

KURSUTBUD 2021

För barn och barnfamiljer, daghemspersonal, skolelever och föreningar

EKONOMI, HUSHÅLLSRÅDGIVNING, EKOLOGI & GEMENSAMMA KURSER

Marthaförbundet erbjuder kurser och föreläsningar som lämpar sig för barn, barnfamiljer och professionella som arbetar med barn. Vi har erfarenhet av att jobba med målgrupperna och anlitas ofta som föreläsare av föreningar och daghem.

Vi vill visa hur man med små knep kan bygga upp en hållbar vardag. Vi föreläser både praktiskt och teoretiskt och kan även föreläsa digitalt. Vi kan också skräddarsy vårt innehåll enligt målgruppens önskemål och behov.



MARTHAFÖRBUNDETS PROJEKT 2021:

Hantera vardagen
Giftfritt dagis
Östersjön 2.0
Matkulturdagen
Garderoben

✂ EKONOMI

- Familjens ekonomi

Vill du boka en föreläsning om ekonomi?

Mejla oss på ekonomi@martha.fi

Familjens ekonomi

Längd: 60 min

I den här föreläsningen riktad till barnfamiljer går vi igenom hur familjens ekonomi påverkas när ett barn föds och hur vi bygger upp en fungerande ekonomisk vardag. Vi talar också om ekonomifostran.

✂ HUSHÅLLSRÅDGIVNING

- Skogen året om
- Matkultur och matfostran
- Mellanmål
- Naturens skafferier: vilda växter (vår) och svamp (höst)
- Marthas matkorg
- Hur få det kräsna barnet att äta?

Vill du boka en föreläsning om hushållsrådgivning?

Mejla oss på hushall@martha.fi

Skogen året om

Längd: 60 min

Alla årstider har sin charm. Följ med på en digital skogstur och låt dig inspireras av naturen.

Matkultur och matfostran

Längd: 60-180 min beroende på format

Matkulturdagen firar 30 års jubileum och vi erbjuder föreläsning och workshop kring matkulturmagasinet "Odlade grönsaker".

Mellanmål

Längd: 60-180 min beroende på format

Teoretisk eller praktisk kurs om hälsosamma och vettiga mellanmål. Kursen är inriktad till barn och unga. Vi skräddarsyr enligt behov och möjlighet.

Naturens skafferier

Längd: 60-180 min beroende på format

Våren: vilda växter - Våren är tiden för de späda och aromrika vilda grönsakerna. Passa på att berika vardagsmaten med vilda grönsaker. **Hösten: svamp** - Vi skräddarsyr både teoretisk och praktisk svampkurs enligt tycke.

Marthas matkorg

Längd: 60 min

Tycker du det är svårt att äta i säsong? Hushållsrådgivaren delar råd och recept för mera säsongstänk i matvardagen.

Hur få det kräsna barnet att äta?

Längd: 60 min

Under föreläsningen går vi igenom orsaker till varför barnet inte äter, vi bekantar oss med SAPERE-metoden och delar med oss av praktiska tips.



✿ EKOLOGI

- Inspirationsföreläsning Östersjön
- Kemikaliesmarth graviditet och småbarnsålder
- Kemikalier i barns vardag
- Skadliga ämnen i barns vardag
- Ekostädning
- Smarthfisk
- Ett kemikaliesmarth daghem

Vill du boka en föreläsning om ekologi?
Mejla oss på
ekologi@martha.fi



Inspirationsföreläsning Östersjön

Längd: 60-120 min

Du lär dig om Östersjön och hur dina val i vardagen påverkar havet. Föreläsningen erbjuder också redskap till ett östersjösmarth liv på stugan.

Kemikaliesmarth graviditet och småbarnsålder, Kemikalier i barns vardag & Skadliga ämnen i barns vardag

Längd: 90 min

Vilka goda val kan du göra under graviditeten och småbarnstiden för att minska din egen, fostrets och barnets exponering till skadliga ämnen? Fokusområden är köket, maten, hygien och städning, leksaker och inredning. Fokus ligger på goda val i vardagen!

Ekostädning

Längd: 120 min

Med små knep kan du göra städningen miljövänligare och roligare! Enkla redskap och naturliga ämnen kan fungera lika bra och vara bättre för din hälsa, plånboken och miljön. Vi avslutar kvällen med att tillverka några ekologiska rengöringsprodukter.

Smarthfisk

Längd: 120 min

För dig som vill äta mera outnyttjade fiskarter. Du får handgripliga verktyg för hur fisken rensas och fileas, vilka redskap som är bra att ha tillhanda samt tips kring smakkombinationer och recept.

Ett kemikaliesmarth daghem

Längd: 120 min

Föreläsningen är för dig som är intresserad av att skapa en giftfri vardag. Du får kunskap i hur du kan minska på skadliga ämnen på daghemmen och i hemmet. Fokusområden är köket, maten, städning, inredning, lek och vila. Det handlar om att rensa bort plastredskap från köket, bli medveten om skadliga konserveringsmedel i städprodukter och rensa bland äldre leksaker och inredning som kan innehålla skadliga ämnen.

✿ GEMENSAMMA KURSER

- Förmånlig mat
- Garderoben

Vill du boka en föreläsning?
Mejla oss på:
ekologi@martha.fi
hushall@martha.fi
ekonomi@martha.fi

Förmånlig mat

Längd: 90 min

I den här föreläsningen går vi igenom hur du kan laga både näringsrik och förmånlig mat och därmed stödja din hälsa och spara pengar.

Garderoben

Längd: 90 min

Lär dig hur du skapar en hållbar klädkonsumtion. Föreläsningen tar upp teman som textilproduktion, miljömärkningar, materialval och hur du kan tänka cirkulärt kring kläder.

I de gemensamma kurserna tas viktiga aspekter upp från alla Marthaförbundets fokusområden: ekonomi, ekologi och hushållsrådgivning. Dessa kurser är uppbyggda för att skapa en helhet inom samtliga områden.

