

KURSUTBUD 2021

Ungdomar och studerande

EKONOMI, HUSHÅLLSRÅDGIVNING, EKOLOGI & GEMENSAMMA KURSER

Marthaförbundet erbjuder kurser och föreläsningar som lämpar sig för ungdomar och studeranden. Vi har erfarenhet av att jobba med ungdomar och anlitas ofta som föreläsare till skolor och föreningar med ungdomar som medlemmar.

I föreläsningarna strävar vi efter interaktivitet och har som målsättning att skapa kunskap om hushåll, ekonomi och ekologi åt de unga. 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.



MARTHAFÖRBUNDETS PROJEKT 2021:

Hantera vardagen
Giftfritt dagis
Östersjön 2.0
Matkulturdagen
Garderoben

EKONOMI

- Ta kontrollen över din ekonomi
- En euro i taget
- Spara och placera
- Att spara till, köpa och äga sin första bostad
- 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.

Att spara till, köpa och äga sin första bostad

Längd: 90 min

Drömmer du om att köpa en bostad? Den här föreläsningen går igenom bostadsspar och vad man ska tänka på inför köpet.

Spara och placera

Längd: 120 min

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

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
- Naturens skafferi: vilda växter (vår) och svamp (höst)
- Mellanmål
- Näringslära för unga vuxna

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.

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.

Mellanmål

Längd: 60-180 min beroende på format

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

Näringslära för unga vuxna

Längd: 90 min

Genom att äta näringsrik och god mat kan vi påverka vårt välmående. Hur ska den unge personen tänka kring mat och näring?



✿ EKOLOGI

- Ett kemikaliesmart hem
- Ekologisk städning
- Inspirationsföreläsning Östersjön
- Smarthfisk

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



Ett kemikaliesmart 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.

Ekologisk städning

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.

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.

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
- Flytta hemifrån
- Garderober
- Hållbar konsumtion

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.

Flytta hemifrån

Längd: 120 min

Allt som kan tänkas behövas inför flytt. Vi går igenom allt från att hitta en bostad till hyreskontrakt, matvanor och städredskap.

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.

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.

