

KURSSITARJOTIN 2018

Pohjois-Karjalan Martat ry

Kotitalousneuvonnan yhteinen kärki 2018
Kestävä arki

Kotitalousneuvonta 2018

Neuvonnan kärki piirien ja yhdistysten toiminnassa on kestävä arki, jonka avulla tuodaan esiin arjen mukavuutta, arjen taitoja ja kestävää elämäntapaa. Annamme kuluttajille tietoja ja taitoja, kuinka he voivat arjessaan itse ja/tai yhdessä toisten kanssa vaikuttaa valinnoilla ja toimilla kestävään arkeen. Kestävä arki -teemassa edistetään keittiön kautta järkeviä valintoja ja toimintatapoja, joilla edistämme kiertotaloutta ja hillitsemme ilmastonmuutosta. Teemassa huomioidaan kotitalouden eri sisältöalueet.

Kestävä arki -teemaa toteutetaan piirien neuvonnassa ja koulutuksissa. Teemaa viedään eteenpäin myös Merkkiteko-kampanjassa, Marttailuviikolla, Sienipäivässä, Ravintolapäivässä ja Luonnon päivissä.

Kestävä arki -teemaa käsitellään seuraavilla kursseilla ja luennoilla:

- Arkiruoka on järkiruokaa
- Kotikeittiön kalaviikko -ruokakurssi
- Luonnontuoteneuvonta
- Suunnitelmallisuus - ruokalistat arkeen
- Kotivaraviljely
- Minipuutarha parvekkeelle ja kotipihaan
- Ekologinen kodinhoito

Yhteinen tietoiskujen aihe vuonna 2018 on Merkkiteko: pieni teko, iso kiitos.

Piiri järjestää jäsenilleen Arkiruoka on järkiruoka -ketjukoulutuksen lauantaina 24.2.

Marttailuviikko

Marttailuviikko järjestetään ensimmäisen kerran viikolla 37 (10.-16.9.2018). Viikon teemana on Arkiruoka on järkiruokaa, jossa kestävää arkea lähestytään keittiön ja kestävien valintojen kautta. Marttailuviikon tavoitteena on tuoda martat ja marttatoiminta yhteisesti ja näkyvästi esille sanoma edellä. Yhdistysten toivotaankin järjestävän tapahtumia kyseiselle viikolle esimerkiksi teemalla kotimaiset kasvikset tai arjen vaikuttavat teot. Piirin neuvontahenkilöstö jalkautuu Marttailuviikolla tapahtumiin ympäri maakuntaa.

Joensuussa järjestetään puutarha-aiheinen Syyssatoa Kukkolasta tapahtuma 15.9.

Kurssiryssäykset 2018

Kurssiryssäys on useamman marttayhdistyksen tai toimintaryhmän yhteinen kurssi-ilta, jossa voit osallistua useampaan kurssiin saman illan aikana ja tavata naapuriyhdistyksen marttoja. Vuoden 2018 teema on Kotoisa arki, joka jakautuu aiheisiin *"Järkiruoka" on järkiruokaa* sekä *Ikkunapuutarha kierrätysmateriaalein*.

13.3. klo 17–20.30 Kurssiryssäys, Kitee, Arpeen koulun kotitalousluokat

14.3. klo 17–20.30 Kurssiryssäys, Lieksa, Keskuskoulun yläaste ja lukio

15.3. klo 17–20.30 Kurssiryssäys, srk-talo, Outokumpu

2.10. klo 17–20.30 Kurssiryssäys, Ilomantsi

3.10. klo 17–20.30 Kurssiryssäys, Enon koulu, Eno

4.10. klo 17–20.30 Kurssiryssäys, Nurmes

9.10. klo 17–20.30 Kurssiryssäys, Poikkolan koulu, Juuka

Kurssiryssäykset järjestetään yhdessä Lajitin ja Luonnosta turvaa -hankkeen kanssa.



Ravintolapäivä

Toukokuussa järjestettävän ravintolapäivän yhteinen teema on arkiruoka on järkiruoka.

Ruoka ja ravitseminen

Edullista kotiruokaa!

Arkiruoka on järkiruokaa -ruokakurssi

Kurssien tavoitteena on lisätä tietämystä ruoan ympäristövaikutuksista ja edistää kestäviä ruokavalintoja.

Ruokakurssilla valmistetaan ruokaa kestävien ruokavalintojen periaatteella. Raaka-aineina käytetään kotimaisia elintarvikkeita ja tehdään kasvisvoittoista ruokaa helposti. Periaatteena ruokaohjeissa on: Hyvää ruokaa viidestä raaka-aineesta. Kurssin kesto 3 h

Kotikeittiön kalaviikko

”Kalaa kahdesti viikossa!” kehottaa ravitsemussuositus. Usein into kalaruokien laittoon katoaa, jos kalan käsittely tuntuu haasteelliselta. Tällä ruokakurssilla opetellaan kalan käsittelyä ja valmistetaan herkullisia kalaruokia kotimaisesta kalasta. Tule siis verestään taitoja ja saamaan uusia ideoita kalaruokapäiviin! Kurssin kesto 3 h

Ruokaa miesten makuun

Nyt innostetaan miehiä laittamaan maukasta ja värikästä ruokaa. Tämän kurssin reseptit sopivat varmasti myös keittiöön, jossa mies ottaa kapustan käteen! Kurssilla valmistetaan helppoja ja maukkaita ruokia, keskustellaan hyvistä elintarvikke- ja ruokavalinnoista, ruokarytmistä ja kannustetaan nauttimaan ruoasta ja valmistamaan sitä itse. Kurssin kesto 3 h
Martat 20 €/ muut 25 €

Suunnitellen sujuvasti -ruokakurssi

Kurssin tavoite on oppia tekemään omalle perheelle sopivia ruokalistoja ja näin helpottaa arkea, lisätä suunnitelmallisuutta ostosten tekoon ja ruoan valmistukseen. Tavoitteena on herättää ajattelemaan valintojen merkitystä ruokamenoihin ja vähentää ruokahävikkiä.

Kurssilla valmistetaan maukasta ja terveellistä ruokaa edullisista raaka-aineista. Ruoanlaiton lomassa opetellaan myös suunnitelmallisuutta ja jaetaan vinkkejä, miten ruokamenoissa voi säästää ruoan laadusta tinkimättä. Kurssin kesto 3 h.

Tuunataan tähteistä

Jääkö jääkaappiisi jämäruokia? Unohtuuko pussin pohjalle leivän kannikoita? Heitätkö ruokaa roskeen? Kotitalouksissa syntyy suurin määrä ruoan hävikistä. Monesti heitetään pois vielä syömäkelpoista ruokaa. Tällä kurssilla tanssimme lennokkaasti tähteiden kanssa kohti uusia ruokaideoita ja samalla opimme hyödyntämään kaiken syötäväksi kelpaavan ruoan. Kurssin kesto 3 h.

Parasta perunasta arkeen ja juhlaan

Peruna on monipuolinen ja edullinen ruoka-aine. Peruna taipuu niin arki- kuin juhlaruokaaksi. Peruna on kotoinen ja ravintorikas raaka-aine ja siitä saa valmistettua myös eksoottisempia ruokia.

Kurssilla valmistetaan erilaisia perunaruokia, lisäkkeitä ja leivonnaisia. Lisäksi keskustellaan perunan ravitsemuksellisista eduista ja tutustutaan eri perunalajikkeisiin. Kurssin kesto 3 h.

Ruokaa sydänystävälle

Kurssilla valmistetaan maukasta, terveellistä ja sydänystävällistä ruokaa edullisista raaka-aineista, sesongin mukaisesti. Ruoanlaiton lomassa keskustellaan, mistä koostuu terveellinen arkiruoka.

Kurssilla opetellaan valmistamaan edullisia perusruokia ja samalla kannustetaan muuntelemaan reseptejä luovasti. Kurssin kesto 3 h.

Ihan(aa) itselle

Itselle on ilo kokata: voi tehdä juuri oman mielen mukaista ruokaa. Ateriat saa rytmittää siten, kuin ne parhaiten istuvat omaan päiväohjelmaan. Jos innostus iskee, keittiössä voi puuhata pitkään ja kokeilla jotain uutta ja kiinnostavaa. Tärkeintä on, että aterioita ei jatkuvasti kuitata voileivillä ja välipaloilla. Kunnon ruoka on terveellisempää ja edullisempaa kuin napostelu. Kurssilla valmistetaan helppotekoista, maukasta ja monipuolista ruokaa, joka on suunniteltu erityisesti pienille kotitalouksille. Lisäksi käsitellään yhden hengen talouksien kulujakaumaa. Kurssin kesto 3 h.

Vartissa valmista

Miten saada arjen ruuanlaitosta helpompaa? Pienellä suunnittelulla ja etukäteisvalmistelulla saadaan herkullista ja terveellistä kotiruokaa. Yksinkertaiset, nopeasti valmistuvat ja terveelliset ruoat ovat tervetulleita eri elämänvaiheissa olevien kiireiseen arkeen. Välillä aterian voi tehdä kotoisista aineksista ja välillä kokeilla vaihteluksi jotain trendikästä. Kurssin aikana tehdään nopeasti valmistuvia, arkeen sopivia maistiaisja. Kurssin kesto 2,5 h.

Kasvisten ja luonnonantimien käytön edistäminen

Martan kasviskeittiö

Kasvikset tuovat väriä elämään! Kasviksista valmistuu terveellistä, maukasta ja kotoista ruokaa ja pelkistä kasvikunnan lähteistä saa koostettua halutessaan koko aterian. Kurssilla opetellaan valmistamaan koko perheelle sopivaa kasvisruokaa ja tutustutaan kasvipohjaisiin tuotteisiin, kuten soijavalmisteisiin ja palkokasveihin. Kurssi soveltuu kaikille uusja kasvisruokaideoita kaipaaville. Kurssin kesto n. 3 h

Villiruokaa - sienet, marjat, yrtit

Suomen luonto tarjoaa viljejä elämyksiä. Luonnonyrttien tunnistaminen ja keräily on mukava harrastus. Villiyrteillä saa myös ruokiin uusia vivahteita. Tutustutaan Suomen luonnon antimisiin, sieniin, marjoihin ja yrtteihin luennon, yrttiretken tai

ruoanlaiton kautta. Vuoden luonnontuotteet esillä vuodenajan mukaan. Kurssin kesto n. 3 h

Kesän herkut talteen!

Kurssilla käydään läpi säilönnän eri menetelmät: pakastaminen, mehustaminen, hilloaminen, kuivaaminen, suolaaminen ja hapattaminen. Kurssilla valmistetaan säilykkeitä kauden marjoista, hedelmistä ja kasviksista.

Säilöntäkurssilla opitaan niin hillon ja mehun teko, hapattaminen, kuivattaminen kuin pirteiden pikkelssienkin valmistus. Kurssin kesto 3 h.

Teemakurssit ja -luennot

Juhlat kotona

Marttojen ohjeilla järjestät tunnelmalliset kotijuhlat. Saat vinkkejä juhlien järjestämiseen, kattamiseen, koristeluun ja juhlaetikettiin. Aineistoon on koottu kolme sesonginmukaista tarjoiluehdotusta ruokaohjeineen. Kurssin tavoitteena on edistää yhteisöllisyyttä, yhdessä syömisen kulttuuria ja kokoontumista yhteisen pöydän ääreen. Kurssin kesto 3 h.

Hurmaavat voileipäkakut

Voileipäkakku on juhlapöydän klassikko, joka sopii monen vieraan makuun. Se on myös kaunis keskipiste suolaiseen juhlapöytään. Kurssilla valmistetaan monenlaisia voileipäkakkuja ja tehdään hintavertailuja itse tehdyn ja ostetun välillä. Kurssin kesto 3 h.

Leivotaan gluteenittomasti

Gluteenitonta ruokavaliota noudattavat keliakiaa sairastavat, mutta myös muista syistä viljojen gluteenia karttavat. Kun juhluvieras ilmoittaa gluteenittomasta ruokavaliostaan, saattaa emännällä mennä sormi suuhun. Gluteeniton leivonta vaatii tarkkuutta ja eroaa hieman tavallisesta leipomisesta. Se kuitenkin onnistuu, kun oppii muutamia niksejä. Gluteenittomien leivonta-aineiden valikoima on kasvanut viime vuosina vauhdikkaasti ja tätä nykyä lähes mikä tahansa leivonnainen on mahdollista valmistaa gluteenittomasti. Kurssilla tutustutaan gluteenittoman leivonnan raaka-aineisiin, leivotaan gluteenittomasti leipää sekä suolaisia ja makeita herkkuja. Kurssin kesto 3 h.

Paikoillanne, valmiina, keittiöön -välipalakurssit ja luennot

Kurssi on suunniteltu erityisesti urheilijanuorille, mutta sopii myös muille uusia välipalaideoita kaipaaville! Tavoitteena on innostaa nuoria ruoanvalmistamiseen, terveellisten välipalojen tekemiseen ja nauttimiseen sekä lisätä urheilevien nuorten, vanhempien ja valmentajien ymmärrystä hyvästä ravitsemuksesta. Kurssi tarjoaa

mielekästä ja mukavaa yhdessä tekemistä, vertaistukea ja sosiaalista vuorovaikutusta. Kurssin kesto 2,5 h

Korealainen keittiö -kurssi

Korealainen ruokapöytä on runsas ja värikäs. Maantieteellinen asema Kiinan ja Japanin välissä on tuonut ruokakulttuuriin paljon vaikutteita naapurimaista, kuten vuodenaika-ajattelun. Korean taistelu itsenäisyydestä on jättänyt jälkensä myös ruokakulttuuriin. Tällä kurssilla tutustutaan korealaiseen ruokakulttuuriin ja sen erityispiirteisiin. Kurssin kesto 3 h.

Raakaruokaa & lempeitä makuja

Raakaruoka on nopeatekoista, hauskaa ja värikästä. Sen tekemiseen käytetään uunin ja liedan sijaan tehosekoitinta ja jääkaappia sekä vain tuoreita luonnonmukaisia raaka-aineita. Kurssilta saa uusia näkökulmia kokkaamiseen ja ideoita arjen ruoanvalmistukseen. Kurssin ruoka-aineisiin kuuluvat marjat, hedelmät, vihannekset, juurekset, palkokasvit, siemenet, pähkinät ja kylmäpuristetut öljyt. Näistä loihdimme terveellisen ja maittavan menuun. Kurssin kesto 3 h.

Etiopian kynnyksellä

Etiopialainen keittiö on nyt maailmalla trendikäs. Injera-letut ja herkulliset padat ja paistokset onnistuvat kotikeittiössäkin. Kurssilla syvennyttään etiopialaisen ruokakulttuurin saloihin ja kurssiin kuuluu myös tietoisuus Marttojen ja Kynnys ry:n kehitysyhteistyöhankkeesta. Kursseja ja luentoja pitävät ensisijaisesti piirin kv-martat, yhteydenotot piirin kautta. Kurssin kesto 3 h.

Kattilamatka Kameruniin

Kamerunilaiselle keittiölle on ominaista monipuolinen kasvien ja hedelmien käyttö. Ruoka on värikästä, mutta melko miedosti maustettua. Kamerunissa ruoka yhdistää perhettä ja sukulaisia ja tuo heidät saman padan ääreen. Yhdessä tehty ruoka on myös marttailua parhaimmillaan, tällä kurssilla tehdään yhdessä ja nautitaan! Kurssilla perehdyttään kamerunilaiseen ja länsiafrikkalaiseen ruokakulttuuriin, valmistetaan kamerunilaisia ruokia ja saadaan tietoa Marttojen kehitysyhteistyöstä. Kursseja ja luentoja pitävät ensisijaisesti piirin kv-martat, yhteydenotot piirin kautta. Kurssin kesto 3 h.

Syödään kuten Swazimaassa

Swazimaassa bataatti, maissi, lehtivihannekset, juurekset ja hedelmät ovat perusruokaa. Muita käytettyjä raaka-aineita ovat kurpitsat, pavut ja riisi – liha on ylellisyyttä. Salsat ja chutneyt piristävät ruokia ja säilöntä on monelle naiselle tärkeä tulonlähde. Kurssilla valmistetaan swazimaalaisia ruokia, tutustutaan paikallisiin ruokiin, elintarvikkeisiin ja ruokakulttuuriin sekä saadaan tietoa ruokaturvasta ja

Marttojen kehitysyhteistyöstä. Kursseja ja luentoja pitävät ensisijaisesti piirin kv-martat, yhteydenotot piirin kautta. Kurssin kesto 3 h.

Aasialaisia makuja

Uusia tuulia luonnonantimien käyttöön aasialaisesta keittiöstä! Suomalaiseen ruokapöytään voisi tuoda aasialaisen keittiön runsasta kasvien käyttöä. Kurssilla perehdytään eri Aasian maiden ruuanlaittoon ja makuihin. Yhteistä näille keittiöille on vivahteikkaus ja mausteiden monipuolinen käyttö. Kurssilla valmistetaan muun muassa thaimaalaisia ja intialaisia ruokia ja tutustutaan mausteiden käyttöön ja viimeistellään makuja esimerkiksi chilillä ja mausteseoksilla sekä käytetään tuoreita yrttejä, esim. korianteria. Kurssin kesto 3 h.

Espanjalainen ilta

Kurssilla tutustutaan espanjalaisen ruoan herkullisuuteen ja monipuolisuuteen. Espanjalainen keittiö on mm. ottanut arabialaisia vaikutteita hedelmien ja vihannesten, oliiviöljyn ja tiettyjen jälkiruokien käytössä. Espanjan, kuten Välimeren alueen keittiössä yleensäkin, käytetään paljon kasviksia ja hedelmiä. Yhteistä Espanjan eri alueille ovat oliivit, oliiviöljy, valkosipuli ja vaalea leipä sekä ruokajuomana viini. Kurssilla valmistetaan kokonainen ateria, joka alkaa tapaksista ja päättyy makeasti. Pääruokana maistuu paella, joka edustaa tyypillisiä espanjalaisia kansallisruokalajeja. Kurssin kesto 3 h.

Italialainen ilta

Antipasti, primo piatto, dolce – valmistamme kurssilla italialaisia makuja ateriakokonaisuudeksi. Italialainen keittiö on malliesimerkki lähiruuasta. Perinteisesti ruoka tehdään niistä raaka-aineista, joita on saatavana omasta maakunnasta, omasta kylästä ja mieluiten vielä omasta pihasta. Me sovellamme ruokiin tuttujen kauppojen raaka-aineita: tomaattia, yrttejä, oliiveja, juustoa, tuorepastaa ja makeaksi lopuksi tiramisun aineksia. Kurssin kesto 3 h.

Makumatka Karjalaan

Karjalainen ruokakulttuuri on rikas ja omalainen. Monille karjalainen leivonta tuo mieleen karjalanpiirakat, mutta tällä makumatkalla leivotaan etupäässä muita maukkaita ja perinteisiä karjalaisia herkkuja. Vaihtoehtoina ovat mm. höpsytysrieska, vesirinkelit, rotinakukko, sienivatruskat, yhden muikun kalakukot, lanttusupikkaat ja mustikkakokkoset. Kurssilaiset saavat Makumatka Karjalaan -kirjasen. Kurssilla valmistetaan valinnan mukaan muutama erilainen leivonnainen. Tervetuloa kokemaan karjalaisen leivontaperinteen rikkaus! Kurssin kesto 3 h.

Suomineidon voileipäpöytä

Valmistetaan moderneja sesonginmukaisia voileipiä ja pikkusuolaisia, joista saa koottua vaikka koko aterian. Kurssilla saadaan tietoa leivästä, viljasta ja viljan merkityksestä ravitsemuksessa, lisäksi keskustellaan leivän merkityksestä

suomalaisille. Tämän kurssin toteuttaminen onnistuu pienemmässäkin keittiössä. Kurssin kesto 2,5 h.

Lanttukukko kotiin viemisiksi

Jokainen kurssilainen valmistaa kukkotaikinan, täytteen ja kokoaa oman pienen lanttukukon (hiivataikinaan). Ruskistamisen ja käärimisen jälkeen ”kukko otetaan kainaloon” ja viedään kotiin hautumaan. Kurssi vaatii keittiön, jossa on monta uunia tai suurkeittiöuuneja. Kurssin kesto noin 2,5 h.

Porukan piirakkakoulu

Pulikat pyörimään! Karjalaisen ruokakulttuurin ydin on rapeakuorinen, sisältä pehmoinen karjalanpiirakka, joka kruunaa niin pitopöydän kuin viikonlopun aamiaisenkin. Porukan piirakkakoulussa tutuksi tulevat kakkarat, pulikat ja paistolämpötilat, kun porukalla perehdytään piirakanpaiston saloihin ja valmistetaan aitoja, perinteisiä karjalanpiirakoita. Kurssin kesto 2 h.

Syö hyvää -luennot ja kurssit ravitsemus- ja liikuntasuosituksista

Pidä huolta itsestäsi. Hyvä ruoka ja terveelliset elämäntavat auttavat pysymään terveenä ja energisenä.

Luentojen tarkoituksena on antaa perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja itsensä huoltamisesta.

Muut ruoka- ja ravitsemusaiheet, johon löytyy aineistoa:

- Kalaelämyksiä
- Limppua patonkia ja röpörieskaa
- Lusikka soppaan!
- Kotitalousneuvontaa maahanmuuttajille
- A tasty trip to Finland
- Kastiketta, kiitos!
- Makumatka Pohjolassa
- Niukkuudesta nautintoon
- Kaikenmaailman juurekset ja muutama mukula
- Syötävän hyviä salaatteja ja lämpimiä kasvislisäkkeitä
- Kokataan yhdessä

Lasten ravitsemus raiteilleen

Kodin talous ja kuluttaja-asiat

Kodinhoito

Huolla kotiasi-voi paremmin

Tiedätkö sinä, millaista on hyvä sisäilma ja miten ilmanvaihto on kotonasi järjestetty? Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan, miten voit vaikuttaa itse hyvään sisäilmaan ja viihtyisyyteen pitämällä huolta oman kotisi siisteydestä, ilmanvaihdosta, kunnosta ja tekemällä oikea-aikaisia korjauksia. Luento/kurssi 2 h.

Isoäidin kodinhoitovinkit

Viemärit auki ruokasoodalla ja etikalla. Ruokaöljyllä liimatarrat pois lasipurkista. Ruokasuolalla hopeat kiiltäviksi. Hiuslakalla kuulakärkikynätahra pois puserosta. Tule kuuntelemaan, miten voit käyttää vanhoja aineita uusilla, hyödyllisillä ja hauskoilla tavoilla ja jakamaan omat konstisi. Luento 1 h, kurssi 3 h.

Ekosiivous

Siivoustuotteiden valmistaminen ja valmistuksessa käytettävät materiaalit aiheuttavat ympäristöhaittoja. Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Kurssilla/luennolla keskustelemme ympäristöystävällisesti siivouksesta ja kodinhoidosta, pesuaineiden turvallisesta käytöstä ja jaamme ekosiivousvinkkejä.

Muut kodinhoitoaiheet, johon löytyy aineistoa:

(nämä vanhat aineistot löytyvät edellisten vuoden tarjottimilta ja aineistot intrasta)

- Allergisen koti ja pyykki puhtaaksi
- Kodinhoidon peruskurssi
- Lapset mukaan siivoamaan -uhkaillen, lahjoen vai kannustaen?
- Martan pyykkikori -näyttely
- Tunne tekstiilikuidut
- Kodin kemikaalicoctail
- Keittiön ja kodinhoitotilan suunnittelu
- Kaaos kuriin
- Garderobi – harkitse, korjaa kierrätä
- Lapsiperheen pyykkipäivä

Merkkiteko

Tavalliset ihmiset ovat usein ymmällään vastuullisuusasioiden edessä. Minkälaista vastuullista ruokaa pitäisi laittaa ja millaisia vastuullisia arjen tuotteita pitäisi valita? Vastuullisuusviestejä, -näkökulmia, -merkkejä ja sertifiointeja on paljon. Voiko koskaan ottaa kaikkia vastuullisuusasioita huomioon? Asiaa on paljon ja sitä kerrotaan monien kanavien kautta. Perehtyäkin pitäisi ja kiirekin vaivaa. Merkkiteko teemalla pidetään tietoiskuja kotitalousneuvonnan yhteydessä vuonna 2018. Tietoiskun voi myös tilata erikseen, kesto n. 1 h

Puhutaan rahasta - talous lapsiperheessä

Millaisia vinkeillä vauva-arjen talous pysyy hallinnassa, millaisia säästövinkkejä voimme jakaa toisillemme? Luennolla keskustellaan siitä, millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon pikkulapsiperheessä taloudesta puhuttaessa ja kannustetaan raha-asoiden suunnitteluun ja talousasioista puhumiseen. Kurssin kesto 2 h

Kotivara – joustoa yllättäviin tilanteisiin

Kotivara on varmuusvarasto ruokaa, juomaa ja välttämättömiä tarvikkeita, niin että kotona pärjää muutaman päivän, jos kauppaan ei pääse esim. sähkökatkoksen tai sairastumisen vuoksi. Kurssilla tehdään niin sovittaessa pientä tarjottavaa ilman sähköä. Kurssin kesto noin 2 h.

Kotipuutarha ja ympäristö

Minipuutarha parvekkeelle ja kotipihaan

Parvekkeen ja pienen pihan minipuutarha perustetaan ruukkuihin ja laatikoihin. Marttojen kurssilla opit, miten kukkien rinnalla kasvatetaan yrttejä, salaatteja ja muita pienessä tilassa menestyviä hyötykasveja. Sato on käden ulottuvilla ja iloa riittää koko kesäksi. Saat uusia ideoita ja inspiraatiota. Luento tai kurssina voimme perustaa ruukkuistutuksia. Kesto n. 2,5 h.

Kotipiha kuntoon pienin parannuksin

Kotipiikan yleisilmeen kohennus onnistuu useimmiten pienin parannuksin. Marttojen kurssilla näkemään pihasi uusin silmin ja saat puhtia tarttua lapioon, saksiiin ja haravaan. Mietimme miten korjataan ne pienellä vaivolla. Pihan keskeisimmät säännöllistä huoltoa ja siistimistä kaipaavat alueet, puuvartisten kasvien leikkaus, perennapenkin kohennus, nurmikon paikkaus, käytävien ja laatta-alueiden kunnostus. Pihan katseenvangitsijat. Kurssilaisten/luennolle osallistujien kysymykset. Kurssina, jossa mietimme esimerkipihan avulla parannuksia. Kurssin kesto n. 2,5-3h.

Koristeita luonnonmateriaaleilla

Luonnonmateriaalien monipuolinen käyttö arki- ja juhlaikatuksessa sekä kodin koristeluksessa. Mitä kasveja puutarhasta ja luonnosta voi hyödyntää, sekä mitkä

kestävät sidontaa. Näiden käsittely. Sekä asetelman peruseriaatteen. Jokainen kokeilee tehdä käytännössä yhden asetelman. Kurssi kesto n. 3 h.

Kukkia koko kesäksi

Kukkivien pensaiden, perennojen ja kesäkukkien ja niiden kasvuvaatimusten tuntemus. Taito yhdistellä eri kasvilajeja niin, että kukkia riittää koko kesäksi. Kukkivien pensaiden, perennojen ja kesäkukkien valinta kukinta-ajan ja kasvupaikan mukaan. Luento tai kurssi. Kurssin kesto noin 2,5 tuntia.

Kukkiva parveke ja terassi koko kesäksi

Kukkivien kesäkukkien (ryhmäkasvien) sekä kauniiden hyötykasvien ja niiden kasvuvaatimusten tuntemus. Tavoitteena on lisätä taitoa istuttaa ja hoitaa laatikoita ja ruukkuja. Kurssi tai luento. Kurssin kesto noin 2,5 tuntia.

Kotivaraviljely

Kotivaraviljely on trendikästä ja itse kasvatetuita tuotteista tietää, mitä suuhunsa pistää. Marttojen kurssilla tutustut kasvien viljelymahdollisuuksiin, opit miten perustat kasvimaan, mitä kylvät ja istutat sekä miten hoidat kasveja ja korjaat ja säilytät sadon. Palstan hankinta, kasvimaan perustaminen, kasvien valinta, kylvö, istutus, kasvimaan hoito ja sadonkorjuu. Kurssi tai luento. Kurssin kesto noin 2,5-3 tuntia.

Myös nämä edellisten vuosien aiheet tilattavissa

- Vesi puutarhassa
- Kasvata yrttejä
- Palstan perustaminen
- Hyötykasvit ruukussa ja laatikoissa
- Omasta pihasta makoisia marjoja
- Huonepuutarha: Vesiviljely
- Huonekasvit kukoistamaan
- Kasvinvalinnalla kukoistava puutarha
- Koristekasvit kestämaan

Villiyrtti-, sieniretki ja satolootaneuvontapaketit yhdistyksille **Luonnosta turvaa -hanke**

Luonnosta turvaa -hanke jatkuu myös vuonna 2018. Hankkeen kautta voi tilata Joensuun (Joensuu, Eno, Outokumpu, Liperi, Kiihtelysvaara ja Tuupovaara) ja Kiteen seudun alueille (Kitee, Kesälahti, Tohmajärvi) villiruoka-, sieni- tai kotitarveviljelypaketteja omaan yhteisöön tai marttayhdistykseen. Neuvontapaketteihin on mahdollista valita erilaisia sisältöjä tilanteiden ja kasvukauden mukaan. Neuvontapaketit ovat käytännönläheisiä tapoja tutustua aiheeseen kuten villiyrtteihin tai sieniin maastossa retkeilemällä. Tai esim. taimikasvattamalla ja perustamalla viljelylaatikko. Neuvontapakettien

osallistumismaksu hankkeeseen on esimerkiksi luonnontuotteiden osalta 150€ (2krt) tai satolootasta 180€ (2krt) yhteisölle.

Lisää neuvontapaketeista sekä hankkeesta löytyy www.martat.fi/piirit/pohjois-karjala/luonnosta-turvaa/ -sivuilla. Lisätietoja voi kysellä myös Maarit Sallinen-Uusoksa p. 050 448 3335.

Hankkeen toteuttavat yhteistyössä Pohjois-Karjalan Martat ry, ProAgria Pohjois-Karjala ry/maa- ja kotitalousnaiset sekä Maaseudun Sivistysliiton Joensuun kulttuuriyhdistys ry. Hanke on saanut rahoituksen Joensuun seudun Leader ry:ltä ja Keski-Karjalan kehittämissivistysyhdistys Jetinalta.

Luonnosta turvaa 

 Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahoitus: Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Martat 



ProAgria Pohjois-Karjala



MAA- JA KOTITALOUSNAISET



MAASEUDUN SIVISTYSLIITTO

Järjestö- ja yhdistystoiminta

Yhdistystoimintaa tukevat koulutukset 2018

Toiminnanjohtaja Kolehmainen järjestää alueelliset yhdistyskoulutukset helmimaaliskuussa.. Koulutukset järjestetään:

- 20.2. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Nurmes
- 27.2. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Kitee
- 1.3. klo 18–20 Alueellinen yhdistyskoulutus, Outokumpu
- 13.3. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Eno
- 15.3. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Ilomantsi
- 20.3. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Joensuu

Yhteisen, strategian 2017-2019 mukaisen toiminnan kehittämiseksi toiminnanjohtaja Kolehmainen järjestää syksyllä alueelliset toiminnansuunnitteluillat yhdistyksille.

- 1.10. klo 17-19 Toiminnan suunnitteluilta Kiteen, Kesälahden, Rääkkylän ja Tohmajärven yhdistyksille, Kitee
- 2.10. klo 16-17 Toiminnan suunnitteluilta, Ilomantsi
- 4.10. klo 17-19 Toiminnan suunnitteluilta Lieksan ja Enon yhdistyksille, Lieksa
- 8.10. klo 17-19 Toiminnan suunnitteluilta, Valtimon, Nurmeksen ja Juuan yhdistyksille, Nurmes
- 10.10. klo 18-20 Toiminnan suunnitteluilta Polvijärven ja Outokummun yhdistyksille, Polvijärvi
- 11.10. klo 17-19 Toiminnan suunnitteluilta Joensuun, Kontiolahden ja Liperin yhdistyksille, Joensuu

Virtuaalimarttaillat

Virtuaalimarttaillat jatkuvat vuonna 2018. Illoissa aiheina ovat ajankohtaiset järjestö- ja neuvonta-aiheet. Illat järjestetään jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 17.00 alkaen. Katso tarkemmin aiheet tapahtumakalenteristamme.

Muut, tilattavat järjestökoulutukset

Tilaukset piiristä suoraan toiminnanjohtaja Kolehmaiselta.

- Järjestöesittely
- Kummimarttakoulutus
- Luottamusmarttakoulutus
- Puheenjohtaja-, sihteeri- ja rahastonhoitajakoulutus
- PR-marttakoulutus
- Tilastointi ja jäsenrekisteri
- Sinustako martta
- Uuden jäsenen ilta
- Uuden yhdistyksen perustaminen

Taitomerkkikoulutus

Taitomerkkien ja opintotoiminnan valtakunnallinen hoitaminen on keskittynyt Pohjois-Savon Martoille. Muutoksen myötä ohjaus ja tehtävien tarkastus sekä opintotoiminnan koulutus tapahtuu samasta paikasta.

Marttakeskuksessa järjestetään info Opintotoiminnan esittelyllä - taitoavaimet, harrastusmerkit ja osaajapassit 15.2. klo 17, Tiina Ikonen Pohjois-Savosta.

Marttojen opintotoimintaa kuuluvat seuraavat opinnot:

1. Taitoavaimet 1-3
2. Erikoisavain
3. Harrastusmerkit
 - a. Kodinhoito
 - b. Kotipuutarhanhoito
 - c. Kädentaidot
 - d. Naiset ja kehitys
 - e. Ruoka ja ravitsemus
 - f. Luonnonyrtit
4. Osaajapassit
 - a. Järjestö
 - b. Käsityö
 - c. Puutarha
 - d. Sieni

HINNASTO vuodelle 2018**KURSSIT JA LUENNOT MARTTAYHDISTYKSILLE**

Kurssit, luennot, sieniretket (1/ yhdistys)	90 € + kurssitarvikkeet sis. kurssiaineiston
Lisäkurssit marttayhdistyksille	180 €
Ruokakurssin tarvikkeiden hankkiminen	20 €
Yhdistyskäynti (sovittava ajoissa)	0 €

KURSSIT JA LUENNOT, MUUT

Kurssit Marttakeskuksessa tai Kauppakadulla kurssitarjottimelta	375 € + tarvikkeet
asiakkaan tiloissa kurssitarjottimelta	375 € + kulukorvaukset+ tarvikkeet
Tilauskurssit (tehdään asiakkaan tarpeeseen)	475 €+ kulukorvaukset+ tarvikkeet
Puutarha-, ruoka- ja kodinhoitoluennot:	60 €/tunti (45 min.) (+ kulukorvaukset)
Ravitsemusterapeutin luento	80 €/tunti (45 min (+ kulukorvaukset)

PIIRIN AVOIMET KURSSIT

Henkilökohtainen ilmoittautuminen	15-45 €/henkilö/kerta (minimi 6 henkilöä)
Martta-alennus	- 5€

Yhteisöille ja yrityksille tilatut kurssit voi perua veloituksetta 7 päivää ennen kurssia. Jos peruutus tehdään alle 7 päivää ennen kurssia, laskutetaan kurssista täysi hinta.

JÄRJESTÖKOULUTUKSET

Omat marttayhdistykset: Piirin järjestäessä kahvituksen peritään tilaisuuksissa 5 € kahvimaksu.

Koulutukset ulkopuolisille	395 € + kulukorvaukset+ tarvikkeet
----------------------------	------------------------------------

TILAVUOKRAT

Kauppakatu 23
Koulutustila ja keittiö

20 € /kerta marttayhdistyksille
20 €/tunti (ei marttayhdistykset)

Marttakammari
+ siivous ja tilan järjestely (mikäli vuokraaja ei itse huolehdi)

10€/kerta
37 €/tunti

Koskikatu 7 kokoustila

40 € / kerta marttayhdistyksille
40 € /tunti

Kokoustila, alakerta

20 €/kerta marttayhdistyksille
20 €/tunti

+ siivous ja tilan järjestely
+ tarjoilu

37 €/tunti
sopimuksen mukaan

PIHASUUNNITELMAT JA –KÄYNNIT

Osakeyhtiön palvelumyyntiä.

KARTOITUSKÄYNTI 60 €/h (sis. alv 24%)

LUONNOS 430 € (sis. alv 24%)+matkakorvaukset

PIHASUUNNITELMA alkaen 700 €(sis. alv 24%) + kilometrikorvaus 0,80 €/km

- Luonnoksen (sis. sama kuin yllä)

- Yleis-/istutussuunnitelman, alle 1200m²:n suunniteltava alue. (Kysy hinta-arvio suuremmista alueista)

PIHAN OSASUUNNITELMA 250 € (sis alv 24%) + kilometrikorvaus 0,80 €/km

Sisältää:

- Kartoituskäynti

- Yleis-/istutussuunnitelman noin 10 – 20m² yksittäisille suunnittelukohteelle (esim. perennapenkki, pensasryhmä)

- Kasvilistan ja istutusohjeet

- Luettelon suunnitelmaan liittyvistä materiaaleista

NEUVONTAKÄYNTI 60 €/h(sis. alv 24%)+ kilometrikorvaus 0,80 €/km

Neuvontakäynnillä käydään läpi pihan omistajaa askarruttavia asioita, sekä voidaan tehdä neuvonnallisesti hoitotoimenpiteitä. Tästä käynnistä ei toimiteta mitään kirjallista materiaalia asiakkaalle.