

*Pohjois-Karjalan Martat ry
Kurssitarjotin 2012*



MARTTAILU

Sitä on nyt liikkeellä

Piirin kurssitarjonta 2012.

Kotitalousneuvonta

Ruoka- ja ravitsemusneuvonta

Toteutus 2012

Vuoden tärkeä neuvonta-aihe on kasvisruoka. Ekologisuutta, lähi- ja vuodenajan mukaista ruokaa, sienten ja marjojen tuntemusta ja käyttöä korostetaan ruoka- ja ravitsemusneuvonnassa. Johtoajatukseksi on hyvinvointia lisäävä neuvo ”*Pidä kasvisruokapäivä kerran viikossa*”.

Marttaliiton tekemän leipävihkosen myötä on tavoitteena tuoda esille rikasta leipäkulttuuria, lisätä kotona leipomista ja pitää yllä leipomistaitoja. Järjestö on myös mukana *Hei me leivotaan* -kampanjassa.

Valtakunnallinen sienipäivä järjestetään Marttaliiton ohjeistuksella.

Leivotaan leipää

Kurssilla tutustutaan rikkaaseen suomalaiseen leipäperinteeseen, maakuntien leipäkulttuuriin sekä muutamiin muiden maiden leipiin. Tavoitteena on lisätä kotona leipomista ja pitää yllä leipomistaitoja. Kurssilla leivotaan erilaisia leipiä, rieskoja ja sämpylöitä.

Lusikka soppaan!

Kurssilla valmistetaan höyryävän kuumaa ja raikkaan kylmää keittoa monin eri tavoin arkeen ja juhlaan, eri vuodenaikoina. Tutustutaan liha-, kala-, kasvis- ja sosekeittoihin sekä muiden maiden klassikkokeittoihin sekä puuroihin ja kiisseleihin.

Tee itse hyvää ja edullista kotiruokaa

Kurssilla käydään läpi ruokatalouden suunnittelua ja ruokalistan laatimista. Kurssilla valmistetaan edullista ja maukasta kotiruokaa.

Vinkkejä viisaisiin valintoihin! – luennot ja kurssit ravitsemus- ja liikuntasuosituksista

Pidä huolta itsestäsi. Hyvä ruoka ja terveelliset elämäntavat auttavat pysymään terveenä ja energisenä. Luentojen tarkoituksena on antaa perustietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja itsensä huoltamisesta. Tietoa ja vinkkejä viisaisiin valintoihin ja terveellisiin elämäntapoihin. Tavoitteena on luoda kokonaiskuva täysipainoisesta ruokavaliosta.

Kaikenmaailman juurekset ja muutama mukula

Juurekset ovat edullisia ja maistuvia. Kurssilla tutustutaan sanoin ja kuvin erilaisiin juureksiin ja kerrotaan niiden säilytyksestä ja monipuolisesta käytöstä. Kurssilla valmistetaan ruokia esim. Juureskuutiokirjan, Kotimaisten Kasvisten ym. ohjeilla.

Kotoista kasvisruokaa

Kasvisruoat ovat maukkaita, värikkäitä ja monipuolisia. Kasviksista valmistuu terveellistä, maukasta ja kotoista ruokaa. Kurssilla valmistetaan koko perheelle sopivaa kasvisruokaa. Tavoitteena on oppia tekemään monipuolisia kasvisruokia, jotka sopivat sekä kasvissyöjän että sekaruokavaliota noudattavan ruokavaliioon. Käydään läpi seikkoja mihin kasvissyöjän tulee kiinnittää huomiota ruokavaliota koostaessaan.

Luonnonyrtit, marjat ja sienet

Sienisilmää voi verryttää tutustumalla yleisimpiin hyviin ruokasieniin PowerPoint-esityksen myötä.

Yrtti-, marja- ja sienineuvontaa annetaan järjestämällä kursseja, näyttelyjä ja retkiä.

Marttojen valtakunnallista sienipäivää vietetään lauantaina 27.8.2011.

Aiheen mukaan tutustutaan ruokasieniin, luonnonmarjoihin, villivihanneksiin tai yrtteihin, opetellaan tunnistamaan eri lajeja ja/tai valmistetaan ruokaa luonnonantimista. Ruokakursseja pidetään mm. Gripakuussusta serpaan, karjalaisia sieniruokia –kirjasen pohjalta.

Syötävän hyviä salaatteja ja lämpimiä kasvislisäkkeitä

Kasviksia voi ja kannattaa syödä sekä tuoreena että kypsennettynä. Tuoreet, värikkäät raaka-aineet houkuttelevat valmistamaan lisäkesalaatteja sekä ruokaisia salaatteja ja lämpimien kasvislisäkkeiden tuoksut hurmaavat kaikkina vuodenaikoina. Kurssilla valmistetaan erilaisia salaatteja ja lämpimiä kasvislisäkkeitä.

Kohdennettua neuvontaa *= Marttayhdistys voi tilata oman alueensa kohderyhmälle kurssin.

***Kokataan yhdessä** (lapset ja vanhemmat yhdessä)

Kurssin voi tilata lapsi-aikuinen ryhmälle. *Lapset ja aikuiset kokkaavat ja leipovat yhdessä.* Kurssilla valmistetaan ateria, joka nautitaan yhteisen pöydän ääressä. Tavoitteena on lisätä lasten ja aikuisten yhdessä tekemistä sekä vuorovaikutusta. Keittiössä voi myös oppia suvaitsevuuutta tutustumalla eri maiden ruokakulttuureihin ja saada uusia makukokemuksia. Lisäksi opitaan ruoanvalmistustaitoja ja oikeiden työvälineiden käyttöä.



***Lasten ravitsemus raiteilleen** (vanhemmille)

Kurssin voi tilata pienten lasten vanhemmista koostuvalle ryhmälle. Kurseilla tai luennoilla annetaan käytännönläheistä tietoa leikki- ja alakouluikäisten lasten terveellisestä ruoasta ja ruokatottumuksista. *Vanhemmille suunnatuilla ruoanvalmistuskursseilla* valmistetaan lapsiperheille sopivaa ruokaa. Tavoitteena on lapsiperheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, terveellisten ruokatottumusten omaksuminen, sekä vanhemmuuden vahvistaminen ja tukeminen.

***Pikkukokkikurssit (lapsille)**

Kurssin voi tilata lapsi-ryhmälle. Kurssilla opetellaan käyttämään keittiön perustyövälineitä ja ruoanvalmistuksen niksejä. Kurssi innostaa ja opettaa lapsia ruoanvalmistukseen, leipomiseen ja keittiössä puuhailuun.

***Kotitalousneuvontaa maahanmuuttajille**

Kurssin voi tilata paikalliselle maahanmuuttaja-ryhmälle. Kurssilla tutustutaan suomalaiseen ruokakulttuuriin ja valmistetaan suomalaisia ruokia. Kurssilla käydään läpi suomalaista aterijärjestystä, suomalaisia keskeisiä ruokia, elintarvikkeita ja ruokakulttuuria. Elintarviketarjontaan voidaan tutustua myös ruokakaupassa.

A tasty trip to Finland

Kurssilla käydään läpi suomalaisen ruoan raaka-aineita: perunat, kalat, sienet ja marjat. Kerrotaan suomalaisesta aterijärjestyksestä ja aterioiden koostumuksesta.

Ekoruokaa

Kurssilla pohditaan erilaisten ruokavalioiden ympäristökuormitusta. Vertaillaan lihaa ja kasviksia, riisiä ja perunaa, kaukaa tuotua ja lähellä tuotettua. Annetaan kurssilaisille tietoja ja ajatuksia ympäristöystävälliseen ruoan käyttöön. Arvioidaan pois heitettävän ruoan määrää ja mietitään tähteille uusiokäyttöä.

Kastiketta, kiitos!

Kurssilla tutustumme niin suolaisten, makeiden, kylmien kuin kuumienkin kastikkeiden valmistuksen salaisuuksiin.

Kesän herkut talteen!

Kurssilla tutustutaan ryhmän toiveiden mukaan erilaisiin säilöntämenetelmiin: pakastaminen, mehustaminen, hilloaminen, kuivaaminen, suolaaminen ja hapattaminen. Kurssilla valmistetaan säilykkeitä kauden marjoista, hedelmistä ja kasviksista.



Kesän makuja lautaselle

Kurssilla valmistetaan sesongin raaka-aineista kesäisiä herkkuja niin kotiin kuin retkellekin: salaatteja, suolaisia leivonnaisia, kylmiä keittoja, lettuja ja pannareita monella tavalla, ruokia tulen äärellä, vokkeja ja kasariruokaa sekä suven jälkiruokia ja leivonnaisia.

Makumatka Pohjolassa

Makumatkalla tutustutaan Pohjolan maisen keittiöiden erityispiirteisiin ja valmistetaan naapureidemme erityisherkuja eli kotiruokaa Ruotsista, Norjasta, Tanskasta ja Islannista.

Niukkuudesta nautintoon

Kurssilla tutustutaan ruoan vuosikymmeniin 1900-luvulta 2000-luvulle. Pohditaan ruokatalouden muutoksia sadan vuoden aikana. Valmistetaan pula-ajan herkkuja ja tuttuja ruokia lapsuudesta.

Pulikat pyörimään - karjalaiset perinneleivonnaiset

Teemme sopimuksen mukaan muutamia seuraavista: karjalanpiirakoita eri täytteillä, sultsinat, supikkaat, keitinpiiraat, vatruskat, kokkoset, kukkoset ja vesirinkelit.

Karjalaiset kukot ja kakkarat

Kurssilla valmistamme erityyppisiä kukkoja, kakkaroita sekä makeita leivonnaisia karjalaiseen tapaan.

Kodin talous ja kuluttaja-asiat

Toteutus 2012

Neuvonnassa korostetaan ekologisuutta, kohtuullisuutta ja taloudenhallintaa. Kts kurssiaiheet. piirin www.sivut ja kurssitilauslomake

Martat ja Reilu kauppa

Hinta ei ole ainoa asia, joka kuluttajia kaupassa kiinnostaa. Tuotteiden eettisyys on monelle tärkeä asia ostopäätöksiä tehtäessä. Kurssilla saat tietoa siitä mitä reilu kauppa ja eettinen kuluttaminen ovat, sekä toimintavinkkejä ja reseptejä Reilun kaupan herkuille.

Kodinhoidon peruskurssi

Kurssi on jaettu kahteen osaan: siivoukseen ja pyykinpesuun. Kurssia on helppo tarvittaessa pidentää ja syventää. Kurssisarja sisältää kaksi kokoontumista. Sisältöä voidaan koostaa kohderyhmän mukaan.

Ekosiivous

Siivoustuotteiden valmistaminen ja valmistuksessa käytettävät materiaalit aiheuttavat ympäristöhaittoja. Siivoustavoilla vaikutamme myös ympäristöön. Kurssilla/luennolla keskustelemme ympäristöystävällisesti siivouksesta, pesuaineiden turvallisesta käytöstä ja jaamme ekosiivousvinkkejä.

Kaaos kuriin

Ovatko tavarasi villiintyneet? Vallitseeko kodissasi sekasorto? Ahdistaako tavarapaljous? Ei hätää. Tule mukaan marttojen luennolle kesyttämään kaaos. Luento antaa ja jakaa vinkkejä, mitä tehdä kodin kaaokselle ja miten kodin kaaoksen saa pidettyä kurissa. Helpottaa kodinhoitoa ja epäjärjestystä kotona.

Kotipuutarha ja ympäristö

Toteutus 2012

Piirin kurssien aiheissa painotetaan ympäristön huomioon ottamista sekä viljelytekniikassa että kasvien valinnassa.

Kotipuutarhahankkeessa luotua puutarhamarttojen verkostoa ylläpidetään. Puutarhamarttoja rohkaistaan välittämään yhdistyksilleen ajankohtaista tietoa kotipuutarhanhoidosta. Yhdistyksiä kannustetaan perustamaan puutarhatoimintaryhmiä ja järjestämään jäsenilleen puutarha-aiheisia opintokerhoja sekä mahdollisuuden suorittaa puutarhaosaajapassi.

Satoisa palstapuutarha

Aarin palsta tuottaa runsaan ja maukkaan sadon. Jos kasvimaata ei mahdu omaan pihaan, palstan voi myös vuokrata. Kurssin jälkeen sinulla on kokonaiskuva hyötykasvipalstan viljelystä. Tiedät, miten suunnittelet itsellesi sopivan kasvimaan, miten kunnostat kasvialustan, kylvät siemeniä ja kasvatat taimia. Tunnistat myös tavallisimmat kasvintuhoojat ja osaat torjua ne. Tiedät milloin on sadonkorjuun aika ja hallitset myös syystyöt.

Vähänkö hyvää, eettinen piha

Eettinen piha on helppohoitoinen eikä siihen tarvitse kuluttaa paljon rahaa. Kompostoimalla saat ravinteikasta multaa ja typpilannoitus hoituu palkokasveilla. Pihan hoito ilman koneita on terveellistä liikuntaa. Eettisestä pihasta ei myöskään aiheudu ympäristölle haittaa. Pihaan ja puutarhaan on tarjolla lukuisia tuotteita, joista valitaan ympäristöä vähiten kuormittavia vaihtoehtoja.

Kompostointi

Opi kompostoinnin niksit – saat muhevaa ja ravinteikasta multaa omalta tontilta! Kurssilla käsitellään mitä kompostoinnissa tapahtuu, miten kompostoidaan ja mitä voi kompostoida.

Ilojen ja surujen rikkaruohot

Rikkakasvien tunnistus, rikkakasvit maan kasvukunnon määrittämisen apuna ja erilaiset rikkakasvien torjuntamenetelmät.

Kestävät kotimaiset kasvit

Suomen ilmasto-oloissa kasvien tulee selvitä ajoittaisista kovista pakkasista ja kevättalvella tulevista lämpöjaksoista paleltumatta. Monet ulkomaista alkuperää olevat kasvit eivät Suomessa selviä. FinE-tunnus taimessa takaa sen, että taimet on kasvatettu Suomessa alkuperältään tunnetuista, ilmastomme soveltuvista ja kasvintuhoojista puhdistetuista emokasveista. Tällä kurssilla käydään läpi kestäviä kotimaisia koriste- ja marjakasveja, joista on iloa useiksi vuosiksi.

Perusta perinneperennapenkki

Perinneperennat ovat Suomessa pitkään viljeltyjä kestäviä ja helppohoitoisia lajeja. Kurssilla käsitellään perennapenkin suunnittelua ja perustamista, tutustutaan perinteisiin perennalajeihin ja niiden kasvupaikkavaatimuksiin sekä perennoiden hoitoon.

Kasvien leikkaus

Kasvien leikkaukseen liittyvät kysymykset toistuvat joka kevät. Kasvien leikkaus -kurssi opastaa milloin eri kasvilajeja voidaan leikata ja miten leikkaus tehdään. Termit alasleikkaus ja harvennusleikkaus tulevat tutuiksi. Kurssilla käydään kattavasti läpi puiden ja erilaisten pensaiden leikkausta. Opitaan miten pensasaita leikataan niin, että siitä tulee tuuhea. Myös puuvartisten köynnösten ja kärhöjen leikkaus sekä omenapuun leikkaus kuuluvat kurssin ohjelmaan.

Kasvien lisäys

Kurssilla käydään läpi siemen- ja pistokaslisäyksen perusteet ja eri kasvilajien lisäystapoja.

Syötävän kaunis piha

Pienissä pihoissa kasvimaan sijoittaminen on haasteellista. Syötävän kaunis piha -kurssi opastaa malli-istutusten avulla kasvattamaan hyötykasveja uusilla tavoilla. Pieneltäkin alalta voi saada runsaan sadon kun tietää niksit. Kurssilla käydään läpi istutusten perustamista ja erilaisia viljelytapoja. Opit myös mitä kasveja kannattaa viljellä toistensa seurassa.

Värien voima puutarhassa

Kurssilla käydään läpi värien ominaisuuksia, merkityksiä, värien yhdistelyä ja kasveja värin mukaan.

Luonnon materiaaleista koristeita I ja II

Kurssi II on jatkoa kurssi I:lle ja sen teemaan, käytämme runsaasti luonnon materiaaleja. Valmistamme mm. kävyistä mansetin, risutyön, uusiojoulukoristeen risuista. Kurssi suositellaan pidettäväksi syyskaudella.

Salaattibaari

Kaupasta saa ympärivuoden monenlaisia lehtivihanneksia, versoja ja ruukkuyrttejä. Kokeile ja tutustu rohkeasti uusiin makuihin. Tai miksi et viljelisi myös itse mieleisiäsi lajeja ikkunalla, parvekkeella tai kasvimaalla? Ruokapöytään ja salaatteihin saa myös koristeita syötävistä kukista. Tutustumme eri salaatteihin näiden kasvatukseen sekä sommitteluun silmälle iloksi ”salaattibaariksi”. Tutustumme myös joihinkin salaattimakuihin tekemällä muutaman salaatin.

Järjestötoiminta

Yhdistykset ja toimintaryhmät ovat järjestötoiminnan perusta. Innostunut ja näkyvä toiminta tuo uusia jäseniä ja toimijoita yhdistyksiin. Piirin jäsenmäärä tavoite on 100 uutta jäsentä vuoden 2012 loppuun mennessä sekä nykyisten jäsenten viihtyminen järjestön toiminnassa.

Toteutus 2012

Piiri järjestää koulutustilaisuuksia yhdistystoiminnan tueksi ensi vuoden aikana yhteensä 11 kertaa yhdessä vertaismarttojen kanssa. Ajat ja paikat ilmoitetaan piirin tiedotteessa 3/2011 ja piiriliitteessä 1/2012.

Piiri järjestää kaksi järjestötoiminnan koulutusta.

Yhdistyksiä kannustetaan toteuttamaan uusien jäsenten iltoja. Piiristä on saatavissa materiaalia, toimintamalleja ja myös toteutusapua.

Uusien jäsenten toimintaan mukaan tulemista helpotetaan yhdistyksen kummimarttatoiminnalla. Toiminnasta saa lisätietoa piiristä.

Opinto- ja taitomerkkitoiminta ja osajapassit

Toteutus 2012

Marttayhdistyksiä kannustetaan taitoavaimien suorittamiseen paperiversiona tai moodle-alustalla.

Vuoden 2012 aikana osajapasseihin tulee kaksi uutta aineistoa; käsityöt ja puutarha. Suorittajista toivotaan harrastajaohjaajia yhdistyksiin ja piireihin.

Taitoavainkoulutus

Elinikäinen oppiminen – kasvua koko elämä. Elinikäisestä oppimisesta on tullut menestymisen, jopa selviytymisen ehto. Marttojen taitoavain- ja harrastusmerkkitoiminta tarjoaa sinulle mahdollisuuden oppia uutta ajasta, iästä, paikasta ja elämäntilanteesta riippumatta.

Taitoavainsuoritukset tarjoavat monipuolista tietoa sekä taitoja järjestö- ja yhdistystoiminnasta, kodin talous- ja kuluttaja-asioista, kotipuutarha- ja ympäristöasioista, kansainvälisestä toiminnasta sekä ruoasta ja ravitsemuksesta. Piiri järjestää yleisen koulutuksen 19.2. ja taitoavaimet ovat osana työpajaa 11.10. Yhdistys voi tilata oman illan, jolta peritään normaali toimitusmaksu.

Sisältö

Perehtyminen uudistettuihin taitoavainsuorituksiin, sisältöihin ja arviointiin.

Järjestö tutuksi

Koulutus lisää tietoa ja tuntemusta marttajärjestöstä. Parantaa valmiuksia suunnitella toimintaa yhdessä, johtaa ja ohjata yhdistyksen toimintaa.

Lisää valmiuksia suunnitella ja toteuttaa toimintaa jäsenlähtöisesti, huomioiden toiminnan teema sekä piirin ja Marttaliiton tarjoamat kurssit ja neuvontamateriaalit.

Antaa jäsenille valmiuksia vaikuttaa omassa elinympäristössä ja yhteiskunnassa.

Kummimarttakoulutus

Kummimartan tehtäviin, uuden jäsenen henkilökohtaiseen vastaanottamiseen perehtyminen. Perehdyssuunnitelman ja tavoitteiden tekeminen, kuinka uusi jäsen pääsee täysipainoisesti mukaan toiminnantoteuttamiseen ja hänen odotuksensa yhdistyksen toiminnalle tulevat kuulluiksi.

Uusien jäsenten ilta

Järjestöön tutustuminen; historia, arvot, strategia ja visio. Toimintaan tutustuminen; organisaatio tutuksi ja toiminnanteema. Piirin toiminnan esittely, toimintasuunnitelma ja tapahtumat. Sisältöalueet tutuiksi; Ruoka ja ravitseminen, Kodin talous- ja kuluttaja-asiat, Kotipuutarha ja ympäristö, Kansainvälinen toiminta ja Järjestö- ja yhdistystoiminta. Yhdistys (ennakolta sovittu) kertoo omasta toiminnastaan ja tapahtumista, marttakertomus.
