

Elämänlaatua eläkeikään tapahtumakalenteri kevät 2021

Liikuntapaja, Marttakeskuksen yläkerta, Jyväskylä: ti 2.2. & ti 9.2.2021, klo 10.00-11.00

Tule mukaan liikuntapajaan. Ensimmäisellä tapaamiskerralla ohjelmassa on Vire-lavis (Vire-Lavis on hauska ja helppo tapa liikkua lavatanssinmusiikin tahtiin. Liikkeet tehdään pääosin istuen ja/tai tuolia apuna käyttäen). Seuraavan kerran ohjelma suunnitellaan yhdessä. *Liikuntapajan vetäjänä toimii liikunnanohjaaja Heli Pekkarinen (Kuusan Martat).* Sitovat ilmoittautumiset 29.1.2021 mennessä, maksuton. **Liikuntapaja on maksuton ja mukaan mahtuu 10 henkilöä. Sitovat ilmoittautumiset 29.1.2021 mennessä.**

Kaikille avoin ruokakurssi, Marttakeskus opetuskeittiö: pe 5.2., 19.2. & 26.2.2021, klo 10.00-13.00

Ruokakurssilla pääset valmistamaan helppoa, edullista ja maukasta arkiruokaa. Kurssikokonaisuus koostuu kolmesta kurssikerrasta. Kurssikokonaisuus maksaa 15€/osallistuja. Mukaan mahtuu ensimmäiset 10 ilmoittautunutta. *Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki.* Sitovat ilmoittautumiset 29.1.2021 mennessä.

Miesväen ruokakurssi, Marttakeskus opetuskeittiö: pe 9.4., 16.4. & 23.4.2021, klo 10.00-13.00

Ruokakurssilla pääset valmistamaan helppoa, edullista ja maukasta arkiruokaa. Kurssikokonaisuus koostuu kolmesta kurssikerrasta. Kurssikokonaisuus maksaa 15€/osallistuja. Mukaan mahtuu ensimmäiset 10 ilmoittautunutta. *Kurssin vetäjänä Tuija Elomäki.* Sitovat ilmoittautumiset 1.4.2021 mennessä.

Villiyrttikurssi: ke 19.5.2021, klo 10.00-15.00

Kurssilla käydään yhdessä keräilemässä villiyrttejä, joista valmistetaan Marttakeskuksen opetuskeittiöllä herkullisia maistiaisja. Yrttien keräilypaikoille kuljetaan kimpakyydeillä. Ilmoita ilmoittautumisen yhteydessä tarvitsetko kyytiä vai voitko ottaa jonkun kyytiisi. Kurssi maksuton, mukaan mahtuu 10 hlö. *Kurssin vetäjänä Hanni Kuronen.* Sitovat ilmoittautumiset ke 12.5.2021 mennessä.

Ilmoittautumiset sähköisesti www.martat.fi/keski-suomi/tapahtumat/
Marttakeskuksen tilat sijaitsevat osoitteessa Yliopistonkatu 11, 40100 Jyväskylä.

Lisätiedot hankkeesta sähköpostitse: tuija.elomaki@martat.fi tai puhelimitse 050-4658933, maanantaisin klo 9.00-16.00.

