



Arki
sujuvaksi
-KURSSIT



Hyvä arki kuuluu kaikille



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

Kurssien ohjaajina toimivat järjestömme kotitalouden ammattilaiset. Kurssit toteutetaan 3–6 kerran sarjoina pienryhmissä joko yhteistyökumppanin tai marttapiirin tiloissa. Yhden kokoontumiskerran kesto on noin kolme tuntia. Opettelemme yhdessä edullisen ja terveellisen ruoan valmistusta, ravitsemusta, kodinhoitoa, oman arjen raha-asioita ja yhdessä toimimista.

Marttojen kotitalousasiantuntija tuo mukanaan elintarvikkeet ja muun tarvittavan kurssimateriaalin. Vaihtoehtoisesti voidaan käydä yhdessä kaupassa. Osallistajat saavat omakseen 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.





Lue lisää toiminnasta:
www.martat.fi/arki-sujuvaksi

Oman alueesi marttapiirin yhteystiedot:
www.martat.fi/marttapiirit

Marttaliiton yhteystiedot:
www.martat.fi/yhteystiedot



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA