

M



Pohjois-Karjalan Martat
KURSSITARJOTIN
2025

SISÄLLYS



- 1. YLEISTÄ KURSSITARJOTTIMESTA**
- 2. MARTTOJEN STRATEGIA OHJAA KOTITALOUSNEUVONTAA**
- 3. VALTAKUNNALLINEN TIETOISKU**
- 4. TAPAHTUMAT**
- 5. KETJUKOULUTUKSET**
- 6A. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: RUOKA JA RAVITSEMUS**
- 6B. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODINHOITO JA ASUMINEN**
- 6C. MARTANKOTI JA KEITTIÖ: KODIN TALOUS**
- 6D. MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KOTIPUUTARHA JA YMPÄRISTÖ**

YLEISTÄ

KURSSITARJOTIMESTA

1

Marttajärjestön tavoitteena on edistää kotien ja perheiden hyvinvointia sekä kotitalouden arvostusta. Järjestön neuvontatyön päätavoitteena on strategian mukaisesti edistää kestäväää ja kohtuullista kulutusta, ihmisten terveyttä ja arjen hallinnan taitoja, edistää yhdenvertaisuutta, vahvistaa omatoimista varautumista sekä lisätä kotitaloustyön arvostusta.

NÄIN KÄYTÄT KURSSITARJOTINTA

Kotitalousneuvontapalvelut on luokiteltu kurssitarjottimella:

- Valtakunnalliset tietoiskut
- Tapahtumat
- Ketjukoulutukset
- Kurssit ja luennot

HINNASTO

Valtionavulla tuettavien kurssien hinta vuodelle 2025 on 150 €, makumatkat ja muut erikoiskurssit 190 €. Luentojen hinta on 100 €. Hinnat sisältävät kurssitarvikkeet, matkat, muut materiaalit ja ohjauksen. Yhdistykset maksavat itse mahdollisen tilavuokran. Kurssien ja luentojen hinnat lukevat kurssikuvausten yhteydessä.

Lisäksi yhdistykset voivat tilata omia kursseja ja luentoja kurssitarjottimelta ilman valtionapua. Niiden hinta on 200 euroa + kurssitarvikkeet + mahdolliset matkakulut (0,60 €/km ja päiväraha). Yhdistys maksaa itse mahdollisen tilavuokran. Puutarha-, sieni-, ruoka- ja kodinhoitoluennot 150 € Joensuun kaupunkialueella, muualle tarvittaessa matkakorvaukset 0,60 €/km ja päivärahat.

Pohjois-Karjalan Marttojen kurssitarjotin sähköisessä muodossa

Kurssitarjottimen sähköinen versio löytyy osoitteesta:

<https://www.martat.fi/pohjois-karjala/yhdistystoimijoille/>

Sivuilta löytyy lisäksi vuoden 2025 kurssitilauslomake sekä tapahtumakalenteri.

Sivuilta löytyy lisäksi lomakkeita yhdistystoimintaan.

MARTTOJEN STRATEGIA OHJAA KOTITALOUSNEUVONTAA

2

Kotitalousneuvontaa ohjaa järjestön strategia ja sen kolme lupaus: Martat tekevät arjen tekoja huomista varten, martat kohtaavat ja mahdollistavat kohtaamisia ja martoille kaikki ovat yhdenvertaisia. Toiminnallemme tärkeitä periaatteita ovat yhdessä tekemisen ilo, kestävät valinnat ja avoimuus. Marttojen kotitalousneuvonta tarjoaa tietoa ja käytännön ratkaisuja, jotka ohjaavat ihmisten valintoja kohti hiilineutraaliutta. Suomen tavoitteena on olla hiilineutraali valtio vuoteen 2035 mennessä.

Martan koti ja keittiö (OKM:n yleisavustus/valtionavustustoiminta)

Martan koti ja keittiö -kurssien sisältöinä ovat

- ruoka ja ravitsemus
- perusruoanvalmistuskurssit (sisältäen taloutta, ympäristöä ja kodinhoitoa)
- kotipuutarha
- ympäristöasiat
- kodinhoito ja asuminen
- kodin talous
- varautuminen.

OPH:n yleisavustuksella toteutettavan kotitalousneuvonnan tehtävänä on edistää mm. ravitsemustietoutta ja terveellisiä elämäntapoja, kotitarveviljelyä, kotitalouden järkevää hoitoa, talousosaamista, ekologisuutta ja ympäristöarvojen toteutumista. Neuvonta edistää monikulttuurisuutta, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä kestävää kehitystä.

Valtionavustusneuvonta on avointa neuvontaa ja se tukee monenlaisia kotitalouksia ja yksityishenkilöitä. Kohderyhminä ovat erityisesti lapset, nuoret, lapsiperheet, eläkkeellä olevat ja martat, joilla on halu ja kyky oppia tekemään itse ja toimia muiden kanssa. Vapaaehtoisten koulutuksen kohderyhmänä ovat eri ikäiset järjestön jäsenet, jotka vievät oppimaansa tietoa myös eteenpäin.

Martan koti ja keittiö -kurssien lisäksi tarjoamme kursseja yrityksille ja yksityishenkilöille. Kurssit hinnoitellaan eritavoin ja niiden kuvaukset löytyvät erillisiltä kurssitarjottimilta. Voit kysyä näistä kursseista lisää marttapiiristä.

VALTAKUNNALLINEN TIETOISKU

3

Muutos lautasella - lisää kasviksia

Kursseilla pidetään lyhyt tietoisuus otsikolla Muutos lautasella – lisää kasviksia. Tietoisuus suositellaan pidettäväksi myös vuosi- ja syyskokouksissa ja muissakin tapahtumissa. Tietoisuuden pohjana on aiheesta tehty infograafi.

Infograafi herättää keskustelemaan, mitä muutoksia tarvittaisiin. Taustana on Marttojen ruokaneuvonnan teesit ja vuonna 2024 uudistuneet kansalliset ravitsemussuositukset. Uusi suositus on 500–800 g kasviksia päivässä. Kuinka paljon se on käytännössä ja miten suositeltava määrä näkyy lautasella?

TAPAHTUMAT

4

Marttojen avoimet ovet tammi-helmikuussa: Martan mocktailit

Vuoden alussa järjestetään jäsenhankintatapahtumia, Marttojen avoimia ovia. Yhdistysten ja tapahtumia tukee monikanavainen viestintäkampanja, jossa kutsumme mukaan Marttoihin. Tavoitteena on saada uusia jäseniä mukaan yhdistysten toimintaan.

Toimenpiteet

- Marttaliitto tekee tapahtumien toteutukseen tarvittavat ohjeistukset, kutsupohjat ja tarjoiluohdotuksen sekä vinkkejä illan järjestämiseen ja ohjelmaan. Jokainen yhdistys tai piiri voi muokata tapahtumasta itselleen sopivan. Tapahtuman voi järjestää yhdessä jonkin toisen tai useamman marttayhdistyksen kanssa



Maailman suurin marttailta on papubileet 13.3.2025

Martat kokoontuvat 13.3. eri puolilla Suomea Papubileisiin. Maailman suurimmassa marttaillassa syödään yhdessä ja innostutaan palkokasveista, kuten pavuista ja herneistä sekä niiden monipuolisesta käyttämisestä. Tavoitteena on, että yli puolet marttayhdistyksistä on mukana tapahtumissa.

Toimenpiteet

- Marttaliitto tuottaa ohjelmaehdotuksen ja toimintaohjeet, tarjoiluohdotuksen sekä vinkkejä illan järjestämiseen yhdistyksille ja piireille. Yhdistykset ja piirit voivat muokata marttaillasta sopivan.

Marttailuviikko: Syödään kasviksia 22.-28.9.2025

Marttayhdistykset ja piirit neuvovat teemaviikon aikana uusista ravitsemussuosituksista ja kannustavat syömään enemmän kasviksia ja nauttimaan hyvästä ruoasta. Annamme konkreettisia vinkkejä, mistä uusien ravitsemussuosittelujen mukainen päiväannos kasviksia voi koostua.

Toimenpiteet

- Marttaliitto tuottaa yhdistysten ja piirien käyttöön materiaaleja ja mallin näyttelyn toteuttamiseen sekä reseptejä, joilla kasvien käyttöä voi lisätä.
- Piirit, yhdistykset ja vapaaehtoiset martat järjestävät yleisötapahtumia ja marttailtoja.
- Marttaliitto toteuttaa viestintäkampanjan ja somehaasteen, johon myös piirit ja yhdistykset ja martat osallistuvat.

Marttojen valtakunnallinen sienipäivä ja sieniviikot

Marttojen valtakunnallista sienipäivää vietetään 30.8. ja sieniviikot ovat 1.9.–14.9. Tavoitteena on innostaa ihmisiä tunnistamaan, keräämään ja käyttämään nykyistä enemmän luonnossa kasvavia ruokasieniä.

Sienipäivä ja -viikko Pohjois-Karjalassa

- Sienipäivä Joensuun Kauppatorilla 30.8., sieninäyttely kauden sienistä. Lisäksi ihmiset voivat tuoda myös itse keräämiään sieniä tunnistettavaksi.
- Yhdistykset voivat järjestää sieniviikon aikana omia sieniretkiä tai -ruokakursseja, joihin ihmisten on helppo tulla mukaan. Osallistujat saavat konkreettista sienien tunnistus- ja käyttöneuvontaa.
- Vuoden sieni on lampaankääpä. Piirissä on pieni määrä flyereitä myös yhdistyksille.



KETJUKOULUTUKSET MARTOILLE

5

Kasvata palkokasveja 18.3.

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) 19.8. ja (Maasto) 20.8.

Sienet tutuksi -ketjukoulutus on tarkoitettu marttoille, 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 tietoisuuden 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 sienien keräämisen perinteen säilymisestä, ja kansalaisten sienien tunnistamisen ja niiden hyödyntämisen vahvistamisesta.

MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: RUOKA JA RAVITSEMUS

6a

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 hinta 190 €.

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 herneltä arjessa ja lisäämään maistuvien kasvisruokien osuutta ruokavaliossa. Kurssin hinta 150 €.



KURSSIT, JOTKA JATKUVAT VUONNA 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 säilykehylllyltä: 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 hinta 190 €.

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 hinta 150 €.

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 hinta 150 €.

Kreikan makuja

Kreikkalaisessa keittiössä maistuvat Välimeren parhaat maut: runsaasti kasviksia, aromikkaita yrttejä, juustoja ja tietenkin oliiviöljyä. Kreikkalainen ruoka on täyttävää, maistuvaa ja värikästä. Ruoanvalmistuksessa suositaan tuoreita ja laadukkaita raaka-aineita. Annoksilla ei kikkailla, vaan ne pidetään houkuttelevan yksinkertaisena. Tällä kurssilla tutustaan Kreikan keittiön herkullisimpiin makuihin. Kurssin hinta 190 €.

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 hinta 150 €.

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 herkkuja kotivaran säilykkeistä. Kurssin hinta 150 €.

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 hinta 150 €.

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 hinta 150 €.

Kasviskeittiöstä kaikille

Tällä kurssilla kokataan yhdessä kaikille sopivia kasvispainotteisia herkkuja – aamupalalta lounaaseen ja päivälliseltä iltapalaan. Kurssilla keittiö täyttyy kasviksista ja erilaisista kasvipohjaisista ruoanvalmistustuotteista. Kokeillaan ennakkoluulottomasti uutta ja herkutellaan kestäväillä kasvispainotteisilla aterioilla. Kurssin hinta 150 €.

Kurssiaineistot aikaisemmilta vuosilta

- **Kansainväliset keittiöt, hinta 190 €:**
 - Intialainen keittiö
 - Slaavilainen keittiö
 - Maistiaisia Manhattanilta
 - Annos Afrikkaa
 - Lähi-idän makuja
- **Muut kurssiaiheet, hinta 150 €:**
 - Vaalea hapanjuurileipä
 - Ruokailoa ikävuosiin
 - Monta tapaa leipoa - suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan
 - Yhden kattilan taktiikka
 - Nyt tehdään hyvää – kestäväää ruokaa arkeen
 - Martan sieniherkut



MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODINHOITO JA ASUMINEN

The logo consists of the characters '6b' in a white, sans-serif font, centered within a blue, downward-pointing arrow shape. This shape is positioned below a horizontal blue line that spans the width of the page.

KODINHOIDON & ASUMISEN UUDET KURSSIT 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 €.

KURSSIT, JOTKA JATKUVAT VUODELLE 2025

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 sukelletaan 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 säädelään 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 €.

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 €.

Kurssiaineistot aikaisemmilta vuosilta

- Pestään pyykkiä -luento, hinta 100 €
- Tahrat pois -luento, hinta 100 €

MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KODIN TALOUS

A blue downward-pointing arrow shape containing the white text '60'.

KODIN TALOUDEN UUDET KURSSIT 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 digitaitoihin. Kurssilla saat kokonais kuvan 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 Martta-akatemian sisältöjä. Tuo kurssille oma älylaite mukana. Luennon kesto: n. 2h. Luennon hinta 100 €.

Huom! Marttaliitto järjestää kurssista ketjukoulutuksen vapaaehtoisille martoille keväällä 2025. Vapaaehtoiset voivat järjestää koulutuksen oman alueensa yhdistyksissä joko itsenäisesti tai yhteistyössä piirin kanssa.

KURSSIT, JOTKA JATKUVAT VUODELLE 2025

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. Kesto: 2-3h. Luennon hinta 100 €.

Kotiruokaa kolikoilla

Miten herkullista ja ympäristöystävällistä ruokaa valmistetaan edullisesti? Paljonko ruokaan ylipäätään 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 kotimyynissä. Kertaamme kuluttajan oikeuksia ja opetamme esimerkiksi tekemään suoramarkkinointikiellon itselle tai ikääntyneelle läheiselle. Luennon kesto: 45–60 min. Luennon hinta 100 €.

Hallitse rahojasi – Avoin verkkovalmennus n. 10 vuoden sisään eläkkeelle jääville (55+ -ikäisille).

- Kuka tahansa Martta-akatemiaan rekisteröitynyt voi suorittaa avoimen ilmaisen kurssin.
- moodle.mmg.fi/martat/enrol/index.php?id=362

Aiempien vuosien kurssit

- Vauva tulossa talouteen? -puhutaan rahasta vauvaperheessä. Luennon hinta 100 €.
- Mitä eläminen maksaa? -kohtuullinen kulutus lapsiperheissä. Luennon hinta 100 €.
- Mitä eläminen maksaa? -kohtuullinen kulutus eläkkeellä. Luennon hinta 100 €.



MARTAN KOTI JA KEITTIÖ: KOTIPUUTARHA JA YMPÄRISTÖ

The logo consists of the letters '6d' in a white, sans-serif font, positioned inside a blue, downward-pointing arrow shape.

KOTIPUUTARHAN JA YMPÄRISTÖN UUDET KURSSIT VUODELLE 2025

Kasvimaa

Kasvimaa voi olla monenlainen. Hyötykasvit kasvat niin aarin palstalla, kuin pienemmälläkin alalla. Tasainen kasvimaa on helposti muokattavissa ja muunneltavissa, mutta kohopenkit ja viljelylaatikot helpottavat kasvien hoitoa huomattavasti. Kasvimaa kurssilla saat tärkeimmät vinkit viljelytavan valintaan, kasvimaan perustamiseen sekä kasvien valintaan ja hoitoon.

Painotamme kurssilla ympäristöystävällisiä ja luonnonmukaisia viljelytapoja ja vaalimme luonnon monimuotoisuutta. Toteutus luentona. Luennon hinta 100 €.

Kasvata palkokasveja

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. Voidaan toteuttaa niin luentona tai käytännönläheisesti. Luennon hinta 100 €, kurssina 150 €.

KURSSIT, JOTKA JATKUVAT VUONNA 2025

Syötävä metsäpuutarha

Syötävä metsäpuutarha on luontoa jäljittelevä, lajirikas ekosysteemi, jossa monivuotiset kasvilajit kasvavat kerroksellisesti toistensa lomassa. Satokasvien lisäksi siellä kasvaa myös lukuisia muita lajeja, joilla on tärkeä tehtävä ekosysteemissä. Syötävä metsäpuutarha tuottaa monipuolista ravinteikasta syötävää, sitoo pitkän elämänsä aikana runsaasti hiiltä maaperään ja on elinympäristö lukuisille eliöille. Opit millainen syötävä metsäpuutarha voi olla, mitä hyötyä viljelytavasta on ja miten voit perustaa pienen syötävän metsäpuutarhan omalle pihalle.

Syötävässä metsäpuutarhassa ruoka kasvatetaan luonnonmukaisesti ja ekologisesti kestävästi, se on yksi tapa omavaraisempaan ruuantuotantoon. Samalla lisätään ympäristön monimuotoisuutta ja hiilensidontaan. Viljelytapa auttaa sopeutumaan muuttuvaan ilmastoon. Toteutus luentona. Luennon hinta 100 €.

Huonekasvit ja niiden hoito

Huonekasvit lisäävät viihtyisyyttä sekä kaunistavat kotia. Niiden kanssa puuhastelulla on myös terveysvaikutuksia. Kasvien hoito on helppoa. Kasvit viihtyvät kun saavat sopivasti vettä, ravinteita sekä valoa. Kurssilla käsitellään myös, mitä huonekasvien hoidossa on huomioitava eri vuoden aikoina valo-olosuhteet yms. Läpi käydään minkälaista kasvualustaa sekä lannoitetta voi käyttää. Tutuksi tulevat myös perinnehuonekasvit. Voidaan toteuttaa niin luentona tai käytännönläheisesti. Luennon hinta 100 €, kurssina 150 €.

Kompostointi

Kurssilla perehdytään kompostoinnin perusasioihin, ja keskustellaan kompostoinnin haasteista. Lisäksi tutustutaan alueellisiin omatoimista kompostointia koskeviin määräyksiin. Mahdollisuuksien mukaan tutustutaan kompostointiin myös käytännössä.

Eryteisesti omakotikiinteistöillä kannattaa kompostoida, koska kompostoinnille on usein hyvin tilaa ja kompostimullalle on käyttöä omassa pihassa. Kompostointi on helppoa ja tuo monia säästöjä sekä ympäristölle, että kompostoijalle. Toteutus luentona tai käytännönläheisesti. Luennon hinta 100 €, kurssina 150 €.

Kasvata ruokaa ruukuissa (yrtit)

Kurssilla opit, kuinka ruukuissa ja muissa pienissä astioissa kasvatetaan syötäviä kasveja ikkunalla, parvekkeella ja patiolla. Mitä voi kasvattaa missäkin, miten ruukut valitaan ja mitä kasvatuksessa on huomioitava? Mitä multaa valitsen, miten kylvän ja istutan, miten kastelen ja lannoitan? Kurssilla keskitytään erityisesti yrttien kasvikohtaisiin viljelyohjeisiin ja opitaan luonnonmukaiset viljelytavat. Kurssin jälkeen osaat perustaa ruukkuviljelmän. Toteutus käytännönläheisesti tai luentona. Luennon hinta 100 €, kurssina 150 €.

Puutarhamarjat

Kotipihalla voi kasvattaa monia satoisia ja kauniita marjakasveja. Perinteisiä marjakasveja ovat herukat, karviainen, vadelma ja mansikka. Lisäksi voit kasvattaa pensasmustikkaa, tyrniä, marjatuomipihlajaa ja monia muita marjakasveja. Oletko maistanut esimerkiksi makeapihlajan isoja marjoja tai herkullista mesimarjaa. Tällä kurssilla opit mitä puutarhamarjoja kotipihassa voi kasvattaa, millaisessa kasvupaikassa ne viihtyvät ja miten niitä hoidetaan. Osaat valita alueella kestäviä lajikkeita. Toteutus luentona. Luennon hinta 100 €, kurssina 150 €.

Kurssiaineistot aikaisemmilta vuosilta

- Kasvata ruokaa viljelylaatikossa (luentona tai käytännönläheisesti, 100/150 €)
- Kotitarveviljely kasvimaalla (luentona tai käytännönläheisesti, 100/150 €)
- Kaunis ja kestävä kotipiha (luentona tai kohdepihaa ideoiden, 100/150 €)
- Yksi maapallo riittää (luentona, hinta 100 €)

AVOIMET VERKKOKURSSIT MARTTA-AKATEMIASSA

7

Kuka tahansa Martta-akatemiaan rekisteröitynyt voi suorittaa avoimen ilmaisen kurssin. Voit ohjata asiakkaita suorittamaan kurssin Martta-akatemiassa tai hyödyntää kurssin sisältöjä ja yksittäisiä tehtäviä osana toimintaa.

Jokaisenoikeudet

- Kurssin osaamistavoitteet:
 - Tunnet käsitteen jokaisenoikeudet.
 - Tiedät jokaisenoikeuksien sallimat toimet sekä rajoitukset.
 - Osaat toimia jokaisenoikeuksien mukaisesti luonnossa.
 - Osaat liikkua ja toimia luonnossa vastuullisesti ympäristön huomioon ottaen.
 - Tiedät, mitä ovat luonnonsuojelualueet ja kansallispuistot, ja osaa huomioida niitä koskevat rajoitukset.
 - Osaat ottaa selvää aluekohtaisista rajoituksista ja tarvittavista luvista.
 - Tiedät, mistä saa lisätietoa jokaisenoikeuksista.

Vieraslajit tutuiksi (Osa 1/2) ja Vieraslajit puutarhassa

- Kurssin osaamistavoitteet:
 - Tiedät haitallisten vieraslajien haitat.
 - Osaat tunnistaa yleisimmät haitalliset vieraslajit.
 - Osaat havainnoida haitallisia vieraslajeja.
 - Tiedät, kuinka haitallisia vieraslajeja torjutaan.
 - Osaat estää haitallisten vieraslajien leviämisen.
 - Tiedät, kuinka vieraslajihavainnot ilmoitetaan vieraslajiportaaliin.

Vieraslajit tutuiksi (Osa 2/2)

- Kurssin osaamistavoitteet:
 - Osaat huomioida puutarhakasvien valinnassa niiden alkuperän ja leviämistavan.
 - Osaat toimia määräysten mukaisesti kasvien maahantuonnissa ja verkkokaupassa.
 - Osaat havainnoida puutarhakasvien leviämistä kotipihassa.
 - Osaat estää puutarhakasvien leviämisen kotipihasta.
 - Osaat torjua haitallisia vieraslajeja kotipihassa.
 - Osaat käsitellä puutarhajätteen oikein.
 - Osaat toimia puutarhanhoidossa vastuullisesti ja huomioida luonnon monimuotoisuuden.

Hävikin taklaajat

- Kurssin osaamistavoitteet:
 - Osaa arvioida, missä kohdissa omassa arjessa syntyy ruokahävikkiä
 - Osaa erottaa päiväysmerkinnät ja säilyttää elintarvikkeita oikein.
 - Osaa kertoa ruokahävikistä ja neuvoa sen vähentämisessä myös toisia
 - Osaa ottaa käyttöönsä arkea helpottavia ja hävikkiä vähentäviä rutiineja

Marttaperinne

- Kurssin osaamistavoitteet:
 - Osaa kertoa Marttajärjestön syntytarinan
 - Osaa nimetä Marttajärjestön historian keskeisiä henkilöitä
 - Osaa asettaa Marttajärjestön vaiheet osaksi Suomen historian aikajanaa
 - Osaa luetella Marttoille tärkeitä teemoja