

Kurssitilauslomake 2014



Lapin Martat ry
Rovakatu 13
96100 Rovaniemi
Anna-Liisa 050 361 5592, Eeva-Maija 040 734 2636
etunimi.sukunimi@martat.fi
lapin.toimisto@martat.fi
www.martat.fi/lappi
www.facebook.com/lapinmartatvinkkaa

Kurssitarjotin 2014

Katso kurssien sisältö kurssitarjottimelta ja kysy tarvittaessa lisää piiristä. Merkitkää rastilla tilaamanne kurssi ja sen toivottu ajankohta. Voitte laittaa myös pari ehdotusta päivämäärästä, jolloin haluaisitte pitää kurssin.

Ruoka ja ravitseminen	kevät	syksy	päivä- kurssi	ilta- kurssi	päivämäärä ehdotus
Hyvinvointia luonnosta ja ympäristöstä					
Vinkkejä viisaisiin valintoihin! – luento ravitseminen- ja liikuntasuosituksista, 80 €					
Limppua, patonkia, röpörieskaa, leivontakurssi 140 €					
Luonnonyrtit, opetellaan hortoilemaan, 140 €					
Sienikurssi, sieniretki, 140 €					
Pikkukokkikurssi, 140 €					
Ekoruokaa, 140 €					
Kesän makuja lautasella, 140 €					
Kaiken maailman juurekset ja muut mukulat, 150 €					
Kotoiset makkarat 180 €					
Martan kasviskeittiö, 150 €					
Kokataan kotona, perusruokakurssi, 140 €					
Martan kalapöytä, 160 €					
Hyvää keliakikoille, 170 €					
Ruokaisat salaatit 170 €					
Täytekakkukurssi, 170 €					
Voileipäkakkukurssi, 180 €					

Kattilamatka Kameruniin 170 €					
Makumatka Pohjolassa 180 €					
Ranskalainen keittiö, 180 €					
Turkkilainen keittiö, 180 €					
A tasty trip to Finland, 180 €					
Kreikkalainen keittiö 180 €					
Japanin makuja 180 €					
Kotipuutarha- ja ympäristö, luento 80 €	kevät	syksy	päivä- kurssi	ilta- kurssi	päivämäärä ehdotus
Kasvata kotona, cityviljely					
Huonepuutarha					
Ruukkupuutarha					
Parveke paratiisiksi					
Kompostointi					
Syötävän kaunis piha					
Kodin talous ja kuluttaja- asiat, luento 80 €	kevät	syksy	päivä- kurssi	ilta- kurssi	päivämäärä ehdotus
Ota vastuu omasta taloudestasi					
Pidä kiinni rahoistasi					
Kodinhoidon peruskurssi					
Ekosiivous					
Allergisen siivous- ja pyykinpesuvinkit					
Lapset mukaan siivoamaan – <i>uhkaillen, lahjoen vai kannustaen?</i>					
Pestään pyykkiä ekotehokkaasti					
Tunne tekstiilikuidut					

Keittiön ja kodinhoitotilan suunnittelu					
Kodin kemikaalcocktail					
Järjestö- ja yhdistystoiminta	kevät	syksy	päiväkurssi	ilta-kurssi	päivämäärä ehdotus
Taitoavainkoulutus					
<i>Useamman yhdistyksen yhteiskoulutukset:</i>					
Järjestö tutuksi					
Kummimarttakoulutus					
Uusien jäsenten ilta					
Toiminnansuunnitteluilta					

Hinnasto 2014

Kurssit, luennot, sieniretket martoille

Kurssit 130 - 180 euroa, luennot 75 euroa

Kurssit, luennot, sieniretket yhteistyökumppaneille.

Kurssit 160 -200 euroa, luennot 60 euroa tunti

Kurssit, luennot, sieniretket yrityksille

Kurssit 340 euroa + 24 % (minimi 10 henkeä), lisähenkilöt 30 euroa, Luennot 70 euroa/h

Taitoavaimet

.I-avain 40 €, II –avain 45 €, III-avain 50 €

Martat tänään – toiminnan suunnittelua ja päivittämistä 48 euroa

Kurssit on mitoitettu 12 hengelle, lisä raaka-aineista sekä kurssimonisteista laskutamme 4 €/henkilö.

Kursseista, jotka eivät kuulu kurssivalikoimaan, perimme suunnittelusta lisäksi 60 €.

Haluamme tilata yhdistykseemme kurssin

Marttayhdistys/toimintaryhmä:.....

Paikkakunta:.....

Yhteyshenkilö:

Puh.koti/työ:.....sähköposti.....