



# Pohjois-Karjalan Martat KURSSITARJOTIN 2024

# SISÄLLYS



1. YLEISTÄ KURSSITARJOTTIMESTA
2. MARTTOJEN STRATEGIA OHJAA KOTITALOUSNEUVONTAA
3. VALTAKUNNALLINEN TIETOISKU
4. TAPAHTUMAT
5. KETJUKOULUTUKSET
- 6A. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: RUOKA JA RAVITSEMUS
- 6B. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODINHOITO JA ASUMINEN
- 6C .MARTANKOTI JA KEITTIÖ: KODIN TALOUS
- 6D. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KOTIPUUTARHA JA YMPÄRISTÖ

# YLEISTÄ KURSSITARJOTIMESTA

---

## 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 KURSSITARJOTINTA

Kotitalousneuvontapalvelut on luokiteltu kurssitarjottimella:

- Valtakunnalliset tietoisiskut
- Tapahtumat
- Ketjukoulutukset
- Kurssit ja luennot

---

### Pohjois-Karjalan Marttojen kurssitarjotin sähköisessä muodossa

Kurssitarjottimen sähköinen versio löytyy osoitteesta

<https://www.martat.fi/pohjois-karjala/yhdistystoimijoille/>

Sivuilta löytyy lisäksi vuoden 2024 kurssitilauslomake sekä tapahtumakalenteri.

Sivuilta löytyy lisäksi lomakkeita yhdistystoimintaan.

# MARTTOJEN STRATEGIA OHJAA KOTITALOUSNEUVONTAA

## 2

Kotitalousneuvontaa ohjaa järjestön strategia ja sen kolme lupausta: Martat tekevät arjen tekoja huomista varten, martat kohtaavat ja mahdollistavat kohtaamisia ja martoille kaikki ovat yhdenvertaisia. Toiminnallemme tärkeitä periaatteita ovat yhdessä tekemisen ilo, kestävät valinnat ja avoimuus. Marttojen kotitalousneuvonta tarjoaa tietoa ja käytännön ratkaisuja, jotka ohjaavat ihmisten valintoja kohti hiilineutraaliutta. Suomen tavoitteena on olla hiilineutraali valtio vuoteen 2035 mennessä.

### **Martan koti ja keittiö (OKM:n yleisavustus/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, kotitarveviljelyä, kotitalouden järkevää hoitoa, talousosaamista, ekologisuutta ja ympäristöarvojen toteutumista. Neuvonta edistää monikulttuurisuutta, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä kestävää 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 -kursseja yrityksille ja yksityishenkilöille. Kurssit hinnoitellaan eritavoin ja niiden kuvaukset löytyvät erillisiltä kurssitarjottimilta. Voit kysyä näistä kursseista lisää marttapiiristä.

# VALTAKUNNALLINEN TIETOISKU

---

## 3

### **Kestävät arjen teot luonnon hyväksi**

Kursseilla pidetään lyhyt tietoisuus otsikolla Kestävät arjen teot luonnon hyväksi. Tietoisuus suositellaan pidettäväksi myös vuosi- ja syyskokouksissa ja muissakin tapahtumissa.

Monimuotoinen luonto tarjoaa elämän perusedellytykset ja elämänlaatua arkeen. Tietoisuudessa käsitellään helposti saavutettavia käytännön tekoja, joilla jokainen voi omassa arjessaan toimia kestävän tulevaisuuden ja luonnon hyväksi.

Tietoisuuden tavoitteena on herättää ajatuksia, mitkä olisivat omaan arkeen sopivia käytännön tekoja, kannustaa pieniinkin tekoihin ja pohtimaan, miten tietoa ja hyviä käytäntöjä voisi omissa verkostoissaan levittää myös eteenpäin.

# TAPAHTUMAT

## 4

### **Martan teehetki -jäsenhankintatapahtuma tammi-helmikuussa 2024**

Marttayhdistyksille ja piireille suunnatun yhteisen jäsenhankintakampanjan aikana piirit ja yhdistykset voivat järjestää tammi-helmikuussa 2024 jäsenhankintatapahtumia, avointen ovien Martan teehetkiä. Syksyllä 2023 käynnistyvän kampanjan tavoitteena on pysäyttää Marttojen jäsenmäärän lasku ja kasvattaa uusien jäsenten määrää.

#### **Toimenpiteet**

- Marttaliitto tuottaa Martan teehetkeen materiaalit ja toimintaohjeet yhdistyksille ja piireille.
- Yhdistysten ja piirien tapahtumien lisäksi toteutetaan monikanavainen viestintäkampanja, jossa myös martoilla ja marttayhdistyksillä on tärkeä rooli.



### **Juhlat metsässä 21.5.2024**

Marttayhdistykset ja piirit järjestävät tiistaina 21.5. eri puolilla Suomea samaan aikaan Juhlat metsässä. Tämä maailman suurin marttailta juhlii 125-vuotta täyttävää marttajärjestöä, marttoja ja meille rakasta metsää ja lähiluontoa. Tapahtuma vahvistaa marttaidentiteettiä ja yhteisöllisyyttä.

Marttaliitto kutsuu kaikki yhdistykset ja marttapiirit mukaan Juhlat metsässä -tapahtumien toteutukseen. Maailman suurimman marttaillan perinteen mukaisesti juhlaan kuuluu olennaisena osana yhteen kokoontuminen, juhlatunnelma ja herkulliset tarjoilut. Tapahtuman järjestämisessä voi tehdä yhteistyötä esim. läheisen kansallispuiston kanssa.

#### **Toimenpiteet**

- Marttaliitto tuottaa yhdistysten ja piirien ohjelma- ja tarjoiluehdotuksen, tapahtuma- ja markkinointimateriaalia sekä vinkkejä tapahtuman järjestämiseen.
- Juhlat metsässä voi olla kaikille avoin, yhdistyksen sisäinen tai useamman yhdistyksen yhdessä järjestämä tapahtuma. Metsäteemaisen juhlan voi myös toteuttaa niiden kanssa, jotka eivät pääse metsään. Metsäteemaisen juhlan voi myös toteuttaa niiden kanssa, jotka eivät pääse metsään, esimerkiksi ikääntyvien tai muuten erityistä tukevia tarvitsevien kanssa pihalla, lähipuistossa tms.



## Marttojen valtakunnallinen sienipäivä ja sieniviikot

Marttojen valtakunnallista sienipäivää vietetään 31.8. ja sieniviikot ovat 1.9.–15.9.

Sienipäivä ja -viikko Pohjois-Karjalassa

- Sienipäivä Joensuun Kauppatorilla 31.8., sieninäyttely kauden sienistä. Lisäksi ihmiset voivat tuoda myös itse keräämiään sieniä tunnistettavaksi.
- Yhdistykset voivat järjestää sieniviikon aikana omia sieniretkiä tai -ruokakursseja, joihin ihmisten on helppo tulla mukaan. Osallistujat saavat konkreettista sienien tunnistus- ja käyttöneuvontaa.
- Vuoden sieni on keltavahvero. Piirissä on pieni määrä flyereitä myös yhdistyksille.
- 4.9. järjestetään sieniretki ja -tasting -avoin kurssi



## Puiden istutustapahtumat

Marttaliitto tekee yhteistyötä Monihelin kanssa kotoutumisen tukemiseksi tapahtumissa, joissa maahan muuttaneet istuttavat puuntaimia yhdessä marttojen kanssa muodostaen juuria maahamme ja ottaen samalla kantaa ilmastokeskusteluun. Vuonna 2024 tapahtumiin voivat osallistua myös muut piirit, kuin Luontokoti-hankkeessa mukana olevat. Myös yhdistykset voivat lähteä mukaan. Puunistuttamiseen ja tapahtuman järjestämiseen tehdään liitossa ohjeet.

# KETJUKOULUTUKSET MARTOILLE

---

## 5

### **Syötävä metsäpuutarha -ketjukoulutus 22.2.**

Syötävä metsäpuutarha on luontoa jäljittelevä, lajirikas ekosysteemi, jossa monivuotiset kasvilajit kasvavat kerroksellisesti toistensa lomassa. Satokasvien lisäksi siellä kasvaa myös lukuisia muita lajeja, joilla on tärkeä tehtävä ekosysteemissä. Syötävä metsäpuutarha tuottaa monipuolista ravinteikasta syötävää, sitoo pitkän elämänsä aikana runsaasti hiiltä maaperään ja on elinympäristö lukuisille eliöille. Ketjukoulutuksessa opit, millainen syötävä metsäpuutarha voi olla, mitä hyötyä viljelytavasta on ja miten voit perustaa pienen syötävän metsäpuutarhan omalle pihalle. Lisäksi opit tunnistamaan monivuotisia vihannes- ja marjakasveja.

Syötävässä metsäpuutarhassa ruoka kasvatetaan luonnonmukaisesti ja ekologisesti kestävästi, se on yksi tapa omavaraisempaan ruuantuotantoon. Samalla lisätään ympäristön monimuotoisuutta ja hiilensidontaan. Viljelytapa auttaa sopeutumaan muuttuvaan ilmastoon.

### **Muonitus- ja kahvitusmartan osaamispakki 11.4.**

Kurssin tavoitteena on edistää marttojen ja marttayhdistysten valmiutta muonitus- ja kahvitustoiminnan järjestämiseen ja taidon ylläpitämiseen. Ketjukoulutuksen käyneet martat osaavat järjestää erilaisien tilaisuuksien ruokahuoltoa ja kahvituksia.

### **Luontopolku-ketjukoulutus 5.6.**

Metsässä ja lähiluonnossa liikkuminen vahvistaa terveyttä ja hyvinvointia sekä kehittää luontosuhdetta. Juhlavuonna haluamme tehdä metsää tutuksi ja viedä Martat metsään! Metsän kunnioittaminen ja jokaisenoikeudet ovat lähtökohta luonnossa liikkumiselle. Tarjoamme luontopolun avulla eri-ikäisille ja erikuntoisille martoille matalan kynnyksen mahdollisuuden nauttia yhdessä luonnon hyvää tekivistä vaikutuksista.

Ketjukoulutus toteutetaan metsässä tai lähiluonnossa. Reitti voi olla lyhyt tai pidempi ryhmän tarpeiden ja toiveiden mukaan. Luontopolun voi toteuttaa eri aikaan vuodesta ja sitä voi muokata kohderyhmän ja vuodenajan mukaan. Suosittelemme erityisesti ajankohdaksi huhti-lokakuuta, mutta kiva luontopolku syntyy myös muulloin. Luontopolkua ei rakenneta metsään pysyvästi, vaan se on kertaluonteinen ja liikuteltava.



## **Marjasta on moneksi 13.8.**

Kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai omasta puutarhasta poimittuja. Marjoilla on myös useita merkittäviä ravitsemuksellisia hyötyjä. Kurssilla opitaan hyödyntämään yleisimpiä metsä- ja puutarhamarjoja sekä valmistamaan niistä maukasta syötävää.

## **Sienet tutuksi - ketjukoulutus 26.8. (Teams) ja 27.8. (maasto)**

Sienet tutuksi -ketjukoulutus on tarkoitettu martoille, jotka aloittavat sienestystä. Koulutuksessa opit perusasioita sienestyksestä ja suositeltavista ruokasienistä. Lisäksi opit tunnistamaan 1–4 ajankohtaista ruokasientä. Koulutuksessa saat ohjeet, kuinka järjestät sienistä pienen näyttelyn tai tietoisuuden omassa marttayhdistyksessäsi. Koulutus innostaa martoja sienestämään, oppimaan lisää sienistä ja kiinnostumaan myös vapaaehtoisena sienimarttana toimimisesta. Sienet tutuksi -ketjukoulutus toteutetaan kaksiosaisena, edellytetään molempiin iltoihin osallistumista.

Luonnonsienet ovat ekologista, ravitsevaa, kevyttä ja taloudellista ruokaa. Sienten kerääminen, säilöntä ja käyttö ovat osa kestäväää ja resurssiviisasta ruokajärjestelmää. Luonnon ruokakasvien kerääminen ja käyttö lisää arvostusta ruokaa kohtaan ja kehittää luontosuhdetta. Luonnossa liikkuminen kohentaa kuntoa ja vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Marttoilla on tärkeä rooli huolehtia sienten keräämisen perinteen säilymisestä, ja kansalaisten sienten tunnistamisen ja niiden hyödyntämisen vahvistamisesta.

# MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: RUOKA JA RAVITSEMUS

6a

## RUOAN JA RAVITSEMUKSEN UUDET KURSSIT VUODELLE 2024

### **Kaikkea kalasta**

Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään, ja sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykehylllyltä: kotimainen järvikalasäilyke onkin erinomainen lisä myös kotivaraan! Marttojen kalakurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita. Lisäksi opit arvioimaan kalan ympäristövaikutuksia ja tekemään kestäviä valintoja kotikeittiössä.

### **Ruokaa retkelle**

Metsä ja lähiluonto tarjoavat mitä parhaimmat puitteet fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiselle. Luontoretki paranee entisestään, kun mukaan pakataan maittavat eväät joko valmiiksi syötävässä muodossa tai taukopaikalla valmistettavaksi. Kurssi tarjoaa vinkkejä ja elämyksiä niin aloittelevalle retkeilijälle kuin kokeneemmallekin eräkonkarille.

### **Marjasta on moneksi**

Ravintorikkaat, kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai omasta puutarhasta poimittuja. Tule kurssille oppimaan, miten hyödyntää kotikeittiössä yleisimpiä metsä- ja puutarhamarjoja ja valmistat niistä maukasta syötävää.

### **Kreikan makuja**

Kreikkalaisessa keittiössä maistuvat Välimeren parhaat maut: runsaasti kasviksia, aromikkaita yrttejä, juustoja ja tietenkin oliiviöljyä. Kreikkalainen ruoka on täyttävää, maistuvaa ja värikästä. Ruoanvalmistuksessa suositetaan tuoreita ja laadukkaita raaka-aineita. Annoksilla ei kikkailta, vaan ne pidetään houkuttelevan yksinkertaisena. Tällä kurssilla tutustaan Kreikan keittiön herkullisimpiin makuihin.

# KURSSIT, JOTKA JATKUVAT VUONNA 2024

## 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.

## Säilötään ja hyödynnetään valmiita säilykkeitä

Kotivara-ajattelu koostuu säilykkeiden monipuolisesta käytöstä. Säilönnän taito on käytännöllinen ja ilahduttaa keittiössä. Säilöminen on luovaa, mielenkiintoista ja taloudellista. Taitava säilöjä säilöö 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.

## Penninvenyttäjän keittiö

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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## Kurssiaineistot aikaisemmilta vuosilta

- Ruokailoa ikävuosiin
- Monta tapaa leipoa - suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan
- Annos Afrikkaa
- Lähi-idän makuja
- Silkkää Hapatusta!
- Yhden kattilan taktiikka
- Nyt tehdään hyvää – kestäväää ruokaa arkeen
- Martan sieniherkut



# MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODINHOITO JA ASUMINEN

---



## VUOSIEN 2020–2023 KURSSIT, JOTKA JATKUVAT VUODELLE 2024

### **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 säädelään 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. Luennon 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. Luennon kesto 45-60 min.

### **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. Luennon kesto: 45–60 min.



## 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. Luennon 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 sukelletaan kohti ekologisempaa siivousta ja kuullaan isoäidiltä periytyneet siivousvinkit. Kurssilla teemme wc-pommeja ja pyykkietikkaa. Luennon kesto 45-60 min ja kurssin kesto 1,5 tuntia.

## Kurssiaineistot aikaisemmilta vuosilta

- Pestään pyykkiä -luento
- Tahrat pois -luento

# MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODIN TALOUS



6c

## Kodin talouden kurssit vuodelle 2024

### Luontoretki omaan rahatarinaan

Miten rahat saa riittämään siihen, mikä on itselle tärkeää? Millaisia oppeja rahankäytöstä olemme saaneet elämän varrella? Pohdimme yhdessä vastauksia näihin kysymyksiin luonnon helmassa. Samalla tutustumme ympäristön ja kuluttamisen välisiin yhteyksiin sekä siihen hyvään, mitä lähiluonto meille tarjoaa. Nautimme retkellä tietenkin myös hyvistä retkieväistä.

## Kodin talouden vuodelle 2024 jatkuvat kurssit

### 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. Luennon kesto: 45–60 min.

### 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. Luennon 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. Luennon kesto: 45-60 min.

## Verkkovalmennukset, jotka jatkuvat vuonna 2024

### 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.



### Aiempien vuosien kurssit ja verkko-opinnot

- Mitä eläminen maksaa? -kohtuullinen kulutus lapsiperheissä
- Mitä eläminen maksaa? -kohtuullinen kulutus eläkkeellä
- Hallitse rahojasi -verkkovalmennus ja ruokakurssi
- Rahat riittää! -kurssi nuorille
- Huoletta tulevaan

# MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KOTIPUUTARHA JA YMPÄRISTÖ

---



## KOTIPUUTARHAN JA YMPÄRISTÖN UUDET KURSSIT VUODELLE 2024

### **Syötävä metsäpuutarha**

Syötävä metsäpuutarha on luontoa jäljittelevä, lajirikas ekosysteemi, jossa monivuotiset kasvilajit kasvavat kerroksellisesti toistensa lomassa. Satokasvien lisäksi siellä kasvaa myös lukuisia muita lajeja, joilla on tärkeä tehtävä ekosysteemissä. Syötävä metsäpuutarha tuottaa monipuolista ravinteikasta syötävää, sitoo pitkän elämänsä aikana runsaasti hiiltä maaperään ja on elinympäristö lukuisille eliöille. Opit millainen syötävä metsäpuutarha voi olla, mitä hyötyä viljelytavasta on ja miten voit perustaa pienen syötävän metsäpuutarhan omalle pihalle.

Syötävässä metsäpuutarhassa ruoka kasvatetaan luonnonmukaisesti ja ekologisesti kestävästi, se on yksi tapa omavaraisempaan ruuantuotantoon. Samalla lisätään ympäristön monimuotoisuutta ja hiilensidontaan. Viljelytapa auttaa sopeutumaan muuttuvaan ilmastoon. Toteutus luentona.

### **Kompostointi**

Kurssilla perehdytään kompostoinnin perusasioihin, ja keskustellaan kompostoinnin haasteista. Lisäksi tutustutaan alueellisiin omatoimista kompostointia koskeviin määräyksiin. Mahdollisuuksien mukaan tutustutaan kompostointiin myös käytännössä.

Erityisesti omakotikiinteistöillä kannattaa kompostoida, koska kompostoinnille on usein hyvin tilaa ja kompostimullalle on käyttöä omassa pihassa. Kompostointi on helppoa ja tuo monia säästöjä sekä ympäristölle, että kompostoijalle. Toteutus luentona tai käytännönläheisesti.

### **Huonekasvit ja niiden hoito**

Huonekasvit lisäävät viihtyisyyttä sekä kaunistavat kotia. Niiden kanssa puuhastelulla on myös terveysvaikutuksia. Kasvien hoito on helppoa. Kasvit viihtyvät kun saavat sopivasti vettä, ravinteita sekä valoa. Kurssilla käsitellään myös, mitä huonekasvien hoidossa on huomioitava eri vuoden aikoina valo-olosuhteet yms. Läpi käydään minkälaista kasvualustaa sekä lannoitetta voi käyttää. Tutuksi tulevat myös perinnehuonekasvit. Voidaan toteuttaa niin luentona tai käytännönläheisesti.

# KURSSIT, JOTKA JATKUVAT VUONNA 2023

## Kasvata ruokaa ruukuissa (yrtit)

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? Kurssilla keskitytään erityisesti yrttien kasvikohtaisiin viljelyohjeisiin ja opitaan luonnonmukaiset viljelytavat. Kurssin jälkeen osaat perustaa ruukkuviljelmän. Toteutus käytännönläheisesti tai luentona.

## 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. Voidaan toteuttaa niin luentona tai käytännönläheisesti.

## 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. Toteutus luentona.

## 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

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