

kaurahiutaleita
maitoa
ruisleipää
porkkanoita
menia

I'm
happy

kurssilla kesä-16

Nappi-
valinnoilla
x **shinvaa** x
arkea

Martat





Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

ARKIRUOKA- JA KODINHOITOKURSSIT

x valmistetaan maukasta kotiruokaa
x keskustellaan omien raha-asioiden hoidosta x perehdytään siivousmenetelmiin ja pyykinpesuun

KOTIKÄYNNIT OMAAN KOTIIN

x oma hyvinvointi x terveellinen ravitsemus x monipuolinen ruoka x ateriarvot

NUORTEN JA ERI-ikäISTEN TREFFIT

x keskustellaan x kahvitellaan x tehdään yhdessä mm. välipaloja, käsitoita, ulkoilua

KYMENLAAKSON MARTAT RY

Torikatu 6, 45100 KOUVOLA

P. 010 838 5650

www.martat.fi/kymenlaakso

ETELÄ-KARJALAN MARTAT RY

Valtakatu 45, 53100 LAPPEENRANTA

P. 010 838 5687

www.martat.fi/etela-karjala