



Arki  
sujuvaksi  
-KURSSIT

# Hyvä arki kuuluu kaikille

**O**man arjen sujuvuus ja hallinta on yksi elämän perusasioista, myös uudessa kotimaassa. Marttojen Arki sujuvaksi -kursseilla harjoittelemme yhdessä tekemällä arkisia taitoja. Käytännön työn lomassa opettelemme arjen suomen kielen sanastoa.

Kurssien ohjaajina toimivat järjestömme kotitalouden ammattilaiset. Kurssit toteutetaan 3-6 kerran sarjana pienryhmissä, joko yhteistyökumppanin omisissa tai Marttojen tiloissa. Yhden kokoontumiskerran kesto on noin kolme tuntia. Opettelemme yhdessä ruoanvalmistusta, terveel-

listä ja edullista ravitsemusta, kodinhoitoa, oman arjen rahan 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.

Kurssien kielenä käytämme suomen kieltä. Tarvittaessa mahdollisista tulkin kuluista vastaa yhteistyökumppani.

## Osallistujien palautetta

Opin uusia  
taitoja.  
4,93/5

Toiminta  
oli minulle  
hyödyllistä.  
4,98/5

Opin uusia  
suomen kielen  
sanoja.  
4,92/5

Kurssi oli  
mielestäni  
laadukas  
4,97/5

Kurssi oli  
laadukas.  
4,7/5

## Yhteistyö- kumppanien palautetta

Toiminta tukee  
osallistujien  
kotoutumista.  
4,7/5

Osallistujat  
oppivat uusia  
taitoja.  
4,7/5

Kurssit edistävät  
osallistujien  
suomen kielen  
taitoa.  
4,6/5

# 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