

KURSUTBUD 2021

Medlemmar

EKONOMI, HUSHÅLLSRÅDGIVNING, EKOLOGI & GEMENSAMMA KURSER

Marthaförbundet erbjuder kurser och föreläsningar som lämpar sig för personer i olika livsskederna. Vi har erfarenhet av att jobba med varierande målgrupper och anlitas ofta som föreläsare av föreningar och läroanstalter.

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

- Ta kontrollen över din ekonomi
- Börja spara och placera
- Kvinnans ekonomi
- Hållbara placeringar
- Inför pensionen
- Familjens ekonomi

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



Ta kontrollen över din ekonomi

Längd: 60 min

10 enkla steg genom vilka du tar kontrollen över din ekonomi.

Börja spara och placera

Längd: 120 min

Tips och inspiration till att inleda ett sparande och grunderna i placeringar.

Kvinnans ekonomi

Längd: 90 min

Inspirationsföreläsning för kvinnor mitt i livet. Vad behöver man fästa uppmärksamhet på som kvinna för att säkerställa en trygg ekonomi?

Hållbara placeringar

Längd: 90 min

Speciellt kvinnor och yngre intresserar sig allt mera för att placera, och vill placera hållbart. Hur kommer man igång med att placera och hur kan man se på hållbarhetsfrågan?

Inför pensionen

Längd: 90 min

Pensionen är en av de större livsförändringarna i våra liv. Hur kan vi förbereda oss både ekonomisk och psykologiskt?

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 ekonomiföstran.

✂ HUSHÅLLS- RÅDGIVNING

- Skogen året om
- Matkultur och matföstran
- Mellanmål
- Naturens skafferier: vilda växter (vår) och svamp (höst)

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 matföstran

Längd: 60-180 min beroende på format

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

- Marthas matkorg
- Kost för äldre
- Surdegssbakning

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



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 skafferi

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.

Kost för äldre

Längd: 60-120 min

Vi koncentrerar oss på gällande näringsrekommendationer för äldre och tar ner de på praktisk nivå.

Surdegssbakning

Längd: 120 min

Vill du lära dig att baka med surdeg, men det känns för utmanande? Vi erbjuder en grundkurs i surdegssbak för nybörjare som börjar med mjöl och vatten och slutar med ett nygräddat bröd. Under kursens gång kommer vi också att lära oss om olika spannmål, surdegens hälsoeffekter, hur roten kan förvaras och skötas och mycket mer!

✿ EKOLOGI

- Inspirationsföreläsning Östersjön
- Kemikaliesmarth vardag
- Vad är hormonstörande ämnen?
- Skadliga ämnen i barns vardag
- Ekostädning
- Smarthfisk
- Ett kemikaliesmarth daghem
- Ett plastsmarth hem

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 vardag

Längd: 90 min

Föreläsningen ger dig kunskap i hur du kan minska på skadliga ämnen i ditt egna hem. Fokusområden är köket, maten, städning, inredning och leksaker. Det handlar exempelvis 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 som i dag inte längre är tillåtna.

Vad är hormonstörande ämnen?

Längd: 120 min

Hormonstörande ämnen kan finnas i många dagliga varor i hemmet. Föreläsningen erbjuder kunskap och verktyg kring temat hormonstörande ämnen: hur de påverkar oss, vad anser forskningen om dessa ämnen och varför är det viktigt att känna till dessa.

Skadliga ämnen i ett barns vardag

Längd: 90 min

Vad leker barnen med, är dessa produkter säkra? Vilka leksaker med hormonstörande ämnen ska du se upp med, finns det allergiframkallande ämnen i tvålen och hur kan man tänka kring mängden plast i köket? Fokus ligger på goda val i vardagen! Under kvällen berättar vi hur du som förälder enkelt och rent praktiskt kan skapa en kemikaliesmart vardag i hemmet.





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 Kemikaliesmart daghem 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.

Ett plastsmarth hem

Längd: 120 min

Föreläsningen tar fasta på hur användningen av plaster kan påverka såväl hälsan som miljön. Vi ger råd om vad som kännetecknar bättre och sämre typer av plaster, hur man plastbantar hemmet och varför det är viktigt. Temat plastsortering tas även upp under föreläsningen.



GEMENSAMMA KURSER

- Förmånlig mat
- Garderober
- Hållbar konsumtion
- Lev hållbart: ekologiskt och ekonomiskt

Vill du boka en föreläsning?

Mejla oss på:

ekologi@martha.fi

hushall@martha.fi

ekonomi@martha.fi

I 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.

Garderober

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.

Hållbar konsumtion

Längd: 90 min

Här ger vi ut tips och inspiration kring hur du kan bli en mer hållbar konsument och kan spara både på pengarna och miljön.

Lev hållbart: ekonomiskt och ekologiskt

Längd: 90-120 min

Hur kan vi leva hållbart i vår vardag och därmed spara både ekonomiska och ekologiska resurser? I den här föreläsningen inspirerar vi till hållbara val i vardagen och ger praktiska tips.

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.

