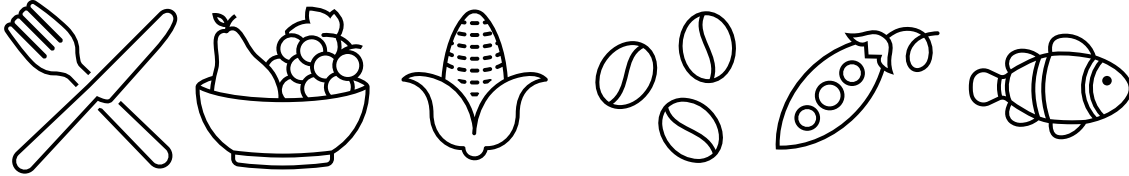


KURSSITARJOTIN 2025 Marttayhdistykset

Uudet kurssit (OKM:n yleisavustus/valtionavustustoiminta)

RUOAN JA RAVITSEMUKSEN UUDET KURSSIT VUODELLE 2025



Kasvisruokamatka maailman ympäri

- Ihania kasvisruokia maailmalta! Tällä kurssilla tutustutaan eri ruokakulttuureiden kautta erilaisiin kasvisruokiin ja opitaan kasvien ja palkokasvien monipuolista käyttöä. Innostu kokeilemaan ja saa uusia maukkaita arkiruokia myös omaan kotikeittiöön. Kurssilla valmistetaan maukas kokonaisuus alkupaloista jälkiruokaan. Tervetuloa makumatkalle maailman ympäri! Kurssin kesto 3h Marttayhdistys hinta: 360€ /12 henkilöä + lisähenkilöt 18€

Herkulliset herneet

- Kotimainen herne on herkullinen ja monipuolinen kasvis, joka sopii käytettäväksi paljon nykyistä runsaammin. Tällä kurssilla tehdään kekseliäitä ruokia ja lisäkkeitä herneistä hyödyntäen herneet erilaisessa muodossaan: pakasteena, kuivattuna, tuoreena tai erilaisina jalosteina. Kurssilla opit käyttämään hernetta arjessa ja lisäämään maistuvien kasvisruokien osuutta ruokavaliossa. Kurssin kesto 3h Marttayhdistys hinta: 360€ /12 henkilöä + lisähenkilöt 18€

Aiemmat kurssit, jotka jatkuvat vuodelle 2025

Kaikkea kalasta

- Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään, ja sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykehyllyltä: kotimainen järvikalasäilyke onkin erinomainen lisä myös kotivaraan! Marttojen kalakurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita. Lisäksi opit arvioimaan kalan ympäristövaikutuksia ja tekemään kestäviä valintoja kotikeittiössä. Kurssin kesto 3h Marttayhdistys hinta: 360€ /12 henkilöä + lisähenkilöt 18€

Ruokaa retkelle

- Metsä ja lähiluonto tarjoavat mitä parhaimmat puitteet fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiselle. Luontoretki paranee entisestään, kun mukaan pakataan maittavat eväät joko valmiiksi syötävässä muodossa tai taukopaikalla valmistettavaksi. Kurssi tarjoaa vinkkejä ja elämyksiä niin aloittelevalle retkeilijälle kuin kokeneemmallekin eräkonkarille. Kurssin kesto 3h Marttayhdistys hinta: 360€ /12 henkilöä + lisähenkilöt 18€

Marjasta on moneksi

- Ravintorikkaat, kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai omasta puutarhasta poimittuja. Tule kurssille oppimaan, miten hyödyntää kotikeittiössä yleisimpiä metsä- ja puutarhamarjoja ja valmistat niistä maukasta syötävää. Kurssin kesto 3h Marttayhdistys hinta: 360€ /12 henkilöä + lisähenkilöt 18€

Kaikkea kaurasta

- Monipuolinen kaura maistuu kaikilla aterioilla yhteisessä ruokapöydässä. Kotimainen kaura on pohja monelle terveelliselle tarjottavalle. Kurssilla kuljetaan kauran reitti pellolta pöytään, voidaan keskustella huoltovarmuudesta ja keskitytään yhdessä syömiseen. Kurssin kesto 3h Marttayhdistys hinta: 360€ /12 henkilöä + lisähenkilöt 18€

Säilötään ja hyödynnetään valmiita säilykkeitä

- Kotivara-ajattelu koostuu säilykkeiden monipuolisesta käytöstä. Säilönnän taito on käytännöllinen ja ilahduttaa keittiössä. Säilöminen on luovaa, mielenkiintoista ja taloudellista. Taitava säilöjä säilöo oman puutarhan, metsän ja sesongin antimet myös kaupan hedelmä- ja vihannesosastolta. Kurssilla opit perinteisiä säilöntämenetelmiä ja nappaat parhaat uusimmat vinkit. Kurssilla loihditaan lisäksi herkuja kotivaran säilykkeistä. Kurssin kesto 3h Marttayhdistys hinta: 360€ /12 henkilöä + lisähenkilöt 18€

Penninvenyttäjän keittiö

- Keittiössä luovuuden mahdollistavat ruoanvalmistuksen perustaidot. Penninvenyttäjän perinnettä kunnioittaen kurssilla opetellaan tekemään taloudellista, sesonginmukaista, terveellistä ja maukasta ruokaa. Suunnittelun taito ja raaka-aineiden monipuolinen hyödyntäminen auttavat vähentämään ruokahävikkiä. Kurssin kesto 3h Marttayhdistys hinta: 360€ /12 henkilöä + lisähenkilöt 18€

Makua mausteilla

- Rohkaistu mukaan makujen ja maustamisen maailmaan. Tutustutaan erilaisiin ruokakulttuureihin ja tapoihin käyttää mausteita: pirteitä pippureita, tulisia chilejä, lempeitä yrttejä ja kiinnostavia maustesekoituksia. Tutustu perinteisiin ja yllättäviin makupareihin. Kurssin kesto 3h Marttayhdistys hinta: 360€ /12 henkilöä + lisähenkilöt 18€

Kasviskeittiöstä kaikille

- Tällä kurssilla kokataan yhdessä kaikille sopivia kasvispainotteisia herkuja – aamupalalta lounaaseen ja päivälliseltä iltapalaan. Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestäväillä kasvispainotteisilla aterioilla. Kurssin kesto 3h Marttayhdistys hinta: 360€ /12 henkilöä + lisähenkilöt 18€

Ruokailoa ikävuosiin

- Tasapainoinen ruokavalio pitää mielen virkeänä, ylläpitää terveyttä ja edistää hyvinvointia läpi elämän. Ruokailoa ikävuosiin -kurssilta saat ideoita monipuolisten ja ikäsi huomioivien aterioiden valmistamiseen. Kurssilla valmistetaan helppoja, hyvältä maistuvia, värikkäitä ja proteiinipitoisia ruokia. Tuunaamme myös valmisruoista monipuolisia ja ravitsevia. Kurssi sopii myös sinulle, joka haluat valmistaa parempaa ruokaa ikääntyvälle läheisellesi. Kurssin kesto 3h Marttayhdistys hinta: 360€ /12 henkilöä + lisähenkilöt 18€

Kurssiaineistoja aikaisemmilta vuosilta

Kurssihinta marttayhdistykselle 360€ /12 henkilöä + lisähenkilöt 18€ Kurssin kesto 3tuntia.

-Gluteeniton leivonta

-Intialainen keittiö

-Annos Afrikkaa

-Lähi-idän makuja

- Vaalea hapanjuurileipä
- Monta tapaa leipoa - suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan
- Yhden kattilan taktiikka
- Martan sieniherkut
- Villiyrtilt lautasella

Pidämme kursseja myös kurssitarjottimen ulkopuolelta. Kurssin suunnittelu veloitus + 180€

Hox! Kurssitarjottimen ulkopuolelta kursseihin annamme erikseen tarjouksen.

Ketjukoulutukset

Kerjukoulutukset on maksuttomia marttajäsenille

Kasvata palkokasveja ja Kotipiinan hyötytarha la 22.3. Kemissä

Palkokasvit ovat kotipuutarhassa suosittuja viljelykasveja, mutta niiden kasvattamista ja käyttöä voisi paljon myös lisätä. Palkokasveja on suhteellisen helppo kasvattaa niin ruukussa, laatikossa kuin kasvimaallakin, ja ne tuottavat nopeasti syötävää ja ovat koristeellisia. Lisäksi palkokasveilla on hyviä vaikutuksia ihmisen terveyteen ja myös ympäristöön.

Ketjukoulutuksen tarkoituksena on innostaa marttoja kasvattamaan palkokasveja ja viedä osaamista yhdistystoiminnan kautta jokaiselle martalle.

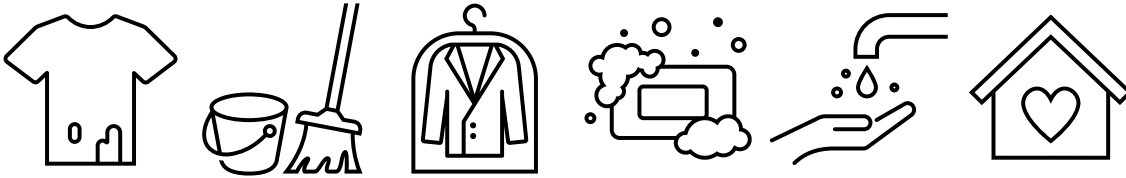
Sienet tutuksi (Teams) ti 26.8. ja (Maasto) ke 27.8. Rovaniemellä

Sienet tutuksi -ketjukoulutus on tarkoitettu martoille, jotka aloittavat sienestystä.

Koulutuksessa opit perusasioita sienestyksestä ja suositeltavista ruokasienistä. Lisäksi opit tunnistamaan 1–4 ajankohtaista ruokasientä. Koulutuksessa saat ohjeet, kuinka järjestät sienistä pienen näyttelyn tai tietoiskun omassa marttayhdistyksessäsi. Koulutus innostaa marttoja sienestämään, oppimaan lisää sienistä ja kiinnostumaan myös vapaaehtoisena sienimarttana toimimisesta. Sienet tutuksi -ketjukoulutus toteutetaan kaksiosaisena, edellytetään molempiin iltoihin osallistumista.

Luonnonsienet ovat ekologista, ravitsevaa, kevyttä ja taloudellista ruokaa. Sienten kerääminen, säilöntä ja käyttö ovat osa kestävästä ja resurssiviisasta ruokajärjestelmää. Luonnon ruokakasvien kerääminen ja käyttö lisää arvostusta ruokaa kohtaan ja kehittää luontosuhdetta. Luonnossa liikkuminen kohentaa kuntoa ja vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Martoilla on tärkeä rooli huolehtia sienten keräämisen perinteen säilymisestä, ja kansalaisten sienten tunnistamisen ja niiden hyödyntämisen vahvistamisesta.

KODINHOIDON & ASUMISEN UUDET LUENNOT VUODELLE 2025



Siivousrata

- Tervetuloa jännittävälle siivousradalle, jossa siivous muuttuu seikkailuksi! Tämä toiminnallinen 45- 60 minuutin toiminnallinen tuokio on suunniteltu lapsille, jotka haluavat oppia siivouksen perustaitoja, tutustua siivousvälineisiin ja pitää hauskaa yhdessä kavereiden kanssa. Siivousrata on kiva tapa innostaa lapset osallistumaan kodin siivoukseen ja kehittämään tärkeitä ryhmätyötaitoja. Tehdään siivouksesta seikkailu! Luennon kesto: 45–60 min. Luennon hinta 100 €.

Energiajärkeä

- Energiajärkeä -luennolla perehdytään siihen, miksi energiankulutusta kannattaa seurata, miksi energiaa kannattaa säästää, ja mitkä ovat kotitalouden energiankulutuksen kannalta keskeiset energiansäästökeinot. Luennon kesto 45-60 min. Luennon hinta 100 €

Garderobi

- Turhaa vai tarpeellista – ostammeko vaatteita yli oman tarpeen? Käännetään katseet garderobiin! Kuluttajana meistä jokainen voi toimia vastuullisesti ja harkiten hankkiessaan uusia vaatteita. Kurssilla keskustellaan tekstiilien vastuullisesta ja kohtuullisesta kuluttamisesta. Saat myös ohjeet, joilla voit pidentää tekstiilien käyttöikää muun muassa huoltamalla, korjaamalla ja tuunaamalla tekstiilejä. Luennon kesto: 45–60 min. Luennon hinta 100 €.

Hei, me siivotaan!

- Tuntuuko, että koti on aina kaaoksessa tai kaipaatko uusia vinkkejä kodin ylläpitoon? Hei me siivotaan! -luennolla annamme vinkkejä ja neuvoja, miten siivoat ja puhdistat kotisi tehokkaasti, mahdollisimman vähällä vaivalla ja kestävästi. Kun siivoat tasaisesti läpi vuoden, voit unohtaa suursiivoukset ja likaa räjäyttävät aineet. Kurssilla käydään läpi, miten suunnittelet ja jaat siivousta eri päiville, milloin ja mitä siivoat. Opit myös miten siivoat, jos kotona sairastetaan, tai löydät kotoasi tuholaisia. Luennon kesto: 45–60 min. Luennon hinta 100 €.

Puhdasta kestävästi

- Viemärit auki ruokasoodalla ja etikalla. Ruokaöljyllä liimatarrat pois lasipurkista. Ruokasuolalla hopeat kiiltäviksi. Hiuslakalla kuulakärkikynätahra pois puserosta. Kotia ei tarvitse siivouksen takia täyttää kemikaaleilla. Puhdasta kestävästi -luennolla sukellaan kohti ekologisempaa siivousta ja kuullaan isoäidiltä periytyneet siivousvinkit. Kurssilla teemme wc-pommeja ja pyykkietikkaa. Luennon kesto 45-60 min ja kurssin kesto 1,5 tuntia. Luennon hinta 100 €.

Arjen kemikaalit

- Kemikaaleja on käytetty kautta aikojen esimerkiksi rohtoina, lääkkeinä ja puhdistusaineina. Kemikaaleja lisätään tuotteisiin erilaisten ominaisuuksien, kuten värin, pehmeuden, palosuojauksen tai säilyvyyden aikaansaamiseksi. Kemikaalien käyttöä säädellään lainsäädännöllä. Kuluttajien tekemillä tuotevalinnoilla ja tuotteiden käytöllä on merkitystä sekä terveydelle että ympäristölle, sillä jotkut tuotteiden sisältämät kemikaalit saattavat aiheuttaa haittoja. Kurssilla keskustellaan arjessa käytettävistä kemikaaleista, niiden oikeasta käytöstä, turvallisesta säilytyksestä ja käytöstä poistamisesta. Luennon kesto: 45–60 min. Luennon hinta 100 €.

KODIN TALouden Uudet Luennot Vuodelle 2025



Arjen digitaidot

- Digitaidot ovat kansalaisen perustaitoja! Arjen digitaidot -kurssilla saat eväitä arjen digilaitteiden hallintaan. Kurssin teemoina on digilaitteen käyttö arjessa sekä turvallinen ja vastuullinen toiminta. Luento-osioiden lisäksi teemme yhdessä käytännön tehtäviä, joten mukaan kannattaa ottaa oma digilaitte. Kurssille voit tulla taitotasosta riippumatta sillä tehtävistä on mahdollista oman osaamistason mukaan joko valita aloittelijalle, perustaitajalle tai haasteita kaipaavalle soveltuvia tehtäviä.

Kurssikokonaisuus on suunniteltu niin, että osallistujat voivat tuoda kurssille oman älylaitteensa kuten puhelimen tai tabletin, jonka perustasoiseen käyttöön ja arjen toimintoihin tutustutaan yhdessä. Luennon kesto: 2-3h. Luennon hinta 100 €.

Martan digitaidot

- Martan digitaidot kurssilla saat vahvistusta yhdistystoiminnassa oleellisiin digitaalisiin. Kurssilla saat kokonaiskuvan yhdistystoiminnan kannalta tärkeimmistä järjestelmistä ja sovelluksista ja saat vinkkejä siihen, mistä lähteä liikkeelle, kun haluat perustaa yhdistykselle verkkosivut tai viestiä yhdistyksen toiminnoista. Lisäksi pääset tutkailemaan Martat-sovellusta sekä Marttaakatemian sisältöjä. Tuo kurssille oma älylaite mukana. Luennon kesto: n. 2h. Luennon hinta 100 €.

Kotiruokaa kolikoilla

- Miten herkullista ja ympäristöystävällistä ruokaa valmistetaan edullisesti? Paljonko ruokaan ylipäättään pitäisi varata rahaa? Käymme luennolla läpi, miten valmistaa maistuvaa ruokaa pienellä budjetilla. Opit myös ruokalistasuunnittelun perusteet ja saat parhaat vinkit ruokamenoissa säästämiseen. Luennon kesto: 45–60 min. Luennon hinta 100 €.

Ikäihmisen kuluttajataidot

- Suojaudu huijareilta ja päivitä tietosi kuluttajan oikeuksista! Marttojen luennolla käymme läpi yleisimmät huijaukset, joita ikäihmiset kohtaavat netti-, puhelin- ja kotimyynnissä. Kertaamme kuluttajan oikeuksia ja opettelemme esimerkiksi tekemään suoramarkkinointikiellon itselle tai ikääntyneelle läheiselle. Luennon kesto: 45–60 min. Luennon hinta 100 €.

Muita luentoja aikaisemmilta vuosilta: Luennon kesto: 45–60 min. Luennon hinta 100 €.

Luontoretki omaan rahatarinaan

- Miten rahat saa riittämään siihen, mikä on itselle tärkeää? Millaisia oppeja rahankäytöstä olemme saaneet elämän varrella? Pohdimme yhdessä vastauksia näihin kysymyksiin luennon helmassa. Samalla tutustumme ympäristön ja kuluttamisen välisiin yhteyksiin sekä siihen hyvään, mitä lähiluonto meille tarjoaa. Nautimme retkellä tietenkin myös hyvistä retkieväistä.

Kotiruokaa kolikoilla

- Miten herkullista ja ympäristöystävällistä ruokaa valmistetaan edullisesti? Paljonko ruokaan ylipäättään pitäisi varata rahaa? Käymme luennolla läpi, miten valmistaa maistuvaa ruokaa pienellä budjetilla. Opit myös ruokalistasuunnittelun perusteet ja saat parhaat vinkit ruokamenoissa säästämiseen.

Vauva tulossa talouteen? Puhutaan rahasta vauvaperheessä

- Vauvan tulo muuttaa perheen taloutta. Miten siihen voi varautua, mitä on hyvä huomioida ja miten ottaa raha-asiat puheeksi perheessä? Luennolla keskustellaan siitä, millaisilla vinkeillä vauva-arjen talous pysyy hallinnassa ja millaisia arjen säästövinkkejä voimme jakaa toisillemme.

Mitä eläminen maksaa? -kohtuullinen kulutus lapsiperheissä

- Kulutetaanko teillä kohtuullisesti? Marttojen Mitä eläminen maksaa? -kurssilla pääset tutustumaan kohtuulliseen kulutukseen yhden tai kahden huoltajan lapsiperheissä. Saat rahanarvoisia vinkkejä omien menojen selvittämiseen ja kulujen karsimiseen. Kurssilla valmistetaan yhdessä myös herkullista ja edullista ruokaa.

Mitä eläminen maksaa? -kohtuullinen kulutus eläkkeellä

- Kulutetaanko teillä kohtuullisesti? Marttojen Mitä eläminen maksaa? -kurssilla pääset tutustumaan kohtuulliseen kulutukseen eläkeläisperheessä tai yksin asuvan eläkeläisen taloudessa. Saat rahanarvoisia vinkkejä omien menojen selvittämiseen ja kulujen karsimiseen. Kurssilla valmistetaan yhdessä myös herkullista ja edullista ruokaa.