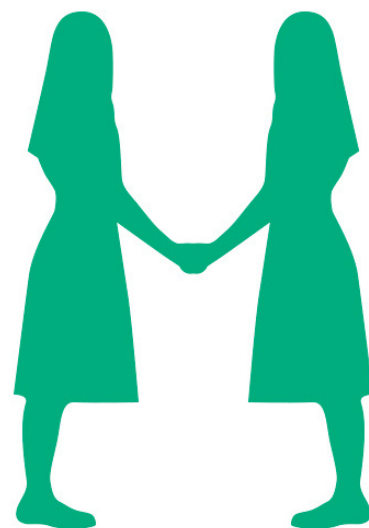




KURSSITARJOTIN 2022

Pohjois-Karjalan
Martat

SISÄLLYS



1. YLEISTÄ KURSSITARJOTTIMESTA
2. MARTTOJEN STRATEGIA OHJAA KOTITALOUSNEUVONTAA
3. NEUVONTAPALVELUT JA NIIDEN TAVOITTEET JA KOHDERYHMÄT
4. VALTAKUNNALLINEN TIETOISKU: KAIKILLE HYVILLE TYYPEILLE
5. TAPAHTUMAT
6. KETJUKOULUTUKSET
- 7 A. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: RUOKA JA RAVITSEMUS
- 7 B. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODINHOITO JA ASUMINEN
- 7 C. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODIN TALOUS
- 7 D. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KOTIPUUTARHA JA YMPÄRISTÖ

YLEISTÄ KURSSITARJOTTIMESTA

1

Marttajärjestön tavoitteena on edistää kotien ja perheiden hyvinvointia sekä kotitalouden arvostusta. Järjestön neuvontatyön päätavoitteena on strategian mukaisesti edistää kestävää ja kohtuullista kulutusta, ihmisten terveyttä ja arjen hallinnan taitoja, edistää yhdenvertaisuutta, vahvistaa omatoimista varautumista sekä lisätä kotitaloustyön arvostusta.

NÄIN KÄYTÄT KURSSITARJOTINTA

Kotitalousneuvontapalvelut on luokiteltu kurssitarjottimella

- Valtakunnalliset tietoiskut,
- tapahtumat,
- ketjukoulutukset sekä
- kurssit ja luennot.

Pohjois-Karjalan Marttojen kurssitarjotin

Kurssitarjottimen sähköinen versio löytyy osoitteesta
<https://www.martat.fi/pohjois-karjala/yhdistystoimijoille/>

Sivuilta löytyy lisäksi vuoden 2022 kurssitilauslomake sekä tapahtumakalenteri. Sivuilta löytyy lisäksi lomakkeita yhdistystoimintaan.

Kurssit on helppo tilata sähköisellä tilauslomakkeella, johon linkki löytyy sivulta: www.martat.fi/pohjois-karjala/yhdistystoimijoille. Paperiset lomakkeet voi toimittaa maija.kontturi@martat.fi.

MARTTOJEN STRATEGIA OHJAA KOTITALOUSNEUVONTAA

2

Kotitalousneuvontaa ohjaa järjestön strategia ja sen kolme lupasta:

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.

Ruokavalinnat ja ravitsemus

Ruokavalinnoilla voidaan vähentää ruoantuotannon ilmasto- ja rehevöittämisvaikutuksia sekä sen vaikutusta luonnon monimuotoisuuteen ja maankäyttöön. Kasvisten käytön lisääminen, eläinperäisten raaka-aineiden kulutuksen, erityisesti punaisen lihan, ja ruokahävikin vähentäminen, pienentävät ruoan ympäristökuormaa. Ravitsemussuositusten mukainen kasvisvoittoinen ruoka edistää terveyttä, on ympäristön kannalta kestävä ja taloudellisesti järkevää.

Kotipuutarha ja ympäristö

Kotipuutarhoissa tehtävillä ekologisilla valinnoilla on rooli ilmastonmuutoksen jarruttamisessa, luonnon monimuotoisuuden vaalimisessa ja ilmastotuhojen ehkäisemisessä. Vihannesten, marjojen ja muiden ruokakasvien kasvattaminen itse auttaa ymmärtämään mistä ja miten ruoka tulee. Ymmärrys lisää arvostusta ja motivoi pienentämään myös ruokahävikkiä. Kotipihan huolellinen suunnittelu alkaa omaan pihaan ja lähiympäristöön tutustumisella. Kun pihan olosuhteet ja lähtötilanne on selvillä, osataan parhaiten tehdä kestäviä ja järkeviä valintoja, niin pihan rakentamisessa kuin kasvivalinnoissakin.

Kodinhoito ja asuminen

Asumisen hiilijalanjäljen pienentäminen edellyttää tietoa kestävästä energia- ja ratkaisusta ja taitoa pienentää energiankulutusta. Myös järkevät kulutus- ja tekstiilivalinnat, jätteiden ja kertakäyttömuovin välttäminen ja kierrätyksen tehostaminen johtavat kohti hiilineutraaliutta. On hyvä tunnistaa myös arjen kemikaalien vaikutus ympäristöön, ja miten voi vähentää tarpeettoman voimakkaiden kemikaalien kulutusta. Tekstiilien tuotanto vaatii paljon vettä ja aiheuttaa muita ympäristövaikutuksia. Ekologinen pyykinpesu ja tekstiilien käyttöä pidentäminen on tärkeää.

Kodin talous

Kaikkien kansalaisten mahdollisuuksia tehdä arkielämässään ekologisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti kestäviä valintoja tulee vahvistaa. Ympäristö ja talous eivät ole kaksi toisistaan irrallisissa tyhjiöissä olevaa asiaa, vaan niiden välillä vallitsee selkeä yhteys. Vaikuttamalla talousneuvonnan keinoin siihen, millaisia valintoja yksilö tekee kuluttajana, voidaan hillitä myös näiden valintojen vaikutusta ympäristöön. Neuvonnassa kannustetaan kohtuulliseen kuluttamiseen ja vahvistetaan kansalaisia tekemään kestäviä ja kiertotaloutta tukevia valintoja niin oman talouden kuin ympäristön näkökulmasta. Neuvonnalla vahvistetaan myös taloudellista osaamista ja näin ennaltaehkäistään talousongelmia.

Varautuminen

Kotitalouksien varautumisella pyritään yleisen turvallisuuden parantamiseen ja omatoimisuuden lisääntymiseen. Järjestöillä on merkittävä rooli kotitalouksien omatoimisen varautumisen kehittäjinä ja tukijoina. Vahvistavamme neuvonnallamme sekä taitojen opettamisella kansalaisten resilienssiä, kykyä selviytyä erilaisista arjen poikkeustilanteista, esimerkiksi yllättävästä sairastumisesta, pandemioista, sähkökatkosta, lakoista ja muista yhteiskunnan häiriötilanteista. Kotitalouksien omatoimisen varautumisen rinnalla edistetään pitkäkestoista varautumista neuvomalla esimerkiksi luonnontuotteiden hyödyntämistä ja kotipuutarhan hoitoa sekä taloudellista varautumista.

NEUVONTAPALVELUT JA NIIDEN TAVOITTEET JA KOHDERYHMÄT

3

Martan koti ja keittiö

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, kotitarveviljelyä, kotitalouden järkevää hoitoa, talousosaamista, ekologisuutta ja ympäristöarvojen toteutumista. Neuvonta edistää monikulttuurisuutta, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä kestäväää kehitystä. Martan koti ja keittiökurssien lisäksi tarjoamme Keittiötiimi ja Makujen akatemia -kursseja yrityksille ja yksityishenkilöille. Kurssit hinnoitellaan eritavoin ja niiden kuvaukset löytyvät erillisiltä kurssitarjottimilta. Voit kysyä näistä kursseista lisää marttapiiristä.

VALTAKUNNALLINEN TIETOISKU: KAIKILLE HYVILLE TYYPEILLE

4

Me martat uskomme, että jokaisesta ihmisestä löytyy hyvä tyyppi. Olemme kaikki erilaisia ja jokainen on kiinnostava omalla tavallaan. Kannattaa kuunnella, mitä toisella on sanottavaa. Kohdata, tavata, jutella ja tutustua. Olla oma itsensä, ja antaa toisen olla omanlaisensa. Kohta huomaatkin, että siinäpä vasta hyvä tyyppi!

TAPAHTUMAT

5

Marttailuviikolla perustetaan viljelylaatikoita 16.-22.5.2022

Kotipiha on keskeinen arjen toimintaympäristö ja tärkeä osa kotia. Itse kasvatettu ja poimittu ruoka kuuluu hyvään ja kestävään arkeen. Marttailuviikolla kannustamme kasvattamaan ekologista ja terveellistä lähiruokaa piholla ja parvekkeilla. Aihetta voi nostaa esille omassa yhdistyksessä viikon aikana.

Marttailuviikolla Pohjois-Karjalassa

- Neuvontateemana viljelylaatikon perustaminen, kasvattaminen ja hoitaminen.
- Puutarha, ympäristö- ja ruokamartat, yhdistykset ja piirit toteuttavat neuvontatilaisuuksia ja tapahtumia marttailloissa ja muissa tilaisuuksissa viljelylaatikon perustamisessa, kasvattamisessa ja hoitamisessa.
- 18.5. Tervetuloa kesään -avoin tilaisuus Marttakahviolla, Joensuun Kauppatori. Neuvontaa viljelylaatikon perustamisesta, kasvattamisesta sekä muita ajankohtaisia vinkkejä.
- Julkaistaan vuoden vihannes -kilpailu. Voittajat palkitaan maailman suurimmassa marttaillassa syksyllä sadonkorjuu-aikaan.

Marttojen valtakunnallinen sienipäivä 27.8.2022 ja sieniviikko 28.8.-4.9.2022

Marttojen valtakunnallista sienipäivää vietetään elokuun viimeisenä lauantaina, 27.8.2022. Sienipäivä jatkuu sieniviikolla 28.8.-4.9.2022.

Sieniviikko Pohjois-Karjalassa

- Yhdistykset voivat järjestää omia sieniretkiä tai -ruokakursseja viikon aikana, jossa osallistujat saavat konkreettista sienien tunnistus- ja käyttöneuvontaa.
- Marttojen valtakunnallinen sienipäivä, Joensuun Kauppatori 27.8.

Maailman suurin marttailta

13.9.2022 on Sadonkorjuujuhlat

Maailman suurin marttailta juhlii 13.9 kohtaamisia ja syksyn satoa.

Kun martat kokoontuvat samaan aikaan eri puolilla Suomea, pöytiin nostetaan kasvimaiden ja luonnon parhaat antimet. Sadonkorjuuperinne kohtaa Maailman suurimmassa marttaillassa modernit ideat, itse kasvatetun ja säilötyn. Tärkeintä on kuitenkin yhdessä syöminen.

- Marttaliitto tuottaa Maailman suurimman marttailtaan ohjelma- ja menu-ehdotuksen, jossa on yhteisen ohjelman toteutukseen tarvittavat toiminta-ohjeet, neuvonta- ja markkinointimateriaalia sekä vinkkejä illan järjestämiseen.
 - Jokainen marttayhdistys voi muokata marttaillasta itselleen sopivan. Maailman suurin marttailta voi olla kaikille avoin, yhdistyksen sisäinen tai useamman yhdistyksen yhdessä järjestämä tapahtuma.
 - Tapahtumissa vaihdetaan itselle ylimääräistä satoa, hilloja ja vaikkapa kuivattuja sieniä.
 - Maailman suurimmassa marttaillassa julkaistaan valtakunnallisen Vuoden vihannes -kilpailun voittaja.
-

KETJUKOULUTUKSET

6

Martan makukoulu 2.3. 2022

Tässä ketjukoulutuksessa opitaan perusasioita makuaistista, erilaisista mauista sekä muista aisteista ja niiden merkityksestä ruokailukokemuksessa. Ketjukoulutuksessa jokainen pääsee ensin osallistumaan Martan makukouluun. Sen jälkeen käydään läpi, miten makukoulu järjestetään. Koulutuksen jälkeen osallistuja osaa kertoa ruokailuun liittyvistä aisteista, eri mauista ja viedä opittua eteenpäin. Osallistuja osaa järjestää esimerkiksi marthaillassa Martan makukoulun.

2 h

Koulutustyyppi: Kurssi soveltuu ruokamartoille sekä muille vapaaehtoisille, jotka haluavat ymmärtää ruokaan ja syömiseen liittyviä aisteja ja makumaailmoja sekä oppia uutta.

Puutarhamarjat 5.4. 2022

Kotipihalla voi kasvattaa monia satoisia ja kauniita marjakasveja. Perinteisiä marjakasveja ovat herukat, karviainen, vadelma ja mansikka. Lisäksi voit kasvattaa pensasmustikkaa, tyrniä, marjatuomipihlajaa ja monia muita marjakasveja. Oletko maistanut esimerkiksi makeapihlajan isoja marjoja tai herkullista mesimarjaa. Tässä ketjukoulutuksessa opit mitä puutarhamarjoja kotipihassa voi kasvattaa, millaisessa kasvupaikassa ne viihtyvät ja miten niitä hoidetaan. Opit käyttämään marjakasveja monipuolisesti kotipihassa, myös koriste ja suojaistutuksissa, ja osaat valita alueella kestäviä lajikkeita. Koulutuksen jälkeen osaat opettaa taitosi eteenpäin ja järjestää aiheesta marthaillan.

2-3 h

Kohderyhmät: Puutarhamartat ja muut vapaaehtoiset martat.

Hävikkifoorumi 1.9. 2022

Ketjukoulutuksessa ruokamartat tai muut vapaaehtoiset oppivat ajankohtaista, uutta tietoa ruokahävikistä. Keskustellaan suunnitelmallisuudesta ja ideoidaan ruokahävikin vähentämistä. Koulutuksessa pohditaan marttojen mahdollisuutta vaikuttaa ruokahävikin vähentämiseen. Ketjukoulutus on osa Hävikkifoorumi-hanketta.

Kesto 2-3 h

Koulutustyyppi: Ketjukoulutus soveltuu ruokamartoille, ympäristömartoille ja muille vapaaehtoisille, jotka ovat kiinnostuneita ja haluavat päivittää tietonsa ja taitonsa ruokahävikin vähentämiseen liittyen.

Arjen kemikaalit 25.10.2022

Kemikaaleja on käytetty kautta aikojen esimerkiksi rohtoina, lääkkeinä ja puhdistusaineina. Kemikaaleja lisätään tuotteisiin erilaisten ominaisuuksien, kuten värin, pehmeiden, palosuojauksen tai säilyvyyden aikaansaamiseksi. Kemikaalien käyttöä säädellään lainsäädännöllä. Kuluttajien tekemillä tuotevalinnoilla ja tuotteiden käytöllä on merkitystä sekä terveydelle että ympäristölle, sillä jotkut tuotteiden sisältämät kemikaalit saattavat aiheuttaa haittoja. Ketjukoulutuksessa keskustellaan arkisista tuotteista löytyvistä kemikaaleista sekä arjessa käytettävistä kemikaaleista, niiden oikeasta käytöstä ja turvallisesta säilytyksestä ja käytöstä poistamisesta. Koulutuksen jälkeen osaat opettaa taitosi eteenpäin ja järjestää aiheesta marthaillan.

2-3 h

Kohderyhmät: Ympäristö-, kassa- ja puutarhamartat sekä muut ympäristöasioista kiinnostuneet vapaaehtoiset martat.

RUOKA JA RAVITSEMUS



UUSIA

Makua mausteilla

Toteutetaan valtionavustuksella ja yhteistyössä Santa Marian kanssa.

Rohkaistu mukaan makujen ja maustamisen maailmaan! Tutustutaan erilaisiin ruokakulttuureihin ja tapoihin käyttää mausteita: pirteitä pippureita, tulisia chilejä, lempeitä yrttejä ja kiinnostavia maustesekoituksia. Tutustu perinteisiin ja yllättäviin makupareihin!

Kasviskeittiöstä kaikille

Tällä kurssilla kokataan yhdessä kaikille sopivia kasvispainotteisia herkuja – aamupalalta lounaaseen ja päivälliseltä iltapalaan. Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestäväillä kasvispainotteisilla aterioilla.

Monta tapaa leipoa – suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan

Oletpa sitten hitaan leipomisen kannattaja tai nopean herkun pyöräyttäjä, tervetuloa marttojen leivontakurssille! Tällä kurssilla leivotaan yhdessä herkulliset suolaiset leivonnaiset ja ruokaisat välipalat, joilla ravitset sekä mieltä että kehoa. Tutustutaan eri ruokakulttuurien leivonnaisiin ja maistetaan uusia makuja, perinteisempiä leivonnaisia unohtamatta.

Intialainen keittiö

Intialaisessa keittiössä käytetään monipuolisesti mausteita. Esimerkiksi jeera, garam masala, kurkuma, kaneli, neilikka, korianteri ja inkivääri ovat monessa ruoassa mukana. Tuoreus, raikkaus ja monien eri makujen kirjo ovat intialaisen ruoan perusasioita. Intialainen ateria on värikäs ja kasviksia käytetään monipuolisesti. Mausteiset tuoksut ja tulisenmakeat sekä samettisen pehmeät maut yhdistyvät täydelliseksi kokonaisuudeksi intialaisen ruoan kurssilla.

Vaalea hapanjuurileipä

Hapanjuurileivonta on saanut kotileipureiden keskuudessa aikaan suuren innostuksen leivän leipomiseen kotona. Leipiä leivotaan, koristellaan, kuvataan ja niiden ympärille on syntynyt some-ryhmiä ja blogeja. Nyt leivotaan yhdessä aromikasta, rapeaa vehnähapanjuurileipää. Kurssilla ohjaaja näyttää kaikki oleelliset vaiheet ja lopuksi maistellaan uunituoretta juurileipää ja hapanjuuri-vohveleita järvikalatäytteellä. Kurssilaiset saavat mukaansa oman vaalean hapanjuuren ja taikinän kotona paistettavaksi.

Perinteinen ruisleipä

Tuoreen ruisleivän tuoksu on hurmaava ja leipominen onnistuu myös tavallisessa sähköuunissa. Kotona ruisleivän voi leipoa juuren avulla ilman hiivaa, lähijauhoista ja vähäsuolaisena. Happamuus antaa makua ja suolaa vähentämällä saa leivottua sydänystävällistä ruisleipää. Monelta innokkaalta leipurilta puuttuu kuitenkin taikinajuuri. Suvun oma juuri on hävinnyt eikä lähipiirissä ei ole ketään, jolta saisi raikkaan, happamelta tuoksuvan perinteisen ruisleivän juuren. Ruisleivän leipomisen vaiheiden lisäksi jokainen pääsee leipomaan oman ruisleivän ja teemme yhdessä pientä suolaista iltapalaa. Kurssilaiset saavat mukaansa ruisleivän ja 120-vuotiaan pyhäselkäläisen taikinajuuren tai kurssipaikkakunnan oman juuren. Kurssipaikalla tulee olla riittävästi uuneja leipien paistamiseen.

The logo consists of a blue house-shaped icon with the word "UUSIA" written in white capital letters inside it.

UUSIA

Varaudu kotona

Arki ei aina suju suunnitelmien mukaan. Kotivara on pelastus moneen pulmaan. Kurssilla selvitetään mitä kotivara on, mihin sitä tarvitaan ja mitä se sisältää. Koulutuksen jälkeen osaat jakaa kotivara-tietoutta myös muille. Kurssilla tutustutaan myös laajentuneen 72 tuntia -konseptin avauksiin: kyberturvallisuuteen ja medialukutaitoon. Kurssilla voidaan pohtia myös varautumista pandemian näkökulmasta ja käydä läpi kokemuksia korona-ajan varautumisesta kodeissa.

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.

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 myös sinulle, joka haluat valmistaa parempaa ruokaa ikääntyvälle läheisellesi.

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 hapansäilykkeistä erilaisia ruokia ja leivonnaisia.

Yhden kattilan taktiikka

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

**VIIME
VUODELTA**

**AIEMMILTA
VUOSILTA**

- Kas kas kasviksia
 - Nyt tehdään hyvää – kestävää ruokaa arkeen
 - Kotikeittiön kalaruokia
 - Martan sieniherkut
 - Lähi-idän makuja
 - Leivotaan gluteenittomasti
 - Suomalaista superruokaa
 - Nyt leivotaan! (sovitaan etukäteen teema aineiston pohjalta)
-

KODINHOITO JA ASUMINEN



UUSIA

Arjen kemikaalit

Kemikaaleja on käytetty kautta aikojen esimerkiksi rohtoina, lääkkeinä ja puhdistusaineina. Kemikaaleja lisätään tuotteisiin erilaisten ominaisuuksien, kuten värin, pehmeiden, palosuojauksen tai säilyvyyden aikaansaamiseksi. Kemikaalien käyttöä säädellään lainsäädännöllä. Kuluttajien tekemillä tuotevalinnoilla ja tuotteiden käytöllä on merkitystä sekä terveydelle että ympäristölle, sillä jotkut tuotteiden sisältämät kemikaalit saattavat aiheuttaa haittoja. Kurssilla keskustellaan arkisista tuotteista löytyvistä kemikaaleista sekä arjessa käytettävistä kemikaaleista, niiden oikeasta käytöstä ja turvallisesta säilytyksestä ja käytöstä poistamisesta.

**VIIME
VUODELTA**

Garderobi

Turhaa vai tarpeellista – ostammeko vaatteita yli oman tarpeen? Käännetään katseet garderobiin! Kuluttajana meistä jokainen voi toimia vastuullisesti ja harkiten hankkiessaan uusia vaatteita. Kurssilla keskustellaan tekstiilien vastuullisesta ja kohtuullisesta kuluttamisesta. Saat myös ohjeet, joilla voit pidentää tekstiilien käyttöikää muun muassa huoltamalla, korjaamalla ja tuunaamalla tekstiilejä.

Hei, me siivotaan!

Tuntuuko, että koti on aina kaaoksessa tai kaipaanko 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. Opit myös miten siivoat, jos kotona sairastetaan, tai löydät kotoasi tuholaisia.

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 sukelletaan kohti ekologisempaa siivousta ja kuullaan isoäidiltä periytyneet siivousvinkit.

Juhlaetiketti

Elämä hymyilee, kun kutsut ystävät yhteisen pöydän ääreen. Juhlaetiketti kurssilla saat vinkit onnistuneiden juhlien järjestämiseen ilman, että joudut järjestäjänä puurtamaan koko päivän keittiössä. Tule kuulemaan ja jakamaan ideat järjestelyihin, tarjoiluihin, koristeluihin, lahjojen ja kukkien antamiseen sekä vieraana olemiseen ja uudistuviin tapoihin. Aina on aihetta juhlaan!

Pestään pyykkiä

Tympäiseekö värjäytyneet paidat ja sukkia nielevä pesukone? Haluaisitko toimia ekologisesti ja eettisesti pyykillä? Marttojen pyykinpesuluennolla kuulet, miten pyykkiä pestään ja miten saadaan aikaan paras pesutulos, ympäristöä säästäen.

Tahrat pois

Ruohotahroja housussa? Punaviiniä paidassa? Steariinia pöytäliinassa? Martoilta saat ensiapua tahranpoistoon. Luennolla käymme läpi tahranpoistomenetelmiä ja aineita. Opit myös ymmärtämään tahranpoiston vaikutukset tekstiileille ja ympäristölle.

KODIN TALOUS



UUSIA

Kotiruokaa kolikoilla

Miten herkullista ja ympäristöystävällistä ruokaa valmistetaan edullisesti? Paljonko ruokaan ylipäättään pitäisi varata rahaa? Käymme luennolla läpi, miten valmistaa maistuvaa ruokaa pienellä budjetilla. Opit myös ruokalistasuunnittelun perusteet ja saat parhaat vinkit ruokamenoissa säästämiseen.

Ikäihmisen kuluttajataidot

Suojaudu huijareilta ja päivitä tietosi kuluttajan oikeuksista! Marttojen luennolla käymme läpi yleisimmät huijaukset, joita ikäihmiset kohtaavat netti-, puhelin- ja kotimyynnissä. Kertaamme kuluttajan oikeuksia ja opettelemme esimerkiksi tekemään suoramarkkinointikiellon itselle tai ikääntyneelle läheiselle.

**VIIME
VUODELTA**

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. Lisäksi Martta-akatemiasta löytyy Rahat riittää! Avoin kurssi nuorille (KODINTALRRAVOIN). Kuka tahansa Martta-akatemiaan rekisteröitynyt voi suorittaa avoimen ilmaisen kurssin.

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 ryhmälle marttojen järjestämä ruoanlaittokerta, jossa saat lisää hyviä ja helppoja vinkkejä omaan talouteen ja tuleviin eläkepäiviin. Ruoanlaittokerta järjestetään, jos vähintään kuuden henkilön ryhmä suorittaa verkkovalmennusta. Kesto: Verkkovalmennus kuusi viikkoa, ruokakurssikerta 3–3,5 tuntia.

Huoletta tulevaan -verkkokurssi

Martta-akatemiasta löytyy Hallitse rahojasi – avoin verkkovalmennus n. 10 vuoden sisään eläkkeelle jääville (55+ -ikäisille).

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.

Kuka tahansa Martta-akatemiaan rekisteröitynyt voi suorittaa avoimen ilmaisen kurssin. Voit ohjata yksittäisen asiakkaan suorittamaan kurssin Martta-akatemiassa. Suosittele avointa kurssia ensisijaisesti silloin, kun ryhmässä on vain yksittäisiä suorituksesta kiinnostuneita henkilöitä eikä se kuulu kaikkien osallistujien kurssikokonaisuuteen. Jos koko ryhmä suorittaa verkkokurssin, pyydä oma yksityinen kurssialusta käyttöösi. Kts. tarkempia ohjeita intrasta.

**VIIME
VUODELTA**

KOTIPUUTARHA JA YMPÄRISTÖ



UUSI

Kaunis ja kestävä kotipiha

Kaunis kotipiha on viihtyisä keidas, joka irrottaa ajatukset arkihuolista. Tule oppimaan, miten suunnittelet ja toteutat helppohoitoisen, ympäristöystävällisen ja toimivan kotipihan. Saat vinkkejä myös kestäviin, turvallisiin ja kotimaisiin kasvivalintoihin, ja opit tarkastelemaan kotipihaasi osana ympäröivää luontoa.

**VIIME
VUODELTA**

Kotitarveviljely

Oletko kiinnostunut hyötykasvien viljelystä ja oman ruoan kasvatuksesta, eli kotitarveviljelystä? Tule oppimaan miten perustat oman kasvimaan. Saat myös kasvikohtaiset viljelyohjeet ja opit luonnonmukaiset viljelytavat.

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.

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.
