

JOKAISELLA ON OIKEUS ARJEN TAITOIHIN

Kurssitilaukset marttapiireistä:
www.martat.fi/piirit

Lisätietoja Marttaliitosta:

Päivi Käsälä

koordinaattori

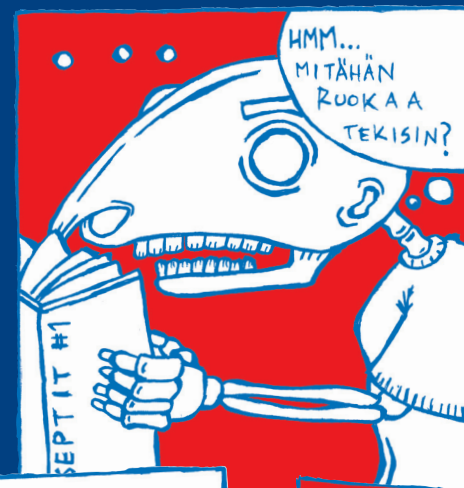
Arki sujuvaksi -toiminta

paivi.kansala@martat.fi

050 310 3843

www.martat.fi

[@arkisjuvaksi](https://twitter.com/arkisjuvaksi)



SARJAKUVA JESSE RIIHALA

ARKI SUJUVAKSI -KURSSIT

Arjen taitoja itsenäiseen elämään

Martat 



VALTAKUNNALLINEN
TYÖPAJAYHDISTYS
oikeus tekemällä oppimiseen



Kun nuori itsenäistyy, on erityisen tärkeää hallita arjen perustaidot.

Marttojen kurssit

- antavat nuorille tietoja ja taitoja arjen hallintaan (ruoka ja ravitsemus, kodinhoito)
- lisäävät nuorten taloudellista osaamista (omat raha-asiat, kuluttajataidot).

Arjen taitojen kurssit suunnataan 16-29 -vuotiaille nuorille, jotka ovat työpajatoiminnan piirissä. Ensisijainen kohderyhmä ovat starttipajalaiset. Kursseja voidaan järjestää myös muille ko. ikäryhmään kuuluville työpajanuorille.

Kuka?

Kurssitoiminnasta vastaa Marttaliitto yhdessä alueellisten marttapiirien kotitalouden asiantuntijoiden kanssa. Toiminnan valtakunnallisesta koordinoinnista vastaa Marttaliiton koordinaattori. Kurssien käytännön toteutuksesta vastaa piirien ammatillisesti koulutettu neuvontahenkilöstö. Asiantuntijoillamme on vankan kotitalouden ammatti-osaamisen ohella kannustava ja rohkaiseva asenne ja kyky kohdata monenlaisissa, haastavissakin elämäntilanteissa olevia nuoria.

Kurssit toteutetaan yhteistyössä alueellisten työpajojen ja nuorten kanssa. Valtakunnallisena kumppanina on Valtakunnallinen työpajayhdistys (TPY) ry.

Miten?

- Kurssit toteutetaan 8 kerran sarjoina pienryhmissä, joko yhteistyökumppanin omissa tai marttapiirin tiloissa. Yhden kurssikerran kesto on noin neljä tuntia.
- Ryhmäkokosuositus oppimisen ja yksilöllisen ohjauksen näkökulmasta on 4-8 nuorta.
- Marttojen kotitalousasiantuntija hankkii kurssille elintarvikkeet ja muun tarvittavan kurssimateriaalin. Vaihtoehtoisesti voidaan käydä yhdessä kaupassa.
- Yhdessä opetellaan ruoanvalmistusta, leipomista, käydään läpi terveellistä ravitsemusta ja keittiöhygieniaa, kodin siivousta ja pyykkihuoltoa sekä raha-asioita.
- Itse tehty maukas ateria nautitaan yhdessä saman pöydän ympärillä, jonka jälkeen hoidetaan yhdessä jälkityöt.
- Nuoret saavat omaksi käytettävän kurssiaineiston. Kurssin päätteeksi jaetaan osallistumistodistukset.

” Ruokavinkei. Kodinhoitovinkei. Erittäin hyödyllisiä nuorilimmeisil. Oppii toisilta kans.

” Oli kivaa olla ja olen iloinen oppimistani ruuanlaitosta ja rahan ja siivoamisen tiedoista. Oli kiva tutustua ja olla mukana :)

” Olen seurannut rahankäyttöä jo pitkään. Opin todella paljon. Olin todella innoissani kurssilla, ruoka kiinnostaa & nyt sai tietoa paljon. Kotona tehnyt nyt monipuolisemmin ruokaa & varannut enemmän terveellisiä raaka-aineita. Kokeillut uusia ruokia. Sai viimein kunnan kipinän ruoanlaittoon. KIITOS! <3



Kurssi oli minulle tarpeellinen 77 %
Saadulle materiaalille ja ohjeille on myöhemmin käyttöö 87 %
Olen valmistanut/aion valmistaa kurssilla tehtyjä ruokia kurssin jälkeen 73 %
Suosittelen kurssia muille 79 %

Yhteistyökumppanien palaute:

Kurssit tukevat nuorten arjenhallinnan taitojen kehittymistä:

- erittäin paljon 75 %
- melko paljon 25 %

Sosiaaliset ja ryhmätyötaitot kehittyivät:

- erittäin paljon 75 %
- melko paljon 25 %