



Arki
sujuvaksi
-KURSSIT

Hyvä arki kuuluu kaikille

Marttojen Arki sujuvaksi -toiminnassa osallistujien arjen hallinnan taidot sekä sosiaaliset ja ryhmässä toimimisen taidot vahvistuvat.

Kurssien ohjaajina toimivat järjestömme kotitalouden ammattilaiset. Kurssit toteutetaan 3–6 kerran sarjana pienryhmissä, joko yhteistyökumppanin omissa tai marttapiirin tiloissa. Yhden kokoontumiskerran kesto on noin kolme tuntia. Opettelemme yhdessä ruoanvalmistusta, terveellistä ja edullista ravitsemusta, kodinhoitoa, oman arjen raha-asioita ja hygieniaa. Otamme kaikessa toiminnassa huomioon kestävän kehityksen ja ympäristöasiat.

Marttojen kotitalousasiantuntija tuo mukanaan elintarvikkeet ja muun tarvittavan kurssimateriaalin. Vaihtoehtoisesti voidaan käydä yhdessä kaupassa. Osallistujat saavat omaksi käytettävän kurssiaineiston, kuten ruokaohjekirjaset ja muun materiaalin. Kurssista on mahdollista saada todistus.

Osallistujien palautetta

Opin rohkeutta tarttua toimeen.

Aloin syömään aamupalaa, ruoanlaittoa kotonakin.

Opin työskentelemään yhdessä muiden kanssa.

Loistavat ohjeet, materiaalit ja vetäjä.

Opin erilaisia tapoja hallita omaa rahankäyttöä.

Olen oppinut monipuolisempia ruokavaihtoehtoja ja saanut hyviä siivousvinkkejä.

Opin kaikkea siivouksesta kierrätykseen.

Hyvästä arjesta parempi maailma

Lue lisää toiminnasta:

www.martat.fi/arki-sujuvaksi/

Oman alueesi marttapiirin yhteystiedot:

www.martat.fi/marttapiirit/

Marttaliiton yhteystiedot:

www.martat.fi/yhteystiedot/



@arkisjuvaksi