



Kurssitarjotin 2017

Lounais-Suomen Martat ry
Yliopistonkatu 33 G
20100 Turku
p. 050 4481665
lounais-suomi.turku@martat.fi
etunimi.sukunimi@martat.fi
www.martat.fi/piirit/lounais-suomi

Valtakatu 7 C
28100 Pori
p. 050 4122285
lounais-suomi.pori@martat.fi

Martat

Tapahtumakalenteri 2017 Satakunta

TAMMIKUU

- 10.1. Tanssii tähteiden kanssa –hävikkiruoan kurssi
- 17.1. Toiminnan esittelyilta yhdistyksille ja Marttojen opintotoiminnan esittely
- 31.1. Hetki käsillä – kässämarttojen ketjukoulutus

HELMIKUU

- 2.2. Pakkasesta pakkasella – hävikkiruoan kurssi
- 2.2. Sillä siisti –ketjukoulutus siivousaiheesta
- 7.2. Kokkikoulu: perusruoanvalmistusta aloittelijoille: aihe avoin
- 13.2. Gluteeniton leivonta -kurssi
- 14.2. Marttamessut piirin tiloissa

MAALISKUU

- 1.3. Uusien puheenjohtajien koulutus
- 7.3. Kodin juhlat –ketjukoulutus, Pori
- 8.3. Kodin juhlat –ketjukoulutus, Kankaanpää
- 9.3. Kodin juhlat –ketjukoulutus, Vampula
- 20.3. Ihanaa itselle, sinkkujen ruokakurssi
- 23.3. Kokkikoulu: perusruoanvalmistusta aloittelijoille: aihe avoin
- 30.3. Kauha ja kukkaro : Juhlahyvä -tietoisku

HUHTIKUU

- 20.4. Sienimartoille ja luonnonantimiin keskittyvän marttayhdistyksen perustaminen
- vko 17 Marttailuviikko

TOUKOKUU

- 4.5. Kauha ja kukkaro: Koristeita luonnonmateriaaleista -tietoisku
- 9.5. Voileipäkakkukurssi
- 10.5. Piirin vuosikokous, Raision kaupungintalo

KESÄKUU

- 8.6. Aamubrunssi 2-3 vuotta jäsenenä olleille
- 8.6. Villiyrtit – ruokakurssi
- 17.6. Luonnon päivä: Marttayhdistysten piknik – päivä: yrtit

HEINÄ-ELOKUU

- 10.7.-14.7. SuomiAreena
- 26.8. Valtakunnallinen sienipäivä
- Sieninäyttelyt

SYYSKUU

- 26.9. Parasta Perunasta – ketjukoulutus, Pori
- 28.9. Raakaruoka – kurssi
- vko 38 Sähköiset kanavat yhdistyksen hyötykäyttöön: nettisivut, jäsenrekisteri, toimintatilasto

LOKAKUU

- 9.10. Kokkikoulu: perusruoanvalmistusta aloittelijoille: aihe avoin

12.10. Sadonkorjuun –ruokakurssi; sienet ja marjat käyttöön
Hävikistä herkuksi –ruokakurssi
vko 43 Marttailu-viikko

MARRASKUU

7.11. Kokkikoulu: perusruoanvalmistusta aloittelijoille: aihe avoin
8.11. Ruokalahjat
9.11. Uuden jäsenen ilta vuoden aikana liittyneille: Marttatoiminta tutuksi ja Afternoon tea
24.11. Marttaristeily: Suomi100 – juhlaristeily

JOULUKUU

Kurssitarjotin 2017

Ruoka ja ravitseminen

Ruokakurssiaiheet:

Juhlat kotona

Suomi100-vuoden kunniaksi syödään yhdessä. Marttojen ohjeilla järjestät tunnelmalliset kotijuhlat. Juhlat kotona -kurssilla saat vinkkejä juhlien järjestämiseen, kattamiseen, koristeluun ja juhlaetikettiin. Suomen 100-vuotissyntymäpäivän kunniaksi on koottu kolme sesonginmukaista tarjoiluehdotusta ruokaohjeineen ja kurssilla valmistetaan yhdessä sesonkiin sopiva menukokonaisuus. Jokainen kurssilainen saa Marttojen Juhlaoppaan.

Parasta perunasta arkeen ja juhlaan

Peruna on monipuolinen ja edullinen ruoka-aine. Peruna taipuu niin arki- kuin juhlaruoksi. Peruna on kotoinen ja ravintorikas raaka-aine ja siitä saa valmistettua myös eksoottisempia ruokia. Kurssilla valmistetaan erilaisia perunaruokia, lisäkkeitä ja leivonnaisia. Kurssilla keskustellaan perunan ravitsemuksellisista eduista ja tutustutaan eri perunalajikkeisiin.

Voileipäkakkukurssi

Kurssilla valmistetaan monenlaisia voileipäkakkuja ja tehdään hintavertailuja itse tehdyn ja ostetun välillä.

Gluteeniton leivonta

Gluteeniton leivonta eroaa tavallisesta leipomisesta, mutta onnistuu, kun oppii muutamia niksejä. Gluteenitonta ruokavaliota noudattavat keliakiaa sairastavat, mutta myös muista syistä viljojen gluteenia karttavat. Kurssilla leivotaan gluteenittomasti leipää sekä suolaisia ja makeita herkkuja. Tutustutaan gluteenittoman leivonnan raaka-aineisiin.

Kakun koristelu

Kurssilla perehdytään erilaisiin kakukoristelun trendeihin, menetelmiin ja materiaaleihin. Kurssilla valmistetaan kakukoristeita.

Ruokalahjat

Ruokalahja on mielenkiintoinen ja ekologinen lahja. Kurssilla saa ideoita joko kesäisiin tai jouluisiin ruokalahjoihin, sesongin mukaisesti. Kurssilla valmistetaan muutamaa erilaista ruokalahjaa kotiin viemiseksi.

Ihan(aa) itselle

Kohderyhmä yksinasuvat naiset ja miehet

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. Annokset on tarkoitettu 1–2 hengelle. Reseptit on suunniteltu siten, että ruoanvalmistus olisi energiatehokasta ja nopeaa. Mukana on muutama ohje, jotka on mitoitettu isommalle joukolle, sekä uuniruokia, joiden valmistaminen vie enemmän aikaa. Niistä riittää syötävää monelle päivälle, ja isosta satsista saa annoksia pakasteeseenkin. Ruokia voi myös muunnella mausteilla ja lisukkeilla.

Lisäksi käsitellään yhden hengen talouksien kulujakaumaa.

Ruokaa sydänystävälle

Kurssilla valmistetaan maukasta, terveellistä ja sydänystävällistä ruokaa edullisista raaka-aineista. Ruoanlaiton lomassa keskustellaan, mistä koostuu terveellinen arkiruoka. Kurssilla saa vinkkejä terveellisen arkiruoan valmistamiseen. Ruokaohjeissa on kiinnitetty huomiota erityisesti suolan määrään ja rasvan laatuun.

Street food – katuruokaa maailmalta

Street food eli katukeittiö on ilmestynyt myös suomalaiseen ruokakulttuuriin jäädäkseen. Eikä suotta, sillä herkullinen ja näppärä katuruoka on mukava tapa tarjota herkkuja esimerkiksi erilaisissa juhlissa. Kurssilla valmistetaan yleisiä katuruokia ympäri maailmaa.

Raakaruokaa

Raakaruokakurssilla tutustutaan raakaruokaideologiaan ja ruoanvalmistusmenetelmiin.

Kurssilta saa uusia näkökulmia kokkaamiseen ja ideoita arjen ruoanvalmistukseen.

Kurssilla valmistetaan erilaisia raakaruokia ja raakaleivonnaisia.

Vartissa valmista

Kurssilla tehdään nopeasti valmistuvia arkeen sopivia pää- ja jälkiruokia sekä leivonnaisia. Kurssilla korostetaan suunnittelun merkitystä. Valmistetaan yksinkertaisia, nopeasti valmistuvia ja terveellisiä ruokia kiireiseen arkeen.

Suomineidon voileipäpöytä

Kurssilla opetellaan tekemään leivästä koko ateria, saadaan vinkkejä uudenalaisista voileivistä erilaisiin tarkoituksiin sekä kuullaan leivän ja viljan merkityksestä ravitsemuksessa.

Sieniruokakurssi

Kurssilla perehdytään lyhyesti sienien tunnistamiseen sekä säilöntään. Kurssilla valmistetaan ja maistellaan ruokasienistä tehtyjä herkkuja.

Teen kiehtova maailma

Teekulttuurit eri puolilla maailmaa ovat erilaisia. Tee kurssilla kuulet, mitä kuuluu kello viiden teehe Englannissa tai mitä eroa on venäläisessä ja arabialaisessa teekulttuurissa. Teekurssilla opit valmistamaan teetä erilaisista teeladuista sekä teen kanssa sopivia tarjottavia.

Martan kasviskeittiö - kasviksista valmistuu terveellistä, maukasta ja kotoista ruokaa. Kurssilla valmistetaan koko perheelle sopivaa kasvisruokaa. Kurssilla opitaan myös, miten monipuolinen kasvisateria koostetaan. Lisäksi opetellaan käyttämään soijavalmisteita ja palkokasveja.

Villiruokaa - sienet, marjat, yrtit

Kurssilla tutustutaan Suomen luonnon antimisiin, sieniin, marjoihin ja yrtteihin. Kurssilla opitaan kurssiaiheen/seosongin mukaan tunnistamaan ruokasieniä, luonnonmarjoja ja luonnosta saatavia villivihanneksia ja yrttejä sekä valmistamaan niistä ruokaa.

Makumatka Espanjaan

Kurssilla perehdytään espanjalaiseen ruokakulttuuriin ja valmistetaan perinteisiä espanjalaisia ruokia paellasta erilaisiin tapaksiin.

Lähi-idän ruoka

Kurssilla perehdytään Lähi-idän ruokakulttuuriin ja valmistetaan perinteisiä alueen ruokia maisteltavaksi.

Venäläinen keittiö

Kurssilla perehdytään Venäjän ruokakulttuuriin ja valmistetaan perinteisiä alueen ruokia maisteltavaksi.

Makumatka Afrikkaan

Kurssilla kerrotaan Marttojen kotitalousneuvontatyöstä alueella sekä perehdytään paikallisiin ruokiin ja elintarvikkeisiin. Kurssilla valmistetaan afrikkalaisia ruokia

Luennot:

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.

Luennon sisältönä on koti juhlakuntoon, juhlakattaus, koristeet luonnosta, juhlaetiketti, 3 sesonginmukaista juhlaohjelmia. Jokainen osallistuja saa Marttojen juhlaoppaan.

Syö hyvää

Hyvä ruoka ja terveelliset elämän tavat auttavat pysymään terveenä ja energisenä. Luennolla saat tietoa ja vinkkejä viisaisiin valintoihin ja saat perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja itsesi huoltamisesta.

Villiruokaa – opetellaan tunnistamaan ruokasieniä, luonnonmarjoja ja luonnosta saatavia villivihanneksia ja yrttejä. Luennolla annetaan myös vinkkejä villivihannesta käytöstä.

Teen kiehtova maailma

Tee on veden jälkeen maailman suosituin juoma. Valitsenko pussi- vai irtoteetä? Mikä kello viiden teestä tekee niin maailmankuulun? Tee- luennolla tutustutaan ja maistellaan erilaisia teelaatuja sekä saadaan vinkkejä hyvän teen valmistamiseen ja teen kanssa sopivista tarjottavista.

Ruokamenoissakin voi säästää

Paljonko ihmisillä kuluu keskimäärin rahaa ruokaan? Valintojen ja suunnittelun merkitys. Pikkuostokset. Ruokahävikin merkitys talouteen ja ympäristöön.

Kodin talous ja kuluttaja-asiat

Luennot:

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. Luennolla käydään läpi mm. kutsuminen ja kiittäminen, pöytäetiketti, pukeutuminen, kännykän käyttö ja valokuvaaminen, lahjat ja kukat, puheet ja ohjelma, isäntänä/emäntänä/vieraana

Koti juhlauntoon

Vieraiden määrä ja juhlan luonne ratkaisee, kuinka paljon etukäteisjärjestelyjä on tarpeellista tehdä. Kun suunnittelet juhlat hyvin, voit nauttia juhlista ja vieraiden seurasta. Luennon tavoitteena on helpottaa juhlien suunnittelua ja antaa vinkkejä, mitä kaikkea juhlien järjestämisessä on hyvä ottaa huomioon. Keskeisiä teemoja ovat suunnittelu, siivous, tilojen järjestely, koristelu, pöytä- ja lautasliinat, ruokailuasiat ja välineet, juhlan järjestäjän kalenteri, juhla-vaatteiden hoito

Suomi 100, suosi suomalaista (tietoiskut)

Monille työllistyvyys on tärkeä syy valita suomalaista. Eikä turhaan. Jos jokainen suomalainen ostaisi 10 eurolla lisää suomalaisia tuotteita ja palveluja, syntyisi 10 000 työpaikkaa. Vaikka suomalaisuuden arvotus on noussut, on jokaisen meistä itse tehtävä päivittäin valintoja omien arvojemme ja kriteeriemme mukaan. Pidetään valintojemme vaikutukset mielessämme ostoksilla. Tietoiskujen tavoitteena on edistää kuluttajien tietoisuutta omien valintojen merkityksestä. Tietoisku pidetään teesien avulla, joihin on koottu muutamia tärkeimpiä ohjeita, vinkkejä ja perusteluja omien valintojen merkityksestä. Tietoiskut toteutetaan ruokakurssien yhteydessä.

Garderobi – Harkitse, korjaa ja kierrätä

Suomessa tekstiilijätettä päätyy kaatopaikoille 60–90 miljoonaa kiloa vuodessa. Tällä on suuret ympäristövaikutukset ja taloudelliset vaikutukset. Huonolaatuisten vaatteiden määrä on lisääntynyt, ylituotantoa on maailmalla enemmän kuin kulutusta. Marttojen Garderobissa keskustellaan vastuullisesta tekstiilikuluttamisesta ja tuunataan ja korjataan vaatteita.

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.

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. Luennon keskeisiä teemoja ovat millainen on hyvä sisäilma, mitkä ovat kriittiset siivouskohteet ja miten ne siivotaan, mihin kannattaa kiinnittää huomiota asunnon hoidossa, miten voi vaikuttaa taloyhtiössä, asukkaan oikeudet ja vastuut, mistä saa apua, miten edetä, jos huomaa ongelmia.

Kodinhoidon peruskurssi oman paikkakunnan nuorille – lahjoituskohde

Tee hyvää ja lahjoita Kodinhoidon peruskurssi esim. nuorten ryhmälle, oppilaitoksille, asuntoloille. Mahdollisuus marttayhdistyksille tehdä lahjoitus.

Kotipuutarha- ja ympäristö

Juhlat kotona –ketjukoulutuksissa luonnonmateriaalin käyttö koristelussa

28.3. Marttaristeily; koko kesän kukkiva puutarha/parveke

4.5. Kauha ja kukkaro: Koristeita luonnonmateriaaleista –tietoisku

Iltapäiväkerhon pikkukokkien yrttiviljely

Järjestötoiminta

Toiminnan esittelyilta yhdistyksille

Uusien puheenjohtajien koulutukset

Puheenjohtajien tapaamiset; keskustelu- ja ideointi-ilta

Ketjukoulutukset yhdistyksen toiminnan tukena

Marttailuviikot 17 ja 43

Piirin vuosikokous 10.5.

Aamubrunssi 2-3 vuotta jäsenenä olleille

Luonnon päivä: marttojen pikniktapahtuma, yrttiaineisto

SuomiAreena

Sähköiset kanavat yhdistyksen hyötykäyttöön: nettisivut, jäsenrekisteri, toimintatilasto vko 38

Uuden jäsenen ilta vuoden aikana liittyneille jäsenille

Marttagaala

Marttaristeily: Suomi100 - juhlaristeily

Vertaismartat yhdistyksen apuna

Uuden jäsenen illat (vertaismartat)

Marttamessut: alueen marttayhdistysten yhteinen jäsenhankintatapahtuma

Materiaali/luento piiristä:

Uuden jäsenen ilta/aamukahvi; perehdytyskoulutus uusille jäsenille

Sinustako Martta – jäsenhankintailat, uusien jäsenten rekrytointi

Järjestö tutuksi – luento ja tietovisailta, järjestö tutuksi kaikille jäsenille

Hinnasto 2017

Kurssit, luennot marttayhdistyksille ja toimintaryhmille

- toimitusmaksu (yhdistys hankkii kurssin raaka-aineet) 95 e (sis.matkakulut)
- ruokakurssin tarvikkeiden hankkiminen 25 e + raaka-aineiden hinta
- kurssimonisteet (a 1 e/henkilö)

Kurssit, luennot yrityksille, yhteistyökumppaneille

- toimitusmaksu kurssista 420 e + raaka-aineet + matkakulut
- luennot 75 e/h+ matkakulut

Muut avoimet tilaisuudet erillisen hinnoittelun mukaan.

Ketjukoulutukset

Ketjukoulutuksen tarkoituksena on kouluttaa marttoja pitämään omassa yhdistyksessä teeman mukaisia marttailtoja tai muuten viemään asiaa eteenpäin. Ketjukoulutus on siis hyvä mahdollisuus saada yhdistykseen monipuolista ohjelmaa. Yhdistyksen kannattaakin lähettää kaikkiin ketjukoulutuksiin muutama martta, jotka sitten saamansa opin ja materiaalin avulla pystyvät järjestämään mielenkiintoista ja hyödyllistä ohjelmaa omassa yhdistyksessä.

V. 2017 ketjukoulutusaiheet ovat seuraavat:

Juhlat kotona: juhla järjestelyt, juhlaruoka, juhlaetiketti, koristelu ja kattaus, siivousvinkit (kevät)

Hetki käsillä –kässämarttojen ketjukoulutus

Sillä siisti siivousaiheinen ketjukoulutus

Parasta perunasta(syksy)

Marttaristeily ti 28.3.

Marttaristeilylle lähdetään tiistaina 28.3. klo 8.15 Turusta Viking Linen terminaalista ja paluu samana päivän klo 19.50. Paluumatkalla ruokailu Viking Grace - laivalla. Risteilyn hinta on X e.

Risteilyn hintaan sisältyy ohjelmaa, aamukahvi ja leipä, kuoviviini, ruokailu buffetpöydässä ruokajuomineen sekä paluumatkalla hytti tavaroille.

Ohjelmassa: Koko kesän kukkiva puutarha/parveke -luento

Kässäkahvilan ohjelma: työpajoja, havaintoesityksiä, luentoja, yhdessä kutomista (ota siis oma käsityö mukaan), pöydänkattausmalleja

Marttapiknik Suomen luonnon päivänä 17.6.

Martat hurvittelevat Suomen luonnon päivään piknikin merkeissä. Jokainen yhdistys voi järjestä jäseniensä kanssa tai vaikka koko kylän kanssa yhteisen piknik-tapahtuman luonnon helmassa.

Pikniktapahtuman tueksi piiri laatii villiyrttioppaan: 3 ruokalajin villi menuu, yrttijalkakylvyn ohje sekä villiyrttien säilöntään vinkkejä. Yhdistyksessä voitte vapaasti ideoida omanlaisen tapahtuman, tärkeintä on yhdessä olo luonnossa.

Ruokakurssit

Ruokakursseillamme saat uusia ideoita ruoanvalmistukseen niin kodin arkeen kuin juhlaankin. Kurssveja sekä aloitteleville että kokeneemmillekin kokkaajille. Kauha ja Kukkaro - tietoiskut ovat maksuttomia tilaisuuksia ajankohtaisista teemoista. Katso aiheet, hintatiedot ja päivämäärät tapahtumakalenterista.

Marttamessuilla esitellään oman yhdistyksen toimintaa

Marttamessut on alueen tai yhden paikkakunnan kaikkien marttayhdistysten yhteinen jäsenhankintatilaisuus. Marttamessujen tärkein tavoite on paikallisten marttayhdistysten toiminnan esittely ja jäsenhankinta. Marttamessujen vetonaulana on ajankohtainen kotitalousneuvonnan teema, jonka järjestämisessä piiri on maksutta yhdistysten apuna.

Marttamessujen muun ohjelman suunnittelevat ja toteuttavat marttayhdistykset yhdessä (näyttelyt, arpajaiset, kahvitus, ”paikallinen julkis” esiintyy, kilpailuja).

Mikäli innostuitte Marttamessujen järjestämisestä, ottakaa yhteyttä Sanna Voutilaiseen email: sanna.voutilainen@martat.fi. Piiristä saa Marttamessujen mainospohjia sekä tarvittaessa apua messuohjelman järjestämiseen.

Vertaismartat

Marttayhdistyksillä ja –toimintaryhmillä on mahdollisuus saada apua yhdistyksen toiminnan kehittämiseen vertaismartoilta. Marttapiirin alueelle on koulutettu vertaismarttoja, jotka kiertävät tarpeen mukaan alueemme yhdistyksissä. Vertaismartta voi tulla pohtimaan yhdessä hallituksen kanssa yhdistyksen toiminnan uudistamista, jäsenhankintaa tai vaikkapa tasapuolisempaa työnjakoa. Vertaismartta voi tulla pitämään myös erilaisia järjestöiltoja jäsenistölle, uusille jäsenille tai esittelemään marttajärjestöä alueenne erilaisiin tapahtumiin. Vertaismarttojen yhteystiedot saat piiristä.