukseen ja hiilijalanjälkeen. Koulutuksen jälkeen osaat opettaa taitosi eteenpäin ja järjestää aiheesta marttaillan.

- Kesto: 2–3 tuntia
- Hintasuositus: Osallistujille maksuton. Hyödynnä Opintokeskus Siviksen tukea.

Koulutustyyppi

- Soveltuu ympäristöasioista, kestävästä kehityksestä ja talouden hallinnasta kiinnostuneille vapaaehtoisille, jotka haluavat oppia uutta ja jakaa osaamista ja tietoa eteenpäin omista verkostoissaan.

Kohderyhmät

- Martat, vapaaehtoiset martat

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tuntee kohtuullisen minimin viitebudjetit, osaa verrata omaa kulutustaan niihin ja mukauttaa omaa kulutustaan kohtuulliseen suuntaan,
 - ymmärtää kulutuksen pienentämisen vaikutuksen yksilön ja kotitalouden hiilijalanjälkeen, ja tuntee kotitalouksien suurimmat hiilijalanjäljen aiheuttajat,
 - tuntee kohtuullisen minimin viitebudjettien hiilijalanjälkilaskelmat ja osaa mukauttaa kulutustaan niiden suuntaan,
 - osaa organisoida ja toteuttaa ympäristöteemaisia tapahtumia ja innostaa ihmisiä tekemään toimia oman hiilijalanjälkensä pienentämiseksi.
-

7 A. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: RUOKA JA RAVITSEMUS

Ruoan ja ravitsemuksen uudet kurssit vuodelle 2021

Annos Afrikkaa

Lähde kanssamme mausteiselle ja kiehtovalle kattilamatkalle Afrikkaan! Afrikkalainen keittiö on maailman vanhinta, mutta silti afrikkalainen ruokakulttuuri on meille suomalaisille vielä hieman vieras. Paikalliset ruokakulttuurit elävät vahvoina ja vaihtelua on paljon. Luvassa on siis monipuolinen reissu! Kattilamatkalle otamme mukaan myös muistoja Marttojen yli 40 vuotta kestäneeltä kehitysyhteistyön taipaleelta.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tutustuu Afrikkalaiseen ruokakulttuuriin
- Tuntee Marttojen tekemän kehitysyhteistyön

Nyt tehdään hyvää – kestävä ruokaa arkeen

Haluatko syödä mahdollisimman ekologisesti ja ilmastoystävällisesti? Ruokavalinnoilla voit todella vaikuttaa ruoantuotannon ilmastovaikutuksiin ja omaan hiilijalanjälkeesi. Nyt tehdään hyvää – kestävä ruokaa arkeen -kurssilla valmistamme herkullisia ja ilmastoviisaita kasvisvoittoisia ruokia, jotka maistuvat varmasti myös läheillesi.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää ruokavalintojen vaikutuksen ilmastoon,
- osaa valmistaa runsaasti kasviksia sisältäviä ruokia,
- osaa koostaa monipuolisia ateriakokonaisuuksia.

Ruokaa miesten makuun

Haluatko petrata elämäntapojasi tai syödä aiempaa monipuolisemmin? Ruokaa miesten makuun -kurssilla valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia, joista varmasti pidät. Opit valmistamaan monipuolista ruokaa, samalla kun käymme läpi terveellisiä valintoja, kasvien käyttöä ja hyvää ruokarytmiä. Kurssin jälkeen voit yllättää läheisesi uusilla ruoanlaittotoidoilla! Kurssi soveltuu miehille, jotka haluavat ja tarvitsevat tietoa terveellisestä ruoasta ja sen valmistamisesta.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Innostuu laittamaan maukasta, värikästä ja terveellistä ruokaa,
- osaa lisätä kasvien käyttöä lautasella ja ruoanvalmistuksessa.

Ruokailoa ikävuosiin

Tasapainoinen ruokavalio pitää mielen virkeänä, ylläpitää terveyttä ja edistää hyvinvointia läpi elämän. Ruokailoa ikävuosiin -kurssilta saat ideoita monipuolisten ja ikäsi huomioivien aterioiden valmistamiseen. Kurssilla valmistetaan helppoja, hyvältä maistuvia, värikkäitä ja proteiinipitoisia ruokia. Tuunaamme myös

valmisruoista monipuolisia ja ravitsevia. Kurssi sopii ikäihmisille sekä sinulle, joka haluat valmistaa parempaa ruokaa ikääntyvälle läheisellesi.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää ikääntyneen muuttuneet ravitsemukselliset tarpeet ja yhdessä syömisen merkityksen,
 - osaa suunnitella ja valmistaa monipuolisia, maistuvia ja ravitsevia ruokia itselleen tai läheisilleen,
 - osaa koostaa myös valmisruoista monipuolisen aterian.
-

Silkkaa hapatusta!

Hapansäilöntä on vanha ja kiehtova säilöntämenetelmä, joka on kuivaamisen ohella uudelleen elpynyt säilöntätapa. Eniten hapattamalla säilötään kaalia, mutta myös muiden kasvien ja sienten hapattaminen onnistuu. Kurssilla tutustutaan hapansäilönnän perusteisiin ja tehdään hapansäilykkeitä sekä juomia. Lisäksi valmistamme hapansäilykkeitä erilaisia ruokia ja leivonnaisia.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää hapansäilönnän perusteet,
 - tuntee hapattamisen merkityksen menetelmänä eri ruokakulttuureissa
 - osaa valmistaa hapansäilykkeitä ja juomia sekä niistä erilaisia ruokia.
-

Yhden padan taktiikka

Moni meistä kaipaa arkiruokien valmistukseen uusia ideoita ja helpotusta. Yhden padan taktiikka - ruokakurssilla valmistetaan herkullisia, helppoja ja monipuolisia kasvisvoittoisia ruokia erilaisista ruoka-aineista. Tule oppimaan uutta ja valmistamaan arkiruokaa – pienellä twistillä!

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää, miten arkiruokailua voi helpottaa ja monipuolistaa,
 - osaa valmistaa runsaasti kasviksia sisältäviä ruokia,
 - osaa koostaa monipuolisia ateriakokonaisuuksia.
-

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 ruoka-aineisiin. Tule hakemaan innostusta ja ideoita!

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa koostaa ravitsevan ja tasapainoisen kasvisruokavalion,
- osaa lisätä ja käyttää monipuolisesti erilaisia kasviksia ruokavaliossaan.

Kotikeittiön kalaruokia

Kotimaisen kalan, ja erityisesti järvikalan syöminen, on mitä parhain ympäristöteko. Kotikeittiön kalaruokia -kurssilla opetellaan käsittelemään kalaa, pohditaan kestäväää kalankäyttöä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta. Erityisen huomion saavat herkulliset ja liian vähäiselle käytöllä jäävät järvikalat. Tutustumme myös suomalaisten kalasäilykkeiden käyttöön ruoanvalmistuksessa.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää, miksi kannattaa lisätä kotimaisen kalan ja varsinkin järvikalan käyttöä,
- osaa perata ja käsitellä kalaa
- omaksuu uusia tapoja kalaruokien valmistukseen.

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.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa käsitellä erilaisia ruokasieniä,
- osaa valmistaa ruokasienistä erilaisia ruokia, leivonnaisia ja säilykkeitä.

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.

Kohderyhmä

- Kurssi on tarkoitettu 8–12-vuotiaille pojille, heidän isälleen tai muulle miespuoliselle läheiselle.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa laittaa maukasta ja terveellistä kasvispitoista arkiruokaa,

- innostuu laittamaan ruokaa yhdessä perheen kanssa,
 - on saanut kurssilla oppimisen kokemuksia.
-

Nyt leivotaan!

Leivonta lämmittävää mieltä, tuo ihanaa tuoksua kotiin ja on jopa terapeutista. Nyt leivotaan! -kurssi tarjoaa inspiraatiota, tietoa ja vinkkejä leipomiseen. Kurssilla aiheina ovat juurileipä, suolaiset ja makeat leivonnaiset sekä niiden koristelu. Opit myös erilaisia työtapoja ja saat parhaat kotileipurin vinkit. Kurssilta saat vinkit myös gluteenittomaan ja vegaaniseen leivontaan.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Oppii leipomaan mm. hiivaleipää, patonkia ja ruisleipää,
 - oppii tekemään erilaisia kakkupohjia,
 - tuntee niksit meheviin täytteisiin ja kauniisiin koristeluihin,
 - tuntee erilaisten taikinoiden valmistuksen,
 - osaa valmistaa macaronsseja.
-

Suomalaista superruokaa

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

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa tunnistaa ruokasieniä, luonnonmarjoja ja luonnosta saatavia villivihanneksia ja yrttejä,
 - osaa valmistaa niistä ja vuoden nimikkokasvista erilaisia ruokia.
-

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.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tuntee lähi-idän keittiön tunnuspiirteet
 - Oppii valmistamaan lähi-idän keittiöön kuuluvia ruokia
-

Leivontaan gluteenittomasti

Gluteenitonta ruokavaliota noudattavat keliakiaa sairastavat, mutta myös muista syistä viljojen gluteenia karttavat. Kun juhlavieras 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 herkuja.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää gluteenittoman ruokavalion tarpeen
- Oppii gluteenittomaan leivontaan liittyvät erityispiirteet ja tuotteet
- Osaa leipoa gluteenittomia suolaisia ja makeita leivonnaisia

7 B. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODINHOITO JA ASUMINEN

Kodinhoidon ja asumisen uudet kurssit vuodelle 2021

Allergiakodin siivous ja pyykki

Allergiakodin kodinhoidossa on tärkeää säännöllisyys, pölyttömyys, hajuttomuus ja helppohoitoisuus. Allergiakodin siivous ja pyykki -luennolla puhutaan pölystä ja ilmanvaihdosta. Jaamme vinkit tavaroiden järjestelyyn ja keskustelemme siitä, miten ja millä siivota ja pestä pyykkiä, miten vuodevaatteita on hyvä huoltaa ja mitä huomioida, kun tekee vaate- ja kasvivalintoja. Kesto: 1–1,5 tuntia

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tietää, miten siivota ja pestä pyykkiä, jos kotona on allergisia henkilöitä,
- osaa valita terveydelle ja ympäristölle sopivat siivousaineet ja -välineet.

Energiajärkeä

Energiajärkeä -luennolla perehdytään siihen, miksi energiankulutusta kannattaa seurata, miksi energiaa kannattaa säästää, ja mitkä ovat kotitalouden energiankulutuksen kannalta keskeiset energiansäästökeinot. Kesto 2 h.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa seurata omaa energiankulutusta,
- tunnistaa merkittävimmät energiankulutuksen kohteet omassa kotitaloudessa,
- tehostaa energiankulutustaan järkevästi.

Hei, me siivotaan!

Tuntuuko, että koti on aina kaaoksessa tai kaipaatko uusia vinkkejä kodin ylläpitoon? Hei me siivotaan! -luennolla annamme vinkkejä ja neuvoja, miten siivoat ja puhdistat kotisi tehokkaasti, mahdollisimman vähällä vaivalla ja kestävästi. Kun siivoat tasaisesti läpi vuoden, voit unohtaa suursiivoukset ja likaa räjäyttävät aineet. Kurssilla käydään läpi miten suunnittelet ja jaat siivousta eri päiville, milloin ja mitä siivoat. Opi myös miten siivoat, jos kotona sairastetaan, tai löydät kotoasi tuholaisia. Kesto 45-60 min

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää, miksi on hyvä siivota ja miten siivousta voi tehostaa ja helpottaa,

- ymmärtää, millaisia siivousaineita ja välineitä tarvitaan ja miten niitä pitää huoltaa,
 - ymmärtää siivoustopojen merkityksen ympäristön kemikalisoitumisessa,
 - osaa siivota oikein, jos kotona sairastetaan tai jos löytyy sisätilojen tuholaisia.
-

Kesyä kaaos

Ovatko tavarasi villiintyneet? Vallitseeko kodissasi sekasorto? Ahdistaaako tavarapaljous? Ei hätää. Tule mukaan Marttojen Kesyä kaaos -luennolle kuulemaan, miten saat tavarat järjestykseen. Kesto 45-60 min.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Oivaltaa, miten toimimalla saa kodin pidettyä järjestyksessä,
 - innostuu kodinhoidosta.
-

Koti kuntoon

Tule mukaan etsimään vastauksia helpompaan ja stressittömämpään kodinhoitoon ja ympäristöystävälliseen siivoukseen. Koti kuntoon -luennolla keskustellaan siitä, miksi, kuinka usein ja millaisilla aineilla ja välineillä kotona on hyvä siivota. Pohditaan yhdessä, miksi on järkevää vapautua suursiivouksista ja siivota vähemmän, mutta useammin. Tarkastellaan siivousmenetelmiä ja kodin eri siivouskohteita. Kesto 2–3 tuntia, voi toteuttaa myös kurssisarjana.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää, miksi on hyvä siivota ja miten siivousta voi tehostaa ja helpottaa,
 - ymmärtää, millaisia siivousaineita ja välineitä tarvitaan ja miten niitä pitää huoltaa,
 - osaa siivota eri kohteita ja pintoja,
 - ymmärtää siivoustopojen merkityksen ympäristön kemikalisoitumisessa.
-

Puhdasta kestävästi

Viemärit auki ruokasoodalla ja etikalla. Ruokaöljyllä liimatarrat pois lasipurkista. Ruokasuolalla hopeat kiiltäviksi. Hiuslakalla kuulakärkikynätahra pois puserosta. Kotia ei tarvitse siivouksen takia täyttää kemikaaleilla. Puhdasta kestävästi -luennolla sukellaan kohti ekologisempaa siivousta ja kuullaan isoäidiltä periytyneet siivousvinkit. Kesto 45–60 min.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää siivoustopojen merkityksen ympäristön kemikalisoitumisessa,
 - osaa valita ympäristöystävällisiä puhdistusaineita,
 - tuntee luonnonmukaiset kodinhoitokongstit.
-

Siivotaan yhdessä

Miten saat lapset ja nuoret osallistumaan siivoukseen ja kodinhoitoon? Kiristäen, lahjoen ja kannustaen? Lapsena opitut arkiset taidot kantavat pitkälle tulevaisuuteen, joten asiaan kannattaa panostaa. Luennoltamme saat vinkit, joilla saat koko perheen osallistumaan yhteisvoimin kotitöihin.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osa tunnistaa ja hyödyntää käytännössä tapoja, joilla innostaa koko perhe osallistumaan kotitöihin.
-

Siivouksen pikakurssi

Tule puolen tunnin pikakurssille oppimaan niksit siihen, miten siivota kevyemmin välinein, ainein ja painein!

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Tunnistaa ja hyödyntää käytännössä tapoja, joilla siivouksesta saa helpompaa, innostavampaa ja ympäristöystävällisempää,
- osaa valita ympäristölle ja terveydelle sopivat siivousaineet ja välineet.

Huolla kotiasi, voi paremmin

Kodin hyvän sisäilman salaisuus on siisteyden ylläpito sekä ilmanvaihdosta huolehtiminen. Tule kurssillemme kuulemaan mitkä ovat kriittiset siivouskohteet ja miten ne siivotaan. Käymme läpi taloyhtiön asukkaan oikeudet, vaikuttamismahdollisuudet ja vastuut. Kerromme myös mistä saat apua ja miten etenet, jos huomaat ongelmia. Kesto 2 h

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää, mitä on hyvä sisäilma ja mikä merkitys kodinhoidolla on sisäilmaan ja kodin viihtyisyyteen,
- osaa siivota oikein kodin kriittisiä kohtia,
- tuntee asukkaan oikeudet ja vastuut,
- osaa ottaa yhteyttä ongelmatilanteissa oikeisiin tahoihin.

Pestään pyykkiä

Tympäiseekö värjäytyneet paidat ja sukkia nielevä pesukone? Haluaisitko toimia ekologisesti ja eettisesti pyykkillä? Marttojen pyykinpesuluennolla kuulet, miten pyykkiä pestään ja miten saadaan aikaan paras pesutulos, ympäristöä säästäen. Kesto 1-2 h

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa pestä pyykkiä ympäristöystävällisesti.

Pyykkipäivä vauvaperheessä

Vauva pulauttelee ja kiinteisiin ruokiin siirtyvä vauva saattaa sotkea useamman vaateparren päivässä. Myös vaippaosaston vahingot aiheuttavat päivittäin ylimääräistä vaatteiden vaihtoa. Leikki-ikäisillekin sattuu ja tapahtuu, joten pyykkiä on paljon. Tule kuulemaan ja jakamaan vinkkejä, miten saat vauvan pyykin puhtaaksi ja miten voit toimia pyykätessä vastuullisesti ja ekologisesti. Kesto 30-45 min.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa pestä pyykkiä ympäristöystävällisesti ja oikein.
-

Tahrat pois

Ruohotahroja housussa? Punaviiniä paidassa? Steariinia pöytäliinassa? Martoilta saat ensiapua tahrannoistoon. Luennolla käymme läpi tahrannoistomenetelmiä ja aineita. Opit myös ymmärtämään tahrannoiston vaikutukset tekstiileille ja ympäristölle. Kesto 45-60 min.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa poistaa tahroja tekstiileistä,
 - osaa etsiä tahrannoisto-ohjeita,
 - osaa valita oikeat aineet,
 - ymmärtää tahrannoiston merkityksen tekstiilien ympäristövaikutusten osalta.
-

7 C. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODIN TALOUS

Kodin talouden uudet kurssit vuodelle 2021

Mitä eläminen maksaa? -kohtuullinen kulutus lapsiperheissä

Kulutetaanko teillä kohtuullisesti? Marttojen Mitä eläminen maksaa? -kurssilla pääset tutustumaan kohtuulliseen kulutukseen yhden tai kahden huoltajan lapsiperheissä. Saat rahanarvoisia vinkkejä omien menojen selvittämiseen ja kulujen karsimiseen. Kurssilla valmistetaan yhdessä myös herkullista ja edullista ruokaa. Kesto 3-3,5 h

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa suunnitella omaa talouttaan,
 - ottaa raha-asiat puheeksi perheessä ja lähipiirissä,
 - muuttaa omaa ja perheensä kulutusta kohtuullisempaan suuntaan
-

Mitä eläminen maksaa? -kohtuullinen kulutus eläkkeellä

Kulutetaanko teillä kohtuullisesti? Marttojen Mitä eläminen maksaa? -luennolla pääset tutustumaan kohtuulliseen kulutukseen eläkeläisperheessä tai yksin asuvan eläkeläisen taloudessa. Saat rahanarvoisia vinkkejä oman kulutuksesi seuraamiseen ja sen muuttamiseen kohtuullisempaan suuntaan. Kesto 1 h.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Osaa suunnitella omaa talouttaan,
 - ottaa raha-asiat puheeksi perheessä ja lähipiirissä,
 - muuttaa omaa ja perheensä kulutusta kohtuullisempaan suuntaan.
-

Hallitse rahojasi -verkkovalmennus ja ruokakurssi

Tutkimusten mukaan joka neljäs suomalainen ei ole varautunut eläkepäiviä varten. Älä ole yksi heistä, vaan varaudu eläkkeelle turvallisesti mielin Marttojen verkkovalmennuksen kautta. Valmennus on tarkoitettu 50–60-vuotiaille. Valmennus auttaa sinut alkuun kohti taloudellisesti huoletonta huomista siirryttäessä työelämästä eläkkeelle. Itsenäisesti tehtävän kuuden viikon verkkovalmennuksen lisäksi kurssiin kuuluu marttojen järjestämä ruoanlaittokerta, jossa saat lisää hyviä ja helppoja vinkkejä omaan talouteen ja tuleviin eläkepäiviin.

- Ryhmäkoko: Verkko-opetuksessa rajoittamaton, lähiopetuksessa 10-16.
- Kesto: Verkkovalmennus kuusi viikkoa, ruokakurssikerta 3–3,5 tuntia

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Hallitsee ja suunnittelee omaa päivittäistä rahankäyttöä,
- tekee lyhyen ja pitkän tähtäimen henkilökohtaisia taloussuunnitelmia,
- tietää lainojen ja luottojen todelliset kustannukset,
- tietää erilaisten asumiseen liittyvien valintojen vaikutuksen henkilökohtaiseen talouteen,
- tunnistaa eläköitymiseen liittyviä taloudellisia vaikutuksia ja osaa varautua niihin etukäteen,
- ottaa raha-asiat puheeksi perheessä ja lähipiirissä.

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. Kesto 45-60

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Suunnittelee omaa talouttaan,
- ottaa raha-asiat puheeksi perheessä ja lähipiirissä.

Rahat riittää! -kurssi nuorille

- Rahat riittää! -kurssilla opitaan käytännön taloustaitoja toiminnallisella ja hausalla tavalla. Kevyellä ja nuorten omasta elämästä lähtevällä otteella toteutettava talousneuvonta yhdistyy kurssilla käytännön vinkkejä tarjoavaan ruoanlaittoon. Kesto: 1-4 tapaamiskerran kurssisarja, per kerta kesto 3–3,5 tuntia.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Hallitsee ja suunnittelee omaa päivittäistä rahankäyttöään,
 - tekee lyhyen ja pitkän tähtäimen henkilökohtaisia taloussuunnitelmia,
 - tietää lainojen ja luottojen todelliset kustannukset,
 - tietää erilaisten asumiseen liittyvien valintojen vaikutuksen henkilökohtaiseen talouteen,
 - ottaa raha-asiat puheeksi perheessä ja lähipiirissä.
-

Huoletta tulevaan

Viisasta taloudenpitoa sekä terveellistä ja edullista ruoanlaittoa yhdistävällä Huoletta tulevaan -kurssilla opit varautumaan tulevaisuuteen taloudellisesti. Kurssin teemoina ovat päivittäiset kulutusvalinnat, talouden suunnittelu, asuminen, säästäminen, velat sekä tulevaisuuden suunnittelu. Marttaliitto ja Takuusäätiö ovat suunnitelleet kurssin sisällön yhteistyössä. Kesto: 4-5 tapaamiskerran kurssisarja, per kerta kesto 3–3,5 tuntia.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Hallitsee ja suunnittelee omaa päivittäistä rahankäyttöään,
 - tekee lyhyen ja pitkän tähtäimen henkilökohtaisia taloussuunnitelmia,
 - tietää lainojen ja luottojen todelliset kustannukset,
 - tietää erilaisten asumiseen liittyvien valintojen vaikutuksen henkilökohtaiseen talouteen,
 - tunnistaa eläköitymiseen liittyviä taloudellisia vaikutuksia ja osaa varautua niihin etukäteen,
 - ottaa raha-asiat puheeksi perheessä ja lähipiirissä.
-

7 D. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KOTIPUUTARHA JA YMPÄRISTÖ

Kotipuutarhan ja ympäristön uudet kurssit vuodelle 2021

Monimuotoinen kotipiha

Kotipuutarhuri vaikuttaa omilla valinnoilla ympäristön tilaan, ilmastonmuutokseen ja luonnon monimuotoisuuteen. Monimuotoinen kotipiha -kurssilla perehdytään perusasioihin ympäristönäkökulman kautta. Keskeisinä teemoina ovat maanparannus ja -hoitotyöt, kasvivalinnat ja kasvien hoitotyöt sekä ravinnekierto. Lisäksi kurkistetaan kaupunkiviljelyn trendeihin. Kesto 1-3 h riippuen toteutuksesta.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Ymmärtää kotipuutarhurin toiminnan merkityksen ilmastonmuutoksen hillitsemisessä ja luonnon monimuotoisuudessa,
- osaa huomioida ympäristönäkökulman oman kotipihan perustamisessa, kasvivalinnoissa ja hoidossa,
- osaa puutarhanhoidon ja kaupunkiviljelyn käytännön perusasiat.

Yksi maapallo riittää

Koulutuksella vahvistetaan sellaista osaamista ja taitoja, joita tarvitaan matkalla kohti 1,5 asteen elämäntapaa. Saat konkreettisia ja innostavia neuvoja ja esimerkkejä arkeesi sekä kestävämpään kulutukseen. Koulutukseen osallistuminen antaa myös taitoja, joilla jaat tietoa edelleen omassa lähipiirissäsi. Kesto 2 h

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Oppii konkreettisia tietoja ja taitoja kestävän kehityksen edistämiseen omassa arjessa ja omassa verkostoissa.

Perinnehuonekasvit

Huonekasvit lisäävät asumisen viihtyvyyttä ja hyvinvointia. Lukemattomien lajien joukossa on muutamia, jotka ihastuttavat sukupolvia toisensa jälkeen. Nämä perinnekasvit ovat erityisen näyttäviä tai kestäviä, tai mielenkiintoisia kasvattaa. Perinnehuonekasvit -kurssilla tutustutaan 15 kiinnostavaan perinnehuonekasviin, niiden kasvatukseen ja hoitoon. Kesto 1-3 h riippuen toteutuksesta

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Oppii tunnistamaan perinnehuonekasveja ja osaa hoitaa niitä,
- ymmärtää huonekasvien vaikutuksen ihmisen hyvinvointiin.

Kylvökukat

Kylvökukat kasvavat nopeasti, kukkivat ihanasti ja hukuttelevat pihaan pölyttäjiä ja muita pörräisiä! Siemenet ovat edullisia ja kasvattaminen helppoa. Kylvökukat-kurssilla tutustutaan 15 avomaalle suoraan

kylvettävään yksivuotiseen kukkalajiin ja niiden hoitoon. Lisäksi kurssilla käsitellään kotipuutarhan monimuotoisuutta, jota myös kylvökukat rikastuttavat. Kesto 1-3 h riippuen toteutuksesta.

Tavoitteena on, että osallistuja:

- Oppii tunnistamaan kylvökukkia ja osa käyttää niitä osana monimuotoista kotipuutarhaa.
-