

# Hyvä arki kuuluu kaikille

---

Ennakkovarauslomake

Pohjois-Karjalan Marttojen kursseista 2021



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 |
|---|-------------|------------|------------|---------------------------|
| Nyt tehdään hyvää – kestäväää ruokaa arkeen |             |            |            |                           |
| Ruokailoa ikävuosiin (ikäihmisille)         |             |            |            |                           |
| Suomalaista superruokaa                     |             |            |            |                           |
| Martan sieniherkut                          |             |            |            |                           |
| Silkkaa hapatusta! (UUSI)                   |             |            |            |                           |
| Ruokaa miesten makuun (UUSI)                |             |            |            |                           |
| Yhden padan taktiikka (UUSI)                |             |            |            |                           |
| Kas kas kasviksia                           |             |            |            |                           |
| Kotikeittiön kalaruokia                     |             |            |            |                           |
| Nyt leivotaan!                              |             |            |            |                           |
| Leivotaan gluteenittomasti                  |             |            |            |                           |
| Lähi-idän makuja                            |             |            |            |                           |
| Korealainen keittiö                         |             |            |            |                           |
| Annos Afrikkaa (UUSI)                       |             |            |            |                           |

## Kodin talous ja kodinhoito

|  | päiväkurssi | iltakurssi | päivämäärä | tulemme<br>Martta-<br>keskukseen |
|--|-------------|------------|------------|----------------------------------|
| Allergiakodin siivous ja pyykki (UUSI)   |             |            |            |                                  |
| Energiajärkeä (UUSI)                     |             |            |            |                                  |
| Hei, me siivotaan! (UUSI)                |             |            |            |                                  |
| Kesytä kaaos (UUSI)                      |             |            |            |                                  |
| Puhdasta kestävästi (UUSI)               |             |            |            |                                  |
| Siivotaan yhdessä (UUSI)                 |             |            |            |                                  |
| Huolla kotiasi, voi paremmin             |             |            |            |                                  |
| Pestään pyykkiä (UUSI)                   |             |            |            |                                  |
| Pyykipäivä vauvaperheessä (UUSI)         |             |            |            |                                  |
| Tahrat pois                              |             |            |            |                                  |
| Mitä eläminen maksaa? -lapsiperhe (UUSI) |             |            |            |                                  |
| Mitä eläminen maksaa? -eläkeikä (UUSI)   |             |            |            |                                  |
| Hallitse rahojasi (UUSI)                 |             |            |            |                                  |
| Puhutaan rahasta -talous lapsiperheessä  |             |            |            |                                  |
| Rahat riittää! -kurssi nuorille          |             |            |            |                                  |
| Huoletta tulevaan!                       |             |            |            |                                  |

## Kotipuutarha ja ympäristö

|  | päiväkurs | iltakurssi | päivämää | tulemme<br>Martta-<br>keskusee |
|--|-----------|------------|----------|--------------------------------|
| Monimuotoinen puutarha omassa pihassa UUSI                         |           |            |          |                                |
| Perinnehuonekasvit UUSI  |           |            |          |                                |
| Iloa satolootasta - kauniit hyötykasvit pihoissa ja<br>laatikoissa |           |            |          |                                |
| Kylvökukat UUSI  |           |            |          |                                |
| Leikkaa ja lannoita omenapuut ja marjapensaat                      |           |            |          |                                |
| Parikymmentä kestäväää perennaa kotipihaan<br>koristukseksi        |           |            |          |                                |

\* Yhdistys voi järjestää kurssin Marttakeskuksessa! Kysy lisää!

## Järjestö- ja yhdistystoiminta

|  | päiväkurs | 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: \_\_\_\_\_

