19.12.2011

Kurssitarjotin 2012

Kotipuutarha- ja ympäristö

Vähänkö hyvää – Eettinen piha
Ympäristöystävällinen piha on helppohoitoinen ja edullinen.

Kutsuva kotiovi
Porstuasta emäntä tunnetaan!

Ruukkupuutarha
Ruukkupuutarhalla paratiisi pieneen tilaan!

Parveke paratiisiksi
Viihtyisyyttä ja lähiruokaa kaupunkiin!

Tuoksuvat kasvit
Tiesitkö, että kasvin nimestä voi saada vihjeen sen tuoksusta?

Puutarhan kesä
Kesä kasvien kanssa – ohjeet onnistumiseen!

Vaihtelua kasvivalintoihin
Uudista pihan ilmettä harvemmin käytetyillä kasveilla!

Kestävät kotimaiset kasvit
Kestävät kotimaiset taimet ovat helppoja hoitaa

Kompostointi
Opi kompostoinnin niksit – saat muhevaa ja ravinteikasta multaa omalta tontilta!

Kasvien leikkaus
Leikatako vai ei? – tule kuulemaan koska kannattaa tarttua oksasaksiin!

Kasvinsuojelu
Onnistu puutarhassa – selätä taudit ja tuholaiset ajoissa!

Syötävän kaunis piha, parveke ja ikkunalauta
Kasvata hyötykasveja pihan parhaalla paikalla!

Perusta perennapenkki
Perennapenkin perustaminen on helppoa ja hauskaa – saat koko kesä kestävän ilon kun osaat yhdistellä lajeja!

MARTTAILU
Sitä on nyt liikkeellä

19.12.2011

Kodin talous ja kuluttaja-asiat

Pidä kiinni rahoistasi – ota vastuu omasta taloudestasi!
Raha- ja vakuutusasiat kannattaa päivittää ajan tasalle silloin, kun jokin elämässä muuttuu: muutetaan omaan kotiin, työpaikka vaihtuu, jäädään eläkkeelle, mennään naimisiin, erotaan tai jäädään leskeksi tms. Muutenkin on viisasta tarkistaa oma taloudellinen tilanne aika ajoin.

Kodin laki- ja sijoitusillat, perintöverosuunnittelu?
Monet pohtivat jossain elämänvaiheessa testamentin tekemistä tai lahjan antamista. Joku haluaa turvata avio- tai avopuolison taloudellisen turvallisuuden tai keventää lasten perintöverotusta. Toisen perheeseen kuuluu sinun, minun ja meidän lapsia ja toisella ei ole lapsia tai puolisoa lainkaan. Osa haluaa muistaa kummilapsia tai hyväntekeväisyysjärjestöä. Avioehdon olemassaolo voi olla syynä testamentin laatimiseen. Testamentilla voidaan estää myös omaisuuden meneminen ”väärään sukuun”. Osallistu marttojen järjestämään perintö- ja lahjaveroiltaan ja päivitä tietosi ajan tasalle. Järjestetään yhdessä pankin tai vakuutusyhtiön kanssa.

Tunne oikeutesi kuluttaja
Arkipäivään liittyy monia tilanteita, joista on helpompi selviytyä, jos tietää omat oikeutensa ja velvollisuutensa. Voinko palauttaa ostamani sohvan, joka kotiin tultua ei enää miellyttänytkään silmääni? Viikko sitten ostamani pusero meni ensimmäisessä pesussa pilalle. Saanko rahani takaisin? Pitääkö kodinkoneissa olla ohjeet suomeksi? Mikä on tuotteiden palautusoikeus? Pitääkö kuitit säilyttää? Järjestetään yhdessä paikallisen kuluttajaneuvojan kanssa.

Ehkäise riskit (yhteistyössä poliisin, vakuutusyhtiön tai paloviranomaisten kanssa)
Ihmisten mielissä elää vahvana käsitys siitä, että tapaturma ei koskaan satu minulle vaan jollekin toiselle. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Me putoilemme, kaatuilemme, heitämme henkemme tulipaloissa jne. – sekä selvin päin että humalassa, ikään ja sukupuoleen katsomatta.

Martat ja Reilu kauppa
Hinta ei ole ainoa asia, joka kuluttajia kaupassa kiinnostaa. Tuotteiden eettisyys on monelle tärkeä asia ostopäätöksiä tehtäessä.

Siisti juttu - Kuka teillä siivoaa ja miten?
Onks mun ihan pakko? Emmä nyt ehdi. Monet vanhemmat haluaisivat, että myös lapset osallistuisivat kotitöihin. Mutta miten koko perhe osallistuu yhteisen viihtyvyyden rakentamiseen nykyaikaisin välinein ja menetelmin.

Keittiön ja kodinhoitotilan suunnittelu
Harkitsetko keittiön, kodinhoitotilan tai kuraeteisen remonttia? Oletko suunnittelemassa talon rakentamista? Kodin vaativien ja usein kalliiden tilojen suunnittelu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin. Tule kuuntelemaan marttojen neuvoja, mitä kannattaa ottaa huomioon, kun suunnittelet remonttia tai rakentamista.

Kaikki irti kodinkoneesta
Ryppyileekö kodinkoneesi? Koetko, että on helpompaa ostaa uusi kuin korjauttaa vanha laite? Millaisia uusia tuulia puhaltaa kodinkonemarkkinoilla? Mitä kannattaisi ottaa huomioon, kun ostaa uutta laitetta? Miten ja miksi kodinkoneita pitäisi huoltaa? Näihin ja moniin muihin kodinkoneisiin liittyviin kysymyksiin haetaan vastausta marttojen Kaikki irti kodinkoneesta -illasta.

19.12.2011

Ruoka ja ravitsemus

A tasty trip to Finland
Suomalainen ruokakulttuuri on mutkaton yhdistelmä pohjoisia makuja ja modernia tietotaitoa. Kurssilla tutustutaan suomalaiseen ruokaan, joka on saanut vaikutteita niin idästä kuin lännestä. Valmistamme aitoa suomalaista kotiruokaa, mm. karjalanpiirakoita, lihapullia, kesäkeittoa ja pullaa.

Ekoruokaa – Vähänkö hyvää –teemalla!
Ekoruokakurssilla opetellaan tekemään ruokaa miettien ruoan ympäristöystävällisyyttä. Loihditaan herkkuja myös tähteistä.

Iloa keittiöön – maitotuotteet ruoanvalmistuksessa
Maito- ja maitovalmisteet ovat monipuolinen raaka-aine ruoanvalmistuksessa. Iloa keittiöön -kurssilla valmistetaan herkkuja perinteisistä ja vähän uudemmistakin maitovalmisteista ja saadaan tietoa maidon hyvistä ravintoaineista.

Japanilainen ilta
Japanilainen ateria on kuin taideteos, yksinkertaisuudessaan pelkistetyn kaunis. Riisin ja nuudeleiden ympärille rakentuu kasvis- ja kalapainotteisia ruokia maittavaa jälkiruokaa unohtamatta.

Jätä jälki, mausta!
Mausteilla saat uusia makuja ruokaan. Kurssilla annetaan tietoa mausteista ja opetellaan maustamaan monipuolisesti.

Kaikenmaailman juurekset ja muutama mukula
Juureksista saa maukasta, terveellistä, ekologista ja edullista ruokaa niin arkeen kuin juhlaankin. Kotimaiset juurekset ovat lähiruokaa parhaimmillaan. Kurssilla tutustutaan myös eksoottisempiin juureksiin.

Kaiken maailman kakkuja!
Kakku on vähän kuin leivän luksusversio, leivottu hienoksi jauhetuista vaaleista jauhoista, maustettu suloiseksi sokerilla ja eksoottisilla mausteilla, mehevöitetty rasvalla ja kuohkeutettu munilla. Kakkuja tehdään kaikkialla maailmassa mm. prinsessakakusta viskikakkuun.

Karppausta martan malliin
Vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta puhutaan paljon: marttakarppauksessa vältetään huonoja hiilihydraatteja ja suositaan hyvin hiilihydraatteja sekä nautitaan laaturuokaa lautasmallin mukaan.

Kastiketta, kiitos!
Kastike kruunaa ruoan. Kastikekurssilla opitaan tekemään pääruoka- ja jälkiruokakastikkeita niin juhlaan kuin arkeenkin, klassikoista tämän päivän suosikkeihin.

Kesän herkut talteen!
Säilöntäkurssilla opitaan niin hillon ja mehun teko, hapattaminen, kuivattaminen kuin pirteiden pikkelssienkin valmistus.

Kesän makuja lautaselle
Valmistetaan kesäisiä herkkuja niin kotiin kuin retkellekin. Nautitaan kesän tuoreista kasviksista ja marjoista.

19.12.2011

Kotoista kasvisruokaa
Kasvisruoat ovat maukkaita, värikkäitä ja monipuolisia. Kasviksista valmistuu terveellistä, maukasta ja kotoista ruokaa. Kurssilla opitaan myös miten monipuolinen kasvisateria koostetaan.

Leivotaan leipää
Kurssilla tutustutaan rikkaaseen, suomalaiseen leipäperinteeseen, maakuntien leipäkulttuuriin sekä muutamien muiden maiden leipiin.

Luonnonyrtit, marjat ja sienet
Tutustutaan Suomen luonnon antimiin, sieniin marjoihin ja yrtteihin. Syksyisiä makuja ruokakurssit marjoista ja sienistä.

Lusikka soppaan!
Konstailemattomat ja keveät keitot ovat aina suosiossa. Keitto kuuluu niin arkilounaalle kuin juhlaateriallekin. Keiton perusideoita ovat vaivattomuus, nopeus ja raaka-aineiden rajaton yhdisteltävyys.

Makumatka Afrikkaan
Afrikan ruokakulttuuri on saanut vaikutteita eri maiden kulttuureista, siirtokunnista ja kaupankäynnistä. Ruokailu on Afrikassa tärkeä yhteisöllinen tapahtuma ja ruoka syödään yleensä käsin. Ruokailijoiden keskelle tuodaan iso, laakea astia, joka on täynnä riisiä, hirssi- tai maissipuuroa, joka käsin pyöräytetään palloiksi, joita kastetaan kastikkeeseen, joka on tehty vihanneksista, lihasta, kalasta ja/tai kanasta.

Makumatka Pohjolassa
Pohjoismaisen keittiön tunnusmerkkejä ovat puhtaus, tuoreus ja helppous. Pohjolan ruoissa huomioidaan vuodenaikojen vaihtuvuus ja monipuoliset raaka-aineet, joista ilmasto, luonto ja vesistö tekevät erinomaisia.

Maukkaita makkaroita!
Kotitekoinen makkara on maukas herkku. Makkaranteko on hauskaa ja itse tehden saa oman maun mukaista. Omatekoisesta makkarasta tietää myös, mitä raaka-aineita siihen on käytetty.

Niukkuudesta nautintoon
Ruokakurssilla matkustetaan vuosikymmenten halki pula-ajasta vuosisadan lopun yltäkylläisyyteen.

Syötävän hyviä salaatteja ja lämpimiä kasvislisäkkeitä
Nauti puoli kiloa kasviksia päivässä! Kurssilla valmistettavien herkullisten salaattien ja kasvislisäkkeiden avulla on helppo saada päivän kasvisannos täyteen.

Tee itse hyvää ja edullista kotiruokaa
Itse tehden saa maukasta sekä monipuolista ruokaa ja vielä edullisesti. Kurssilla valmistetaan salaatteja, keittoja, pääruokia, jälkiruokia ja leivonnaisia sekä nautitaan herkullinen ateria.

Vinkkejä viisaisiin valintoihin! – luennot ravitsemus- ja liikuntasuosituksista
Pidä huolta itsestäsi. Hyvä ruoka ja terveelliset elämäntavat auttavat pysymään terveenä ja energisenä.

MARTTAILU
Sitä on nyt liikkeellä

Järjestö- ja yhdistystoiminta

Taitoavainkoulutus
Elinikäinen oppiminen – kasvua koko elämä. Elinikäisestä oppimisesta on tullut menestymisen, jopa selviytymisen ehto. Marttojen taitoavain- ja harrastusmerkkitoiminta tarjoaa sinulle mahdollisuuden oppia uuttaa 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.

Järjestö tutuksi
Järjestötutuksi koulutus antaa tilaisuuden kehittää tietoja, taitoja ja valmiuksia suunnitella, johtaa ja kehittää yhdistystoimintaa. On hyvä, että jäsenillä on erilaisia taitoja ja voimme hyödyntää yhteiset voimavaramme yhdistystoiminnassa. Yhdessä olemme enemmän!

Uusien jäsenten ilta
Marttatoiminta tutuksi. Mitä kaikkea toimintaan kuuluu? Mitä mahdollisuuksia uudella jäsenellä on? Kotitalousneuvonta ja järjestötoiminta tarjoavat monipuolista toimintaa niin yhdistyksissä kuin piirissäkin. Oman yhdistyksen toiminnan lisäksi piiri tarjoaa monipuolisia palveluita ja aktiviteetteja alueensa jäsenille.