



Arki  
sujuvaksi  
-KURSSIT



# Hyvä arki kuuluu kaikille

Kun nuori itsenäistyy, on erityisen tärkeää hallita arjen perustaidot.

## Marttojen kurssit

- antavat nuorille tietoja ja taitoja arjen hallintaan (ruoka ja ravitsemus, kodinhoito)
- lisäävät nuorten taloudellista osaamista (omat raha-asiat, kuluttajataidot)
- kehittävät sosiaalisia ja ryhmätaitoja.

## Kenelle?

Arjen taitojen kurssit suunnataan 16–29 -vuotiaille nuorille, jotka ovat työpajatoiminnan piirissä. Marttojen toiminta voi kohdentua eri statuksilla työpajatoimintaan osallistuville nuorille, kunhan toiminta ei ole osa lakisääteistä palvelua, eikä myöskään säännöllistä tai vakiintunutta toimintaa. Martat tuovat pajoille omaa kotitalouden ja arjen taitojen erityisosaamistaan, kohdennetusti juuri niille nuorille, joilla on erityistä tarvetta arjen taitojen vahvistamiselle.

## Kuka?

Kurssien ohjaajina toimivat alueellisten marttapiirien kotitalouden ammattilaiset. Asiantuntijoillamme on vankan kotitalouden ammattiosaamisen ohella kannustava ja rohkaiseva asenne, ja kyky kohdata monenlaisissa, haastavissakin elämäntilanteissa olevia nuoria. Kurssit toteutetaan yhteistyössä alueellisten työpajojen kanssa. Marttaliiton valtakunnallisena kumppanina on Into ry.

## Miten?

- Kurssit toteutetaan 4–8 kerran sarjoina pienryhmissä, joko pajan omissa tai marttapiirin tiloissa. Yhden kurssikerran kesto on noin neljä tuntia.
- Ryhmäkokosuositus on 4–8 nuorta. Näin takaamme jokaiselle tarvittavan yksilöllisen ohjauksen.
- Marttojen kotitalousasiantuntija hankkii kurssille elintarvikkeet ja muun tarvittavan kurssimateriaalin. Vaihtoehtoisesti voidaan käydä yhdessä kaupassa.
- Yhdessä opetellaan ruoanvalmistusta, leipomista, terveellistä ja edullista ravitsemusta, keittiöhygieniää, kodin siivousta ja pyykinhuoltoa sekä oman arjen raha-asioita.
- Itse tehty maukas ateria nautitaan yhdessä saman pöydän ympärillä, jonka jälkeen hoidetaan yhdessä jälkityöt.
- Nuoret saavat omaksi käytettävän kurssiaineiston. Kurssilta on mahdollista saada todistus.

## Nuorten palautetta

Sain perustietoa terveellisestä ja edullisesta ravitsemuksesta.  
4,0/5

Opin kodinhoitoa (siivous, pyykki).  
3,3/5

Opin helpon ja edullisen kotiruoan valmistusta.  
4,1/5

Olen oppinut uusia taitoja.  
4,5/5

Aloin/aion seurata enemmän omaa rahankäyttöä.  
3,5/5

Opin työskentelemään yhdessä muiden kanssa.  
4,1/5

# Hyvästä arjesta parempi maailma

Lue lisää toiminnasta:  
[www.martat.fi/arki-sujuvaksi/](http://www.martat.fi/arki-sujuvaksi/)

Oman alueesi marttapiirin yhteystiedot:  
[www.martat.fi/marttapiirit/](http://www.martat.fi/marttapiirit/)

Marttaliiton yhteystiedot:  
[www.martat.fi/yhteystiedot/](http://www.martat.fi/yhteystiedot/)



@arkisjuvaksi

*into*

ETSIVÄ NUORISOTYÖ JA  
TYÖPAJATOIMINTA RY