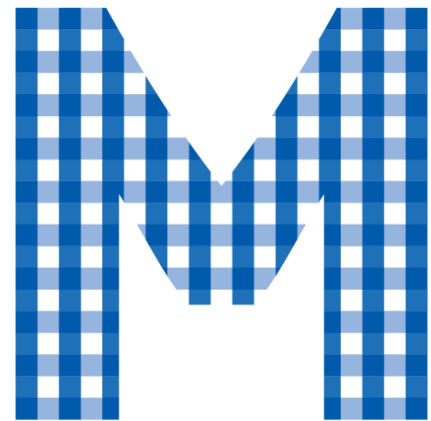
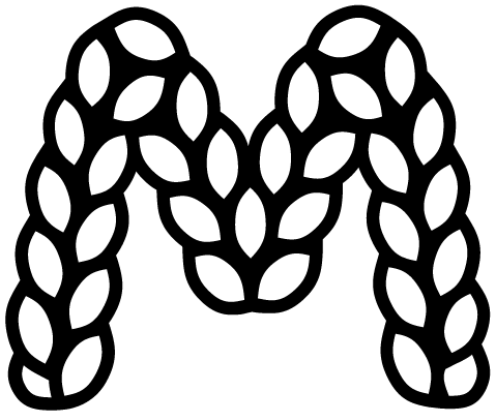




KURSSITARJOTIN 2023

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
- 7A. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: RUOKA JA RAVITSEMUS
- 7B. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODINHOITO JA ASUMINEN
- 7C .MARTANKOTI JA KEITTIÖ: KODIN TALOUS
- 7D. 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 kestäväää ja kohtuullista kulutusta, ihmisten terveyttä ja arjen hallinnan taitoja, edistää yhdenvertaisuutta, vahvistaa omatoimista varautumista sekä lisätä kotitaloustyön arvostusta.

NÄIN KÄYTÄT KURSSITARJOTINA

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 2023 kurssitilauslomake sekä tapahtumakalenteri. Sivuilta löytyy lisäksi lomakkeita yhdistystoimintaan.

MARTTOJEN STRATEGIA OHJAA KOTITALOUSNEUVONTAA

3

Martan koti ja keittiö

(OKM:n yleisavustus/valtionavustustoiminta)

Martan koti ja keittiön sisältöinä ovat ruoka ja ravitseminen, 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.

Valtionavustusneuvonta on avointa neuvontaa ja se tukee monenlaisia kotitalouksia ja yksityishenkilöitä. Kohderyhminä ovat erityisesti lapset, nuoret, lapsiperheet, eläkkeellä olevat ja martat, joilla on halu ja kyky oppia tekemään itse ja toimia muiden kanssa.

Yleisavustuksella tehtävää neuvontaa voidaan kohdentaa myös erityistä tukea tarvitseville kohderyhmille. Vapaaehtoisten koulutuksen kohderyhmänä ovat eri ikäiset järjestön jäsenet, jotka vievät oppimaansa tietoa myös eteenpäin.

Martan koti ja keittiö -kurssien 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: VARAUDUTAAN TAIDOLLA

4

Kursseilla pidetään varautumisen taitoihin liittyvä lyhyt tietoisuus otsikolla Varaudutaan taidolla. Tietoisuus suositellaan pidettäväksi myös vuosikokouksessa ja muissakin tapahtumissa.

Varautuminen vaatii monenlaisia taitoja. Varautumisen taidoilla edistämme kestävän arjen toteutumista samalla, kun lisäämme kykyämme varautua erilaisiin häiriötilanteisiin.

Tietoisuuden tavoitteena on nostaa esiin tarpeellisia taitoja, auttaa jokaista löytämään omat taitonsa sekä kannustaa pohtimaan mitä varautumistaitoja voi opettaa edelleen muille.



TAPAHTUMAT

5

Maailman suurin marttailta juhlii Martat-lehteä 31.1.2023

Martat kokoontuvat samaan aikaan eri puolilla Suomea juhlimaan 120 vuotta täyttävää jäsenlehteämme sen ensimmäisen päätoimittajan Alli Nissisen nimipäivänä. Vuonna 1903 säännöllisesti ilmestymään alkanut Emäntälehti sai myöhemmin nimekseen Martat. Kutsumme kaikki yhdistykset mukaan Maailman suurimman marttaillan toteutukseen.

Marttaliitto tuottaa marttailtaan materiaalin, jossa on yhteisen ohjelman toteutukseen tarvittavat toimintaohjeet, tarjoiluehdotus sekä vinkkejä illan järjestämiseen. Jokainen marttayhdistys voi muokata marttaillasta itselleen sopivan. Marttaillan voi myös järjestää yhdessä jonkin toisen tai useamman marttayhdistyksen kanssa.



Marttailuviikolla 17.-23.4.2023 varaudutaan kotivaralla

Marttailuviikolla neuvotaan martoille entuudestaan tärkeästä aiheesta, kotivarasta ja 72 tunnin varautumissuosituksesta. Tämä tarkoittaa sitä, että kodeissa tulisi pärjätä itsenäisesti vähintään kolme vuorokautta häiriötilanteen yllättäessä. Riittävästi ruokaa, juotavaa ja lääkkeitä kolmelle vuorokaudelle on lähtökohta, mutta olisi tärkeää tuntea myös muut varautumisen perusteet, kuten mistä saa oikeaa tietoa häiriötilanteissa.

Tavoitteet

- Lisätä tietoa ja ymmärrystä, mikä on kotivara, mitä se sisältää ja miksi kotivaraa tarvitaan.
- Muistuttaa veden tärkeydestä osana kotivaraa.
- Antaa konkreettisia esimerkkejä ja neuvoja, joilla varaudutaan arkipäivän poikkeustiloihin.
- Innostaa vapaaehtoisia viemään tietoa kotivarasta myös eteenpäin.

Marttaliitto tuottaa toimintaan ohjeet ja materiaalit. Piirit järjestävät martoille ketjukoulutusta. Marttailuviikolla piirit, yhdistykset sekä vapaaehtoiset martat järjestävät yleisötapauksia ja marttailtoja. Teema näkyy sosiaalisen median kanavilla. Yleisötapauksissa ja marttailloissa neuvotaan kotivarasta.

Marttailuviikon ohjelma Pohjois-Karjalassa tarkentuu.

Marttojen valtakunnallinen sienipäivä 26.8.2023 ja sieniviikko 27.8.-3.9.2023

Marttojen valtakunnallista sienipäivää vietetään elokuun viimeisenä lauantaina, 26.8.2023. Sienipäivä jatkuu sieniviikolla 27.8.-3.9.2023. Tavoitteena on innostaa suomalaisia tunnistamaan, keräämään ja käyttämään nykyistä enemmän luonnossa kasvavia ruokasieniä.

Sienipäivä ja -viikko Pohjois-Karjalassa

- Marttojen valtakunnallinen sienipäivä, Joensuun Kauppatori 26.8. Ihmiset voivat tuoda myös itse keräämiään sieniä tunnistettavaksi.
- Yhdistykset voivat järjestää omia sieniretkiä tai -ruokakursseja viikon aikana, joihin ihmisten on helppo tulla mukaan. Osallistujat saavat konkreettista sienien tunnistus- ja käyttöneuvontaa.
- Vuoden sieni on haaparouskut. Piirissä on pieni määrä flyereitä myös yhdistyksille.

KETJUKOULUTUKSET

6

Kotivara kuntoon 6.2.

Kotivara on omatoimisen varautumisen lähtökohta. Ketjukoulutuksen tarkoituksena on jakaa tietoa kotivarasta ja viedä osaamista yhdistystoiminnan kautta jokaiselle martalle. Kesto: 2–3 tuntia. Koulutus soveltuu kaikille martoille ja vapaaehtoisille.

Hävikkifoorumi 16.3.

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

Kompostointi 4.4.

Jokaisella kiinteistöllä syntyy biojätettä. Ketjukoulutuksessa perehdytään kompostoinnin perusasioihin, ja keskustellaan kompostoinnin haasteista. Lisäksi tutustutaan alueellisiin omatoimista kompostointia koskeviin määräyksiin. Mahdollisuuksien mukaan tutustutaan kompostointiin myös käytännössä, esimerkiksi puutarhamartan kompostilla. Koulutuksen jälkeen osaat opettaa taitosi eteenpäin ja järjestää aiheesta yhdistyksen kompostointi-illan.

Kesto: 2–3 tuntia. Koulutus soveltuu martoille, jotka kompostoivat tai haluavat aloittaa kompostoinnin, ja ovat valmiita kertomaan kompostoinnista myös muille. Kohderyhmänä puutarha- ja ympäristömartat, sekä muut kompostoinnista kiinnostuneet vapaaehtoiset martat.

Muonitus- ja kahvitusmartan osaamispakki 19.4. Teams

Tavoitteena on edistää marttojen ja marttayhdistysten valmiutta muonitus- ja kahvitustoiminnan järjestämiseen ja taidon ylläpitämiseen. Ketjukoulutuksen käyneet martat osaavat järjestää erilaisien tilaisuuksien ruokahuoltoa ja kahvituksia. Tavoitteena on vakiinnuttaa muonitus- ja kahvitustoiminnan laatua Martoissa. Koulutus soveltuu kaikille martoille ja vapaaehtoisille.

Kesto: 2–3 tuntia. Tämä koulutus järjestetään koko maakunnan alueelle ja koulutus toteutetaan Teamsilla. Joensuuhun voi tulla osallistumaan myös piirin toimistolle. Piirin toimistolla on koulutuksen jälkeen pieni palaveri lähialueen yhdistysten kahvitusvastaaville. MURU-hanke järjestää maakunnassa vastaavia tai muokattuja koulutuksia, kysy näistä Tiina Anola-Pukkilalta.

Junnukokki kerhonohjaaja 4.5.

Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa! Viisaus pätee myös keittiössä ja muualla kotona opittuihin arjen taitoihin, jotka ovat tärkeitä taitoja jo pienestä pitäen. Nuorena opitut taidot ja käyttäytymismallit kantavat pitkälle elämässä ja auttavat yksilöitä rakentamaan hyvää ja ennen kaikkea mieluista arkea. Ketjukoulutuksessa keskustellaan lasten kerhojen vetämisestä ja ruokakasvatuksen merkityksestä. Koulutuksen jälkeen osaat järjestää lasten kerhoja.

Kesto: 2–3 tuntia. Koulutus soveltuu martoille ja vapaaehtoisille, jotka ovat kiinnostuneita lasten kerhojen vetämisestä ja haluavat oppia lisää pedagogisista metodeista. Kohderyhmänä ruokamartat ja muut vapaaehtoiset, jotka ovat valmiita vetämään lasten kerhoja.

Ikääntyneen ruokavalio 3.10.

Ruoka iloa ikävuosiin on edelleen ajankohtainen. V. 2023 Valtion ravitsemusneuvottelukunta kampanjoi ikääntyneiden paremman ruokavalion ja ruokailon puolesta. Kansalaiskampanja tapahtuu syksyllä 2023. Kurssilla voidaan valmistaa ruokaa, jolla tukee omaa ja läheisen hyvinvointia. Kasvispainotteisissa ruokaohjeissa on siemen ajatteluun, että haluamme jättää maapallon kauniina, elinvoimaisena ja monimuotoisena lapsenlapsillemme. Kohderyhmänä 50 + naiset ja miehet sekä heidän omaisensa.

MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: RUOKA JA RAVITSEMUS



RUOAN JA RAVITSEMUKSEN *UUDET KURSSIT* VUODELLE 2023

Kaikkea kaurasta

Monipuolinen kaura maistuu kaikilla aterioilla yhteisessä ruokapöydässä. Kotimainen kaura on pohja monelle terveelliselle tarjottavalle. Kurssilla kuljetaan kauran reitti pellolta pöytään, voidaan keskustella huoltovarmuudesta ja keskitytään yhdessä syömiseen.

Säilöntä ja säilykkeet

Kotivara-ajattelu koostuu säilykkeiden monipuolisesta käytöstä. Säilönnän taito on käytännöllinen ja ilahduttaa keittiössä. Säilöminen on luovaa, mielenkiintoista ja taloudellista. Taitava säilöjä säilöo oman puutarhan, metsän ja sesongin antimet myös kaupan hedelmä- ja vihannesosastolta. Kurssilla opit perinteisiä säilöntämenetelmiä ja nappaat parhaat uusimmat vinkit. Kurssilla loihditaan lisäksi herkkuja kotivaran säilykkeistä.

Maukasta edullisesti - pennari

Keittiössä luovuuden mahdollistavat ruoanvalmistuksen perustaidot. Penninvenyttäjän perinnettä kunnioittaen kurssilla opetellaan tekemään taloudellista, sesonginmukaista, terveellistä ja maukasta ruokaa. Suunnittelun taito ja raaka-aineiden monipuolinen hyödyntäminen auttavat vähentämään ruokahävikkiä.

Maistiaisia Manhattanilta

Runsaat aamiaiset ja brunssit ovat meille yhtä olennainen osa New Yorkia kuin Broadway-musikaalit. Tällä kurssilla fiilistellään Manhattanin makuja runsaaseen amerikkalaiseen tyyliin. Valmistamme muun muassa bageleita, juustokakkua ja Waldorfin-salaattia. Nyt ei tarvitse ylittää valtamerta, että pääsee nauttimaan näistä herkuista!

Slaavilainen keittiö

Slaavilainen ruoka perustuu helppoihin ja maukkaisiin ruokalajeihin, joissa maut ovat puhtaita. Ruoan valmistuksen perustan muodostaa uuni, joka on koko kodin ydin ja lähes kaikki ruoat on aikanaan valmistettu uunissa, jossa ruoasta tulee esiin sen täyteläiset aromit! Tällä kurssilla pääset tutustumaan slaavilaisen keittiön makuihin.



KURSSIT, JOTKA JATKUVAT VUONNA 2023

Makua mausteilla

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 herkkuja - aamupalalta lounaaseen ja päivälliseltä iltapalaan. Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestävillä 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 ruokaiset 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 tehdään lisukkeeksi järvikalalevitettä ja ruokaisaa salaattia. Kurssilaiset saavat mukaansa oman vaalean hapanjuuren ja taikinan kotona paistettavaksi.

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 korona-ajan ja kriisien näkökulmasta ja käydä läpi kokemuksia varautumisesta kodeissa. Kesto 1,5 h.

Kurssiaineistot aikaisemmilta vuosilta

- Annos Afrikkaa
- Ruokailoa ikävuosiin
- Silkkaa Hapatusta!
- Yhden kattilan taktiikka
- Nyt tehdään hyvää - kestävää ruokaa arkeen
- Kotikeittiön kalaruokia
- Martan sieniherkut
- Lähi-idän makuja



MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODINHOITO JA ASUMINEN



KODINHOIDON JA ASUMISEN *UUDET KURSSIT VUODELLE 2023*

Asumisen valmennuskurssisarja - mahdollisuuksia ja ratkaisuja 55+ vuotiaille.

55 ja risat – hyvä aika alkaa päivittää asumisasioita yhdessä läheisten kanssa! Koti on aina se paras paikka, tuumaa moni. Kotisi ja maailmasi sen ympärillä muuttuvat ajan myötä. Ajan kulumisen voi huomata jo silloin, kun esimerkiksi omat vanhemmat alkavat pohtia asumisvaihtoehtojaan. Asumista on hyvä päivittää tulevaisuus mielessään. Kun toimii hyvissä ajoin, on aikaa nauttia omaan asumiseen tehdyistä päivityksistä. Hyvä asuminen lähtee omista ja mahdollisen puolison yksilöllisistä toiveista. Verkkokurssisarjalla käydään läpi nykyisen asunnon toimivuutta, pohditaan tulevaisuuden asumisen tarpeita ja toiveita, saadaan tietoja ja vinkkejä jatkotoimista. Osallistujat tekevät itselleen oman asumisen suunnitelman kurssisarjan aikana.

Suomen Asumisen Apu ry ja Martat järjestävät osana varautumisen teemavuotta 2023 maksuttomia Asumisen valmennuskursseja martoille. Kurssisarja on tarkoitettu 55+ ikäisille Uudenmaan, Kymenlaakson, Etelä-Karjalan, Pohjois-Karjalan ja Savon alueen martoille. Valmennuskurssisarja järjestetään 16.2.–16.3., ilmoittautumiset 9.2. mennessä piirin tapahtumakalenterissa olevan linkin kautta.

Kesto: 4 kertaa 1,5 tuntia.

KURSSIT, JOTKA JATKUVAT VUONNA 2023

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 arjessa käytettävistä kemikaaleista, niiden oikeasta käytöstä, turvallisesta säilytyksestä ja käytöstä poistamisesta. Kesto: 45–60 min.

Energiajärkeä

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

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. Kesto: 45–60 min.

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. Opit myös miten siivoat, jos kotona sairastetaan, tai löydät kotoasi tuholaisia. Kesto: 45–60 min.

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. Kurssilla teemme wc-pommeja ja pyykkietikkaa. Kurssin kesto 1-1,5 h.

Kurssiaineistot aikaisemmilta vuosilta

- Pestään pyykkiä
- Tahrat pois
- Huolla kotiasi, voi paremmin



MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODIN TALOUS



**KODIN TALOUDEN VUODELLE 2023 JATKUVAT KURSSIT,
EI UUSIA KURSSEJA.**

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. Kesto: 45–60 min. Mikäli aineisto sallii, voimme yhdistää mukaan ruokakurssin, jolloin kesto 3-4 tuntia.

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. Kesto: 45–60 min

Vauva tulossa talouteen? Puhutaan rahasta vauvaperheessä

Vauvan tulo muuttaa perheen taloutta. Miten siihen voi varautua, mitä on hyvä huomioida ja miten ottaa raha-asiat puheeksi perheessä? Luennolla keskustellaan siitä, millaisilla vinkeillä vauva-arjen talous pysyy hallinnassa ja millaisia arjen säästövinkkejä voimme jakaa toisillemme.

Verkkovalmennukset, jotka jatkuvat vuonna 2023

Rahat riittää! Avoin kurssi nuorille (KODINTALRRAVOIN)

- Kuka tahansa Martta-akatemiaan rekisteröitynyt voi suorittaa avoimen ilmaisen kurssin.

Hallitse rahojasi – Avoin verkkovalmennus n. 10 vuoden sisään eläkkeelle jääville (55+ -ikäisille).

- Kuka tahansa Martta-akatemiaan rekisteröitynyt voi suorittaa avoimen ilmaisen kurssin.



MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KOTIPUUTARHA JA YMPÄRISTÖ



KOTIPUUTARHAN JA YMPÄRISTÖN UUDET KURSSIT VUODELLE 2023

Kasvata ruokaa ruukuissa

Puutarhaviljely on kaikille sopiva harrastus. On palkitsevaa kasvattaa itse lähiruokaa ja poimia satoa ruukuista, kasvimaalta ja viljelylaatikosta. Viljellä voi niin parvekkeella, kuin pihallakin. Viljelytapoja on monenlaisia, ja kasvilajeista voi jokainen valita itselleen mieleiset. Tällä kurssilla opit, kuinka ruukuissa ja muissa pienissä astioissa kasvatetaan syötäviä kasveja ikkunalla, parvekkeella ja patiolla. Mitä voi kasvattaa missäkin, miten ruukut valitaan ja mitä kasvatuksessa on huomioitava? Mitä multaa valitsen, miten kylvän ja istutan, miten kastelen ja lannoitan? Saat myös kasvikohtaisia viljelyohjeita ja opit luonnonmukaiset viljelytavat. Kurssin jälkeen osaat perustaa ruukkuviljelmän.

Kasvata ruokaa viljelylaatikossa

Puutarhaviljely on kaikille sopiva harrastus, josta on jopa taloudellista hyötyä. On palkitsevaa kasvattaa itse lähiruokaa ja poimia satoa ruukuista, kasvimaalta ja viljelylaatikosta. Viljellä voi niin parvekkeella, kuin pihallakin. Viljelytapoja on monenlaisia, ja kasvilajeista voi jokainen valita itselleen mieleiset. Viljelytaidot ovat osa varautumista.

Tällä kurssilla opit, kuinka viljelylaatikossa kasvatetaan syötäviä kasveja ja miten viljelylaatikon kasvit valitaan. Saat myös kasvikohtaisia viljelyohjeita ja opit luonnonmukaiset viljelytavat. Kurssin jälkeen osaat perustaa viljelylaatikon.

Puutarhamarjat

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. Tällä kurssilla opit mitä puutarhamarjoja kotipihassa voi kasvattaa, millaisessa kasvupaikassa ne viihtyvät ja miten niitä hoidetaan. Osaat valita alueella kestäviä lajikkeita.

KURSSIT, JOTKA JATKUVAT VUONNA 2023

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. Voidaan toteuttaa luentona tai kohdepihaa ideoiden. Kesto: 2 tuntia.

Kotitarveviljely kasvimaalla tai viljelylaatikossa

Oletko kiinnostunut hyötykasvien viljelystä ja oman ruoan kasvatuksesta, eli kotitarveviljelystä? Tule oppimaan miten perustat oman kasvimaan tai viljelylaatikon. Saat myös kasvikohtaiset viljelyohjeet ja opit luonnonmukaiset viljelytavat. Voidaan toteuttaa käytännönläheisesti tai luentona. Kesto: 2-3 tuntia

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. Voidaan toteuttaa käytännönläheisesti tai luentona. Kesto: 2-3 tuntia.

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. Toteutetaan luentona.