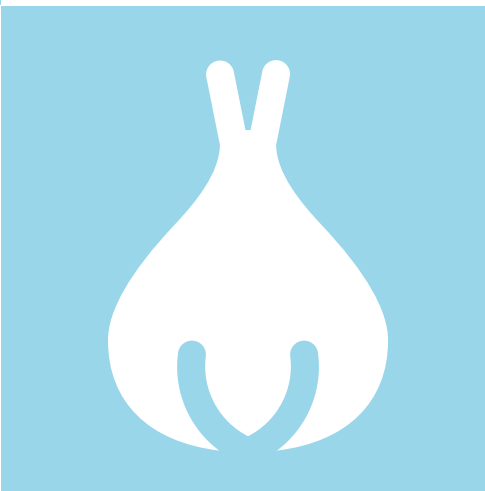


Tilattavat luennot

yrityksille ja yhteisöille

2025



Pohjois-Karjalan Martat

Tilattavat luennot yrityksille ja yhteisöille

Tilattavat luennot on tarkoitettu valmiille ryhmille ja niitä voivat ostaa esimerkiksi järjestöt, työyhteisöt ja yritykset.

- Luennot voidaan järjestää Marttakeskuksella, Koskikatu 5-7, 80100 Joensuu
Marttakeskus on esteetön.
- Luennot voidaan toteuttaa myös asiakkaan järjestämässä tilassa, jolloin asiakas huolehtii mahdollisesta tilavuokrasta.
- Luennot voidaan järjestää myös verkossa Teamsin kautta.



Luentojen hinnat:

150 €/tunti, luentojen tyypillinen kesto 1h

- + perjantai-ilta- ja lauantailisä 50 €
- + sunnuntaisin kurssihinta kaksinkertainen
- + 100 €, jos aihe kurssitarjottimen ulkopuolelta
- + jos kurssi järjestetään muualla kuin Joensuun kaupunkialueella, hintaan lisätään matkakorvaukset 0,60 €/km ja mahdolliset päivärahat

Kurssitarjotin, luennot



Puutarha

Kompostointi
Syötävä metsäpuutarha
Huonekasvit ja niiden hoito
Kasvata ruokaa ruukuissa (yrtit)
Kasvata ruokaa viljelylaatikoissa
Kaunis ja kestävä kotipuutarha



Sienet ja villiyrtit

Sienet tutuksi
Villiyrtit tutuksi



Kodinhoito

Varaudu kotona
Arjen kemikaalit
Puhdasta kestävästi
Tahrat pois
Energiajärkeä
Garderobi



Ravitsemus

Ruuasta terveyttä edullisesti
Ravitsevat eväät mukaan töihin
Urheilijan ravitsemus



Kompostointi



Kompostointi on helppoa ja tuo säästöä sekä ympäristölle että kompostoijalle. Luennolla perehdytään kompostoinnin perusasioihin ja keskustellaan kompostoinnin haasteista. Lisäksi tutustutaan alueellisiin omatoimista kompostointia koskeviin määräyksiin.

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.

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 kestäviin, turvallisiin ja kotimaisiin kasvivalintoihin, ja opit tarkastelemaan kotipihaasi osana ympäröivää luontoa.

Kasvata ruokaa ruukuissa (yrtit)



Syötäviä kasveja voi kasvattaa ruukuissa ja muissa astioissa ikkunalla, parvekkeella tai patiolla. Miten ruukut valitaan ja mitä kasvatuksessa on huomioitava? Luennolla keskitytään erityisesti yrtteihin ja näiden viljelyohjeisiin. Luennon jälkeen osaat perustaa ruukkuviljelmän.

Kasvata ruokaa viljelylaatikossa



Lähiruuan kasvatus ja sadon poimiminen viljelylaatikosta on palkitsevaa. Tällä luennolla opit, kuinka viljelylaatikko perustetaan, mitä syötäviä kasveja valitaan sekä miten niitä hoidetaan. Saat myös kasvikohtaisia viljelyohjeita ja opit luonnonmukaiset viljelytavat kuvien sekä keskustellen.

Huonekasvit ja niiden hoito

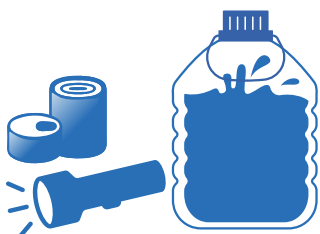


Huonekasvit lisäävät viihtyisyyttä sekä kaunistavat kotia ja niiden hoito on helppoa. Kasvit viihtyvät kun saavat sopivasti vettä, ravinteita sekä valoa. Läpi käydään minkäläistä kasvualustaa sekä lannoitetta voi käyttää sekä miten eri vuoden ajat tulee huomioida. Tutuksi tulevat myös perinnehuonekasvit.



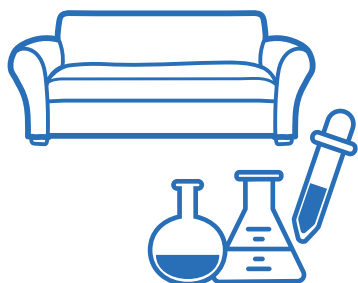
Kodinhoitoluennot

Varaudu kotona



Arki ei aina suju suunnitelmien mukaan. Kotivara on pelastus moneen pulmaan. Luennolla käydään läpi mitä kotivara on, mihin sitä tarvitaan ja mitä se sisältää. Koulutuksen jälkeen osaat jakaa kotivaratietoutta myös muille. Luennolla tutustutaan myös laajentuneen 72 tuntia –konseptin avauksiin: kyberturvallisuuteen ja medialuku-taitoon.

Arjen kemikaalit



Kemikaaleja lisätään tuotteisiin erilaisten ominaisuuksien, kuten värin, pehmeiden, palosuojauksen tai säilyvyyden aikaansaamiseksi. Kuluttajien tekemillä tuotevalinnoilla ja tuotteiden käytöllä on merkitystä sekä terveydelle, että ympäristölle. Luennolla kerrotaan arjessa käytettävistä kemikaaleista, niiden oikeasta käytöstä, turvallisesta säilytyksestä ja käytöstä poistamisesta.

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.

Tahrat pois



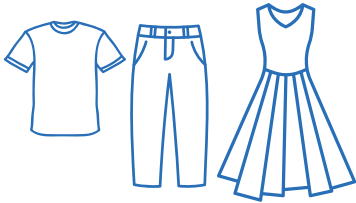
Ruohotahroja housussa? Punaviiniä paidassa? Steariiniä pöytäliinassa? Ensiapua tahrannoistoon saat marjoilta. Käydään läpi yhdessä tahrannoistomenetelmiä ja aineita.

Energiajärkeä



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

Garderobi



Kuluttajana meistä jokainen voi toimia vastuullisesti ja harkiten hankkiessaan uusia vaatteita. Luennolla kerrotaan tekstiilien vastuullisesta ja kohtuullisesta kuluttamisesta. Saat myös ohjeet, joilla voit pidentää tekstiilien käyttöikää muun muassa huoltamalla, korjaamalla ja tuunaamalla tekstiilejä.



Sieni- ja villiyrtiluennot

Sienet tutuksi



Suomen luonto tarjoaa syksyisin makuelämyksiä metsästä. Luennolla kerrotaan miten tunnistaa sieniä, sieniryhmiä (haperot, tatit, rouskut, vahakkaat ja muut) ja hahmottaa satoajat. Lisäksi käydään läpi sienien käsittely keräyksen jälkeen. Tuttuja ruokasieniä, niiden näköislajeja sekä muutama myrkkysieni esitellään kuvin ja sanoin.

Villiyrtit tutuksi



Luonnonyrttien tunnistaminen, keräily ja käyttö on mukava keväinen harrastus. Kerättävät lajit tulee tuntee hyvin sekä tiedostaa myös näiden näköislajit. Luennolla tutustutaan villivihanneksiin tai yrtteihin, tunnistamiseen sekä käytettävyyteen kuvin ja sanoin. Luennolla käydään läpi tuttujen villiyrtytien, kuten vuohenputken, poimulehden, maitohorsman, nokkosen ja muiden tuntomerkkejä.



Ravitsemusluennot

Terveyttä ruoasta edullisesti



Minkälainen on terveyttä edistävä ruokavalio? Luennolla tutustutaan ravitsemussuosituksiin ja ateriarytmiin. Toinen osio käsittelee ruokaa ja rahaa – mitkä ovat edullisen ruoan periaatteet? Miten syödä edullisesti ja terveellisesti. Luennon voi myös jakaa kahdeksi eri luennoksi.

Ravitsevat eväät mukaan töihin



Arkinen pulma, mitä tänään syötäisiin, ulottuu myös työpaikan eväisiin. Hyvillä valinnoilla ruokapöydässä pidät yllä hyvää vireystilaa ja jaksamista työpäivän aikana. Tällä luennolla tutustutaan hyvän ruokavalion aineksiin, ruokalistan suunnitteluun, valmisruokien täydentämiseen ja ravitsevien eväiden kokoamiseen.

Urheilijan ravitsemus



Luennolla tutustutaan hyvän ruokavalion perusteisiin, ravitsemussuosituksiin ja ateriarytmiin urheilijan näkökulmasta. Millainen on urheilijan lautasmalli? Miten voit tukea harjoittelua ravitsemuksella?