

KURSSITARJOTIN 2017

Pohjois-Karjalan Martat ry

Kotitalousneuvonnan yhteinen kärki 2017 on
Syödään yhdessä

Neuvonnan viestinnällinen kärki piirien ja yhdistysten toiminnassa on Suomen 100-vuotisjuhlavuosi. Juhlateeman sanoma on Syödään yhdessä. Marttajärjestön oma juhlateema Syödään yhdessä – Suomihyvää on valittu valtakunnallisen Suomi 100 -juhlavuoden yhdeksi teemaksi. Marttojen Syödään yhdessä -teemassa otetaan huomioon juhlien järjestämisessä eri kotitalouden sisältöalueet.

Syödään yhdessä -teemaa toteutetaan marttayhdistysten ketjukoulutuksissa, Kauha ja Kukkarossa, Sienipäivässä, Ravintolapäivässä ja Luonnon päivissä.

Syödään yhdessä -teemaa käsitellään seuraavilla kursseilla ja luennoilla:

- Juhlat kotona (kokoaa aiheet yhteen mm. ketjukoulutukset)
- Syödään yhdessä – Suomihyvää
- Parasta perunasta arkeen ja juhlaan
- Juhlaetiketti
- Koristeita luonnonmateriaaleilla

2017 kaikkien kurssien yhteinen tietoiskuaihe on Suomi 100: Suosi suomalaista

Vuoden 2017 aikana järjestetään kolme valtakunnallista Kauha- ja kukkarotapahtumaa, jotka ovat osa valtionapuneuvontaa:

- vko 13: Juhlaetiketti
- vko 20: Koristeita luonnonmateriaaleilla
- vko 43: Suomihyvää

Piirin ketjukoulutukset 2017

- Juhlat kotona (2 osaa) 28.1. ja 23.9., tarkemmat tiedot myöhemmin
- Parasta perunasta arkeen ja juhlaan, 2.3., tarkemmat tiedot myöhemmin
- Koristeita luonnonmateriaaleista 8.8., tiedot alla
- Lasten siivouskoulu 8.8., tarkemmat tiedot myöhemmin

Koristeita luonnonmateriaaleista -ketjukoulutus

Luonnonmateriaaleja voidaan käyttää monipuolisesti arki- ja juhkakattauksessa sekä kodin koristelussa. Luonnonmateriaalia käytettäessä tulee tietää, kuinka luonnonmateriaalia kerätään ja käsitellään. Kurssilla tehdään muutamia pieniä asetelmia luonnonmateriaaleista materiaalien saatavuuden mukaan. Koulutuksen 8.8. käyneiden toivotaan vievän asian omaan yhdistyksensä ja pitävän omassa yhdistyksessään aiheesta työpajan tai tietoiskun, jolloin yhdistyksissä voidaan tehdä omat koristeet Suomen luonnon päivän juhlaan 26.8.

Kurssiryssäykset 2017

Kurssiryssäys on useamman marttayhdistyksen tai toimintaryhmän yhteinen kurssi-ilta, jossa voit osallistua useampaan kurssiin saman illan aikana ja tavata naapuriyhdistyksen marttoja. Ohjelmassa on Suomi 100 teemaan liittyen kolme aiheutta: Voileipäkakut, juhlaetiketti ja koristelu. Järjestämme vuoden 2017 aikana kurssiryssäyksiä seitsemällä eri paikkakunnalla.

- 28.3. Kitee, Arppen koulu
29. 3. Hammaslahti, Nuorisoseuran talo (Rääkkylä osallistuu)
- 30.3. Polvijärvi, Yläaste, kotitalousluokka (Outokumpu osallistuu)
- 4.4. Lieksa (paikka tiedotetaan myöhemmin)
- 5.4. Nurmes, Seurakuntakeskus
- 6.4. Eno (paikka tiedotetaan myöhemmin)
- 3.10. Ilomantsi, Parppein yläkoulu

Toukokuun ravintolapäivän aiheet 2017 ovat Suomihyvää sekä Parasta perunasta arkeen ja juhlaan.

Pop up 2017 vko 17 ja 43 Juhlat kotona

Kässämartat, puutarhamartat, kv-martat ja ruokamartat pitävät teemamme mukaisesti yhteisiä tapahtumia käyttäen apuna Juhlat kotona -aineistoa.

Ruoka ja ravitsemus

Syödään yhdessä

Juhlat kotona

Suomi100-vuoden kunniaksi syödään yhdessä. Marttojen ohjeilla järjestät tunnelmalliset kotijuhlat. Martat antavat vinkkejä juhlien järjestämiseen, kattamiseen, koristeluun ja juhlaetikettiin. Suomen 100-vuotissyntymäpäivän kunniaksi on koottu kolme sesonginmukaista tarjoiluohdotusta ruokaohjeineen. Kurssin kesto 3 h.

Parasta perunasta arkeen ja juhlaan

Peruna on monipuolinen ja edullinen ruoka-aine. Peruna taipuu niin arki- kuin juhlaruoaksi. 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.

Voileipäkakkukurssi (valmistuu maaliskuussa 2017)

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 leivonnän raaka-aineisiin, leivotaan gluteenittomasti leipää sekä suolaisia ja makeita herkkuja. Kurssin kesto 3 h.

Edullista kotiruokaa!

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 edullisempää kuin napostelu. Kurssilla valmistetaan helppotekoista, maukasta ja monipuolista ruokaa, joka on suunniteltu erityisesti pienille kotitalouksille. Lisäksi käsitellään yhden hengen talouksien kulujakaamaa. 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.

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

Teemaluennot ja –kurssit

Tie naisen sydämeen!

Naisten päivän kunniaksi, yllätä läheisesi tarjoamalla itse tehtyä ruokaa! Kurssilla saat vinkkejä, miten hurmata ruualla. Valmistamme ateriakokonaisuuden: alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka. Kiinnitämme huomiota myös ruuan kauniiseen esille laittoon. Kurssin kesto 3 h.

Raakaruokaa

Raakaruoka on nopeatekoista, hauskaa ja värikästä. Sen tekemiseen käytetään uunin ja liedен 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.

Aasialaisia makuja

Uusia tuulia luonnonantimien käyttöön aasialaisesta keittiöstä! Suomalaiseen ruokapöytään voisi tuoda aasialaisen keittiön runsasta kasvien käyttöä. Kurssilla perehdytään eri Aasian maiden ruoanlaittoon ja makuihin. Yhteistä näille keittiöille on vivahteikkuus 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 lähiruusta. 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.

Ollaan liemessä! -liemessä kypsentäminen

Nyt kokataan sydämellä. Hyvät liemet ovat kotikokin ylpeyden aiheita. Kurssilla hyödynnetään hyvin maustettuja makuliemiä eri raaka-aineiden kypsentämisessä. Kurssilla muun muassa kypsennetään lohta fenkolilla maustetussa liemessä. Liemessä haudutettu ruoka on vatsaystävällistä, terveellistä ja edullista. Kurssin kesto 3 h.

Hulluna puuroon!

Näe puuro uusin silmin. Puuron uusi tuleminen. Puuro taipuu moneksi. Tuorepuuroista perinteisesti kypsennettyihin versioihin. Makuja tuodaan kotimaisista marjoista, hedelmistä ja vierailta mailta tuoduista mausteista. Oletko koskaan kokeillut kardemummalla maustettua marjatuorepuuroa? Kurssin kesto 2,5 h.

Etiopian kynnyksellä (valmistuu syksyllä 2017)

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.

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 perehdytään kamerunilaiseen ja länsiafrikkalaiseen ruokakulttuuriin, valmistetaan kamerunilaisia ruokia ja saadaan tietoa Marttojen kehitysyhteistyöstä. Kursseja ja luentoja pitävät ensisijaisesti piirin kv-martat, yhteydenotot piirin kautta.

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.

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.

Makumatka Karjalaan

Karjalainen ruokakulttuuri on rikas ja omalainen. Monille karjalainen leivonta tuo mieleen karjalanpiirakat, mutta tällä makumatkalla leivotaan etupäässä muita maukkaita ja perinteisiä karjalaisia herkuja. 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.

Lanttukukko kotiin viemisiksi

Jokainen kurssilainen valmistaa kukkotaikinan, täytteen ja kokoa 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 pehmainen 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****Juhlaetiketti**

Juhlaetiketti ei ole orjallisesti noudatettava sääntö vaan ohje, joka auttaa meitä käyttäytymään kauniisti. Hyvät tavat opitaan jo kotona ja koulussa. Perhejuhlien tavat siirtyvät lapsille ja nuorille käytännön kautta. Tavat muuttuvat ja uudistuvat. Kun olet itse juhlassa emäntänä/isäntänä tai vieraana, on mukava tietää mm. miten käyttäytyä ja pukeutua. Tällä kurssilla opetellaan muun muassa pöytäetikettiä, hyviä kutsumis- ja kiittämiskäytäntöjä sekä pukeutumiseen liittyviä ohjeita. Tietoisku tai luento, kesto 10 min - 1 h.

Koti juhlauntoon

Vieraiden määrä ja juhlan luonne ratkaisee, kuinka paljon etukäteisjärjestelyjä on tarpeellista tehdä. Kun suunnittelet juhlat hyvin, voit nauttia juhlista ja vieraiden seurasta. Kurssin tarkoitus on helpottaa juhlien suunnittelua ja antaa vinkkejä, mitä kaikkea juhlien järjestämisessä on syytä ottaa huomioon. Tietoisku, kesto noin 10 min.

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, ilmanvaihdesta, kunnosta ja tekemällä oikea-aikaisia korjauksia. Tietoisku tai luento, kesto 10 min - 1 h.

Isoäidin kodinhoitovinkit

Viemärit auki ruokasoodalla ja etikalla. Ruokaöljyllä liimatarrat pois lasipurkista. Ruokasuolalla hopeat kiiltäviksi. Hiuslakalla kuulakärkikynätähra pois puserosta...Opetellaan, kuinka käyttää vanhoja aineita uusilla, hyödyllisillä ja hauskoilla tavoilla ja jakamaan omat konstisi. Järjestetään luentona (1 h) ja kurssina (2 h).

Muut kodinhoitoaiheet, johon löytyy aineistoa:

- Garderobi – Harkitse, korjaa ja kierrätä
- Ekosiivous
- Ekotehokas ja turvallinen kodinkone
- Pestään pyykkiä ekotehokkaasti
- Tahrat pois
- Kaaos kuriin
- Allergisen koti ja pyykki puhtaaksi
- Kodinhoidon peruskurssi
- Lapset mukaan siivoamaan -uhkaillen, lahjoen vai kannustaen?
- Martan pyykkikori -näyttely
- Tunne tekstiilikuidut
- Kodin kemikaalicoctail
- Kaikki irti kodinkoneesta
- Sääda ja säästä -energiansäästövinke
- Keittiön ja kodinhoitotilan suunnittelu

Kodin talous**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.

Ruokamenoissakin voi säästää -luennot ja tietoisuut

Tiedätkö, paljonko ruokaan menee rahaa? Onko ruoka sinusta kallista? Miten voisit säästää ruokamenoissa, entä vähentää hävikkiä? Kurssin/luennon tavoite on herättää ajattelemaan omien ruokaan liittyvien valintojen merkitystä omaan talouteen. Keskustellaan myös ruokahävikin merkityksestä talouteen ja ympäristöön. Kurssilla valmistetaan myös edullista kotiruokaa. Luento 1 h, kurssi 3 h.

Kotipuutarha ja ympäristö**Perennoista parhaat**

Perennaryhmällä saadaan monesti viimeinen silaus pihalle. Jotta ryhmä osataan perustaa ja hoitaa oikein, tulee tuntee perennojen kasvupaikkavaatimukset ja osata valita oikeat kasvit oikeille paikoille. Kurssilla saadaan ideoita perennaryhmiin aurinkoiselle, puolivarjoiselle ja varjoiselle paikalle. Lisäksi perennoissa on vaihtoehtoja mm. tuoksuviini tai tuoksuallergisen ryhmään. Kurssi voidaan toteuttaa joko käytännössä tai luentona, kesto 2-3 h.

Kukkia koko kesäksi

Erilaisilla kasviryhmillä saadaan piha viihtyisäksi. Samaan ryhmään voidaan yhdistellä erilaisia kukkivia perennoja, pensaita ja pikkupuita kukinta-ajan ja kasvupaikan mukaan. Kurssilla tutustutaan erilaisiin kasveihin ja saadaan ideoita erilaisista kasviryhmistä ja niiden perustamisesta. Kurssi voidaan toteuttaa joko käytännössä tai luentona, kesto 2-3 h.

Kotipihan kauniit hyötykasvit

Omalta pihalta on mukava saada satoa niin marja- kuin hedelmäkasveistakin. Myös omalta pieneltä kasvimaalta itse kerätyt salaattit ja yrtit maistuvat parhailta. Kurssilla tutustutaan kotipihalle sopiviin FinE- hedelmäpuihin ja marjakasveihin. Lisäksi käymme läpi pienen kasvimaan perustamisen sekä helppojen ja nopeiden vihannesten viljelyä. Kurssi voidaan toteuttaa joko käytännössä tai luentona, luennon kesto 1h, kurssin kesto 2-3 h.

Kukkiva parveke tai terassi koko kesäksi

Kaunis parveke tai terassi voidaan saada kesäkukilla ja kauniilla hyötykasveilla. Kuitenkin sitä varten on hyvä tietää kasvien kasvuvaatimuksia ja paikkoja sekä olla taito istuttaa ja hoitaa laatikko- ja ruukkuistutuksia. Kurssilla perehdytään kukkiviin kesäkukkiin ja koristeellisisiin hyötykasveihin sekä niiden valintaan, istutusastioihin, istutukseen ja hoitoon. Kurssi voidaan toteuttaa käytännössä joko kylvämällä itämään kesäkukkia/hyötykasveja tai istuttamalla ruukkuistutuksia tai luentona (1h). Kurssin kesto noin 2-3 h.

Salaatit ja syötävät kukat

Salaattien monipuolinen valikoima on tänä päivänä runsas. Niillä tuodaan päivittäiseen ruokapöytään tuoretta, vihreää ja keveyttä. Salaatteja on myös helppo kasvattaa omalla pihalla. Väriä salaatteihin saadaan erilaisilla syötävillä kukilla. Tutustutaan salaattien viljelyyn sekä erilaisiin syötäviin kukkiin. Lisäksi vuoden 2017 vihannes on salaatit. Kurssi voidaan toteuttaa joko käytännössä tai luento. Kurssin kesto 2-3 h.

Muita kotipuutarha ja ympäristöaihteita:

- Vesi puutarhassa
- Kasvata yrtejä
- Palstan perustaminen
- Hyötykasvit ruukussa ja laatikoissa
- Omasta pihasta makoisia marjoja
- Huonepuutarha: Vesiviljely
- Huonekasvit kukoistamaan
- Kasvinvalinnalla kukoistava puutarha
- Koristekasvit kestämaan
- Jätevesi kertoo elintapasi (kurssi/tietoisku)
- Hankkisinko huussin
- Martan ekokoti

Järjestö- ja yhdistystoiminta

Marttailu on monipuolista ja aktiivista harrastamista. Jäseniä innostetaan ja kannustetaan monipuoliseen sisältölähtöiseen yhdistystoimintaan, yhdessä tekemiseen ja vaikuttamiseen. Jäsenille tarjotaan koulutusta, joka tukee elinikäistä oppimista ja kannustaa marttailuun ja vapaaehtoistoimintaan. Järjestökoulutuksia järjestetään tarpeen mukaan yhdistyksissä tai alueittain ja niistä sovitaan toiminnanjohtajan kanssa.

Tavoitteet

1. Jäsentyttyväisyys
2. Jäsenhankinta
3. Jäsenten pysyvyys
4. Vapaaehtoistoiminnan vahvistaminen
5. Vaikuttamistoiminta
6. Opintotoiminnan vahvistaminen

Yhdistystoimintaa tukevat koulutukset

Toiminnanjohtaja Kolehmainen järjestää alueelliset yhdistyskoulutukset helmi- maaliskuussa. Koulutusten aiheena on mm. uusitutuvat martat.fi verkkopalvelu sekä siihen liittyvät yhdistyssivut. Koulutukset järjestetään:

- 28.2. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Kitee
- 1.3. klo 18–20 Alueellinen yhdistyskoulutus, Outokumpu
- 13.3. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Eno
- 14.3. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Ilomantsi
- 16.3. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Joensuu
- 20.3. klo 17–19 Alueellinen yhdistyskoulutus, Nurmes

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

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

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

Virtuaalimarttaillat

Uutena järjestö, ja neuvontamuotona aloitamme virtuaalimarttaillat. Illoissa aiheina ovat ajankohtaiset järjestö- ja neuvonta-aiheet. Illat järjestetään jokaisen kuukauden toisena maanantaina klo 17.00 alkaen. Katso tarkemmin aiheet tapahtumakalenteristamme.

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 ”aloittaisinko marttaopinnot” - taitoavaimet, harrastusmerkit ja osaajapassit 21.3. klo 17:30-19:00 ja vertaismartoille on taitoavaininfo samana päivänä.

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

Luonnosta turvaa -hanke

Villiyrtti-, sieniretki ja satolootaneuvontapaketit yhdistyksille

Luonnosta turvaa -hanke jatkuu myös vuonna 2017. 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. Lisää neuvontapaketeista sekä hankkeesta löytyy www.martat.fi/piirit/pohjois-karjala/luonnosta-turvaa/ -sivuilta. 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 kehittämissyhdystys Jetinalta.

Luonnosta turvaa 

HINNASTO**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€

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.