



Hyvä arki kuuluu kaikille

Oman arjen sujuvuus ja hallinta on yksi elämän perusasioista, myös uudessa kotimaassa. Marttojen Arki sujuvaksi -kurseilla harjoittelemme yhdessä tekemällä arkisia taitoja. Käytännön työn lomassa opettelemme arjen suomen kielen sanastoa.

Kurssien ohjaajina toimivat järjestömme kotitalouden ammattilaiset. Kurssit toteutetaan 3-6 kerran sarjana pienryhmissä, joko yhteistyökumppanin omis-
sa tai Marttojen tiloissa. Yhden kokoontumiskerran kesto on noin kolme tuntia. Opettelemme yhdessä ruoanvalmistusta, terveel-

listä ja edullista ravitsemusta, kodinhoitoa, oman arjen rahasioita ja hygieniaa. Otamme kaikessa toiminnassa huomioon kestävän kehityksen ja ympäristöasiat.

Marttojen kotitalousasiantuntija tuo mukanaan elintarvikkeet ja muun tarvittavan kurssimateriaalin. Vaihtoehtoisesti voidaan käydä yhdessä kaupassa. Osallistujat saavat omaksi käytettävän kurssiaineiston, kuten ruokaohjekirjaset ja muun materiaalin. Kurssista on mahdollista saada todistus.

Kurssien kielenä käytämme suomen kieltä. Tarvittaessa mahdollisista tulkin kuluista vastaa yhteistyökumppani.

Osallistujien palautetta

Opin uusia
taitoja.
4,93/5

Toiminta
oli minulle
hyödyllistä.
4,98/5

Opin uusia
suomen kielen
sanoja.
4,92/5

Kurssi oli
mielestäni
laadukas
4,97/5

Kurssi oli
laadukas.
4,7/5

Yhteistyö- kumppanien palautetta

Toiminta tukee
osallistujien
kotoutumista.
4,7/5

Osallistujat
oppivat uusia
taitoja.
4,7/5

Kurssit edistävät
osallistujien
suomen kielen
taitoa.
4,6/5

Hyvästä arjesta parempi maailma

Lue lisää toiminnasta:
www.martat.fi/arki-sujuvaksi/

Oman alueesi marttapiirin yhteystiedot:
www.martat.fi/marttapiirit/

Marttaliiton yhteystiedot:
www.martat.fi/yhteystiedot/



@arkisjuvaksi