

KURSUTBUD 2021

Personer i behov av extra stöd

EKONOMI, HUSHÅLLSRÅDGIVNING, EKOLOGI & GEMENSAMMA KURSER

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

Vi vill vissa 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 skraddarsy 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
- En euro i taget
- Inför pensionen
- Familjens ekonomi
- Börja budgetera En euro i taget

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.

En euro i taget

Längd: 75-90 min

Ungas privatekonomi som helhet. Föreläsningen bygger på boken med samma namn.

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 ekonomifostran.

Börja budgetera En euro i taget

Längd: 60 min

Är du osäker på om pengarna räcker till slutet av månaden? Då är du i behov av en budget. Börja budgetera med En euro i taget-budgeten!

✂ HUSHÅLLS- RÅDGIVNING

- Skogen året om
- Matkultur och matfostran
- Mellanmål
- Naturens skafferier: vilda växter (vår) och svamp (höst)
- Marthas matkorg
- Surdegbakning

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 för barn och unga. Vi skraddarsyr enligt behov och möjlighet.



Naturens skaffereri

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 skraddarsyr 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.

Surdegshakning

Längd: 120 min

Vill du lära dig att baka med surdeg, men det känns för utmanande? Vi erbjuder en grundkurs i surdegshak 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
- Ekostädning
- Smarthfisk

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.

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.

✕ GEMENSAMMA KURSER

- Förmånlig mat
- Garderober

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 stöda 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.

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.

