

matara

kansalaistoiminnan keskus 

Toimintakalenteri syksy 2020




Tervetuloa Mataraan!

ma-to klo 8–18, pe klo 8–17

Kansalaistoiminnan keskus Matara on kaikille avoin ja syrjinnästä vapaa kohtaamispaikka Jyväskylän Tourulassa, muutaman korttelin päässä kävelykadulta. Mataran aulassa voit lukea päivän lehden, käyttää nettiä ja pelata pelejä. Aulassa on pöytä ennalta-arvaamattomille kohtaamisille, kun kaipaat juttuseuraa tai vaikkapa pelikaveria. Aulapalvelussa toimii maksullinen kopiointi- ja tulostuspalvelu. Mataran OLKA® terveystieteessä voit mitata painosi ja verenpaineesi, lisäksi löydät pisteeltä tietoa terveydestä.


Aulassa järjestetään erilaisia tapahtumia, kuten Mataran päiväkahvit ja bingo. Kuka tahansa voi järjestää aulassa myös omia tilaisuuksia ja tapahtumia. Aulaa voi varata sellaisiin tilaisuuksiin, jotka ovat avoimia ja jotka järjestetään suvaitsevaisuuden hengessä. Aulassa ei voi pitää uskonnollisia tai poliittisia tapahtumia.

Tähän toimintakalenteriin on koottu tietoa Mataran avoimista tapahtumista, koulutuksista ja vertaisryhmistä syksyllä 2020. Tervetuloa mukaan Mataran toimintaan!

 Matarankatu 6 A 1 ja 4, 3. krs, 40100 Jyväskylä

 www.matara.fi

 aulapalvelut@kyt.fi

 040 027 4209



Mataran toimijat

Aspa/4you

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

FinFami – Mielenterveysomaisten
keskusliitto ry

Keski-Suomen mielenterveysomaiset -
FinFami ry

Tuttu - tukea ja toivoa tulevaan

Jyväskylän kaupungin kulttuuri- ja
osallisuuspalvelut

Jyväskylän kaupungin
vapaaehtoistoiminnan palvelut (VAPARI)

Jyväskylän kestävä kehitys JAPA ry
Lastipyörälainaamo

Jyväskylän SETA ry

Jyväskylän seudun invalidit ry

Jyvässeudun 4H-yhdistys ry

Luotsaamo 2.0

ReWi Visions

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

Best Buddies -kaveritoiminta

Keski-Suomen Diabetesyhdistys ry

Keski-Suomen Epilepsiayhdistys ry

Keski-Suomen Kehitysvammaisten tuki ry

Keski-Suomen kylät ry

Keski-Suomen munuais- ja maksayhdistys
KEMUSI ry

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Keski-Suomen Sydänpiiri ry

Digisti kylässä

NaApurit - Nopean Avun Apurit

Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry (KYT)

Keski-Suomen Työpajatoiminnan

koordinointi

Keski-Suomen vaikuttavat järjestöt

Koutsaamo2

KYT -järjestöpalvelut

Luontovoimaa!

Osaamisella järjestöihin

PAIKKO

KYT -Osuuskunta

Kuuloliitto ry

Kuurojen liitto ry

Monikulttuurikeskus Gloria ry

Info Gloria

Muistiliitto ry

Munuais- ja maksaliitto ry

Nuorten Suomi ry

Näkövammaisten liitto ry

Syömishäiriöliitto - SYLI ry

Mataran kohtaamispaikka etänä

Mataran nettisivuilla on chat, jossa voit vaihtaa kuulumisia Mataran työntekijöiden kanssa ma-pe klo 10–17.

Kohtaamispaikan puhelinnumeroon (044 901 6000) voit soittaa ma-to klo 10–17. Puhelu maksaa normaalin soiton verran. Vaihtoehtoisesti voit käyttää myös WhatsAppia.

Neuvontapalvelut ja koulutukset

KYT-järjestöpalvelut: ohjausta, neuvontaa ja näkyvyyttä yhdistyksille

Askarruttaako mieltäsi jokin yhdistystoimintaan liittyvä asia? KYT-järjestöpalveluisa tuemme, neuvomme ja koulutamme yhdistyksiä ja yhdistämme niissä toimivia ihmisiä. Palvelemme etänä ja koronan väistyessä myös kasvotusten. Asiantuntijamme ovat tavoitettavissa puhelimitse, sähköpostilla, WhatsAppissa sekä verkko- ja etätyöskentelyalustoilla. Palvelumme ovat maksuttomia. Tutustu toimintaamme ja palveluihimme:

www.kyt.fi/jarjestopalvelut

Yhdistystorilta löydät arkeesi tukea, apua ja toimintaa

Etsitkö tietoa tai toimintaa? Kaipaako yhteisösi lisää näkyvyyttä? KYT-järjestöpalveluiden ylläpitämästä Yhdistystori.fi -palvelusta löydät monipuolisesti keski-suomalaista yhdistys- ja kansalaistoimintaa. Yhdistystori on myös Facebookissa ja Instagramissa. Uutena sisältönä on Tukea ja toimintaa etänä -osio, jonne voit ilmaiseksi ilmoittaa yhteisösi tarjoamasta etätuesta, -tapahtumista ja -toiminnasta.

www.yhdistystori.fi



Vapaaehtoistoiminnan palvelut - Vapari

Vapaaehtoistoiminnan info

Infossa saat perustiedot vapaaehtoistoiminnasta sekä sinua kiinnostavasta vapaaehtoistoiminnasta.

Ilmoittautuminen: antti.rajala@jyvaskyla.fi

Tiistaisin klo 17–19 Hillassa.

25.8., 29.9., 27.10., 24.11.

www.jyvaskyla.fi/vapari

Avoimet vertaisryhmät

Keski-Suomen ADHD-yhdistys ry

ADHD/ADD -lasten vanhempien vertaistukiryhmä

Keski-Suomen ADHD-yhdistyksen järjestämä vertaistukiryhmä, omaehtoista ja yhteisöllistä tukea sellaisten ihmisten kesken, jotka käyvät läpi samanlaisia asioita. Ryhmä on avoin, ei ennakoilmoittautumista.

Maanantaisin klo 17.30-19.30 Sauniossa.

5.10., 2.11., 7.12.

(Ryhmän toiminta alkaa 7.9., jolloin kokoontuminen on ulkona myöhemmin ilmoitettavassa paikassa. Lapset myös tervetulleita mukaan!)

www.keskisuomenadhd.com

Mieli Maasta -vertaisryhmä

Ennaltaehkäisevää vertaistukea masennukseen ja ahdistukseen keskusteluryhmässä.

Tiistaisin klo 16–18 Sauniossa.

1.9., 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12.

Lisätietoa: Päivi, 050 937 2379

www.mielimaastary.fi



Lainattavissa maksutta!

www.japary.fi/lainaamo

Monikulttuurinen toiminta

Monikulttuurikeskus Gloria

Kielten opiskelua

Glorian ABC

suomen kielen ryhmä
tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin
klo 10-12 alkaen 1.9.

Toisto tiistaisin ja torstaisin klo 10-12

Englannin kielen keskusteluryhmä

maanantaisin klo 16.30-17.30

Persian kielen ryhmä

maanantaisin klo 16.30-18

Kielikahvila

torstaisin klo 17-19

24.9., 29.10., 26.11.

Perhe- ja nuorisotoiminta

Monimessi perhekafe

perjantaisin klo 10-12.30

BlaaBlaaBlaa

nuorten keskusteluryhmä

tiistaisin (lähi) ja torstaisin (etä) klo 16-18

Nuorten kokkailuryhmä

perjantaisin klo 16-18 (etä) alkaen 11.9.

Monikielisten perheiden brunssi

lauantaisin klo 10.30-13.30

12.9., 10.10., 21.11.

Dutch Family Café

lauantaisin klo 15-18

29.8., 3.10., 7.11., 5.12.

Muuta toimintaa

Info Gloria

maahanmuuttajien neuvontapiste
ma-pe klo 10-16 alkaen 3.8.

Persia: ma klo 13-16

Venäjä: ti klo 13-16

Thai: ke klo 13-16

Arabia: to klo 13-16

Lisätietoja: maarit.piruzdelan@gloriajkl.fi

Yleisinfoa Gloriasta

keskiviikkoisin klo 15-16

26.8., 30.9., 28.10., 25.11.

Kädentaitoryhmä

keskiviikkoisin klo 12-14

Oikeus kuuluu joukkoon -kahvikeskustelut

keskiviikkoisin klo 14-15.30

23.9., 21.10., 18.11.

Pape Cissen rumputunnit

torstaisin klo 18-19.15

Tapahtumia

Kansainvälinen tyttöjen iltapäivä

keskiviikkona 14.10. klo 14-16

Bonfire Night

keskiviikkona 4.11. klo 17-19

Pikkujoulut

keskiviikkona 16.12. klo 17-19

www.gloriajkl.fi

Facebook: [@monikulttuurikeskus.gloria](https://www.facebook.com/monikulttuurikeskus.gloria)

Instagram: [@gloriajkl](https://www.instagram.com/gloriajkl)

YouTube: [Monikulttuurikeskus Gloria](https://www.youtube.com/monikulttuurikeskusGloria)



Luontovoimaa!

Naisten kävelyt Jyväskylässä

Ohjattu kävely kerran viikossa Huhtasuolla, Kuokkalassa ja Keltinmäellä maahanmuuttajanaishille sekä koulutetuille suomalaisille luontoystävälle. Kävely tehdään aina kunkin asuinalueen lähiluontoon, jossa luontoa ihmetellään yhdessä. Teemme myös pienen luontoyhteysharjoituksen eli luontotehtävän yhdessä. Puhumme suomea. Lapsi voi olla mukana.

11.8. alkaen joka viikko tiistaisin kävellään Kuokkalassa, keskiviikkoisin Keltinmäellä ja torstaisin Huhtasuolla kello 13–15. Lähtöpaikka löytyy FB-sivulta (@Luontovoimaa) ja Internetistä. Tule rohkeasti mukaan juttelemaan, ystäväystymään, kävelemään luonnossa ja voimaan hyvin! Katso tarkemmat ohjeet ja neuvot:

www.kyt.fi/luontovoimaa/naistenkavelyt

Luontoystävä -koulutus

Luontovoimaa! -hanke kouluttaa naisia vapaaehtoisiksi luontoystäviksi maahanmuuttajanaishille. Vapaaehtoisena luontoystävänä voit osallistua ilmaiseksi ohjatuille luontokävelyille ja muuhun hankkeen toimintaan, pääset tutustumaan eri maista Suomeen muuttaneisiin naisiin ja voit halutessasi liikkua uuden ystävän kanssa myös kahden kesken luonnossa. Naisten kävelyt ovat ohjattuja ja niitä on kolme kertaa viikossa kolmella Jyväskylän asuinalueella: Kuokkala, Keltinmäki ja Huhtasu. Ei osallistumispakkoa, eikä ilmoittautumista. Tulet silloin, kun sinulle sopii. Ohjaajina toimivat Luontovoimaa! -hankkeen Tiina ja Jenni.

Koulutus pidetään maanantaina **31.8.** klo 13-16 Keidas-tilassa, huone B128.

Ilmoittautumiset Tiinalle 27.8. mennessä, ilmoita myös ruoka-ainerajoitteista kahvitarjoilua varten: tiina.miETTinen@kyt.fi, 050 382 3273

Lisätietoja löydät kotisivuiltamme:

www.kyt.fi/luontovoimaa/luontoystavaksi



Mataran toimintaa syksyllä 2020

Päiväkahvit

Päiväkahvit on kaikille avoin ja rento keskustelutilaisuus. Järjestäjinä Matara ja Jyväskylän kaupunki/kulttuuri- ja osallisuuspalvelut. Tilaisuudessa on kahvitarjoilu. Teemat ilmoitetaan myöhemmin. Maanantaisin klo 14–15 aulassa.
10.8., 7.9., 5.10., 2.11., 14.12.

Arki-infot

Luentotyypinen tilaisuus, jossa käsitellään hyvinvointiin liittyviä teemoja. Asiantuntijan pitämän alustuksen jälkeen on varattu aikaa keskustelulle ja kysymyksille. Keskiviikkoisin klo 16.30–17.30 aulassa.

16.9. Muisti ja muistin huolto,
Keski-Suomen Muistiyhdistys ry

21.10. Surevan kohtaaminen,
Suomen nuoret lesket ry

18.11. Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen,
Keski-Suomen Mielenterveysomaiset - FinFami ry

16.12. Edullisia jouluherkkuja mausta tinkimättä, *Keski-Suomen Martat ry*

Ekokorupajat

Korujen tekoa ja tuunausta kierrätysmateriaaleja hyödyntäen.

Tiistaisin klo 14–16 aulassa.

1.9., 13.10., 10.11., 8.12.

Bingot

Kaikille avoimet bingot klo 14–15 aulassa.
26.8., 23.9., 28.10., 16.12.

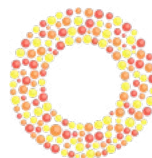
OLKA® Matara

OLKA on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa. Toiminnan tavoitteena on tarjota potilaille ja heidän läheisilleen kiireetöntä kohtaamista sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa. Jyväskylässä toimintaa toteutetaan Kansalaistoiminnan keskus Mataran ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin yhteistyönä ja toimintamalli on valtakunnallinen.

Mataran OLKA-piste on matalan kynnyksen kohtaamispaikka. OLKA-pisteelle voit tulla hakemaan tukea ja tietoa sairautesi eri vaiheissa tai yleisesti terveyteen liittyvissä asioissa. Lisäksi saat tietoa yhdistyksistä sekä vapaaehtoisena toimimisesta. Pisteellä asiointi ei edellytä diagnoosia, vaan kaikki ovat tervetulleita asioimaan! Matarassa on myös OLKAN itsehoitopiste, jossa voit mitata verenpaineesi ja punnita itsesi. OLKAN toimisto on avoinna arkisin. OLKAN itsehoitopiste on avoinna Mataran aukioloaikojen mukaisesti. Järjestöt voivat tulla sovitusti esittelemään toimintaansa varaamalla ajan vapaaehtoistoiminnan kehittäjän Niinan kautta, 044 773 8234.

www.matarafi/olka

Facebook: @OLKAjyvaskyla



OLKA®



KäytäväGalleria on Mataran ylläpitämä maksuton galleriatila, joka sijaitsee nimensä mukaisesti Mataran aulan ja Tourujoki-salin välisessä käytävässä. Galleriaan voi varata noin kuukauden mittaisen näyttelyajan. KäytäväGalleriaan mahtuu esille enimmillään 25 teosta, riippuen niiden koosta. Kysy vapaita näyttelyaikoja: kati.multanen@kyt.fi

Mataran kokoustilat

Tarvitsetko kokoustilaa? Matarassa on vuokrattavissa erilaisia kokoustilajoja niin pieniin kuin suurempiinkin tilaisuuksiin. Kokoustiloiissa on videotykki sekä internet-yhteys. Laitteiden käytössä saa tarvittaessa apua aulapalvelun henkilöstöltä ja Keski-Suomen Yhteisöjen Tuen IT-asiantuntijalta.

Tilojen varaukset: Mataran aulapalvelu, 040 027 4209, aulapalvelut@kyt.fi

Kokoustilat sekä hinnasto: www.matara.fi/kokoustilat



Matarasalin A-puoli, kuva Viivi Salminen



Kokoustila Hilla, kuva Kati Multanen

Mataran naapureiden toimintaa

Music Against Drugs ry

Olohuone keskiviikkoisin

Illat Olohuoneessa sisältävät rentoa ja mukavaa yhdessäoloa ja mielekästä puuhaa mm. erilaisten pelien pelaamista, ruoanlaittoa ja keskustelua yhdessä. Toimintaan voit osallistua siten kuin sinulle sopii ja omana itsenäsi.

Keskiviikkoisin klo 16–20.

Syksyn Ink-tiimitoiminta

Music Against Drugs ry tarjoaa työkokeilu- ja työssäoppimispaikkoja 18–29-vuotiaille nuorille Ink-tiimissä. Toiminnan tavoitteena on nuorten työelämä- ja opiskeluvalmiuksien vahvistaminen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen tiimiuotoisen toiminnan kautta.

7.9.–15.5. ma-pe klo 9–15.

Haku tiimiin verkkosivulla:

www.musicagainstdrugs.info

Digi-Ink-toiminta

Digi-Ink-toiminta sisältää digitaalisesti ryhmissä toteutettavia valmennuskursseja ja kampanjoita 18–29-vuotiaille nuorille. Valmennuksia on tarjolla eri teemoihin, kuten mielenterveyteen, hyvinvointiin ja työ- ja opiskeluvalmiuksiin liittyen. Toiminnassa voit tutustua uusiin ihmisiin, harjaannuttaa yhteistyö-, vuorovaikutus- ja projektiosaamista, oppia muilta ja jakaa omaa osaamistasi.

Ensimmäiset valmennuskurssit sekä kampanjat alkavat syksyllä 2020 elo-syyskuussa. Tarkemmat päivämäärät ilmoitetaan myöhemmin verkkosivuillamme.

Valmennuskurssit sekä kampanjat toteutetaan etänä digitaalisia alustoja, kuten Discordia ja Zoomia, hyödyntäen. Osallistuaksesi toimintaan, tarvitset vain älypuhelimien!

Yhden valmennuskurssin/kampanjan kesto on 1–3 kuukautta, jonka aikana yhteisiä digi-kokoontumisia järjestetään 1–2 kertaa viikossa.



Paremmiin yhdessä ry

DOMINO-hanke: kummiperhetoiminta ja -koulutukset

Etsimme kummiperheitä yksin maahan tulleille nuorille. Perhe ja nuori sopivat keskenään tapaamisista sekä siitä, mitä yhdessä tehdään. Kummiperheille järjestetään vertais- ja virkistystapaamisia.

10.-11.11. ja 17.-18.11.

Lisätietoja:

Funlayo Vesajoki, 050 544 0079

funlayo.vesajoki@paremminyhdessa.org

DOMINO-projektit 15–29-vuotiaille

Suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä erilaisia projekteja. Lisäämme yhteisöllisyyttä sekä ymmärrystä eri kulttuureista tulevien ihmisten välillä.

Paremmiin Yhdessä ry:n tiloissa tai sovittusti. Kerran viikossa tai sovitusti.

Ilmoittaudu:

Kaisa Rautiainen, 050 562 3852

kaisa.rautiainen@paremminyhdessa.org

Hygieniapassititit

Järjestämme selkosuomen ja muun kielisiä hygieniapassitestejä. Ajankohdat ja paikka tarkentuvat elokuussa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Emmanuel Sibomana, 050 467 2976

emmanuel.sibomana@paremminyhdessa.org

Opitaan yhdessä

Maahanmuuttajataustaisille nuorille ja aikuisille tukea läksyjen teossa ja kokeisiin valmistautumisessa, perusopinnoissa

sekä ammattiopinnoissa. Ryhmä on avoin eli voit tulla mukaan aina, kun pääset.

Kokoonnutumiset 11.8. alkaen tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 15-17, tiistaisin ja torstaisin Paremmiin Yhdessä ry:n tiloissa ja keskiviikkoisin teknologiavälitteisesti Zoomissa. Lisätietoja: Riitta Saastamoinen, 050 562 3852
riitta.saastamoinen@paremminyhdessa.org

OSANA-hanke: Yhteiskuntavalmentaja -koulutus

Koulutus antaa valmiuksia toimia monikulttuurisessa vapaaehtoistyössä. Koulutuksessa käsitellään maahan muuttaneiden maahanmuuttoprosessit, kotoutumisen polkua sekä paneudutaan kohtaamisen ja tukemisen teemoihin. Koulutus on kaikille avoin eikä se edellytä sitoutumista vapaaehtoistyöhön. Koulutus on neljän iltapäivän mittainen.

1.-2.9. ja 8.-9.9. klo 16-19

Paremmiin Yhdessä ry:n tiloissa.

Ilmoittaudu:

Jenni Koivumäki; 050 439 8135

jenni.koivumaki@paremminyhdessa.org

YKI-testiin harjoittelu (yksilöohjaus)

Paremmiin Yhdessä ry:ltä saa tarvittaessa ohjausta suomen kielen yleisen kielitutkinnon harjoitteluun. Aika sovitaan erikseen. Lisätietoja:

Jenni Koivumäki, 050 439 8135

jenni.koivumaki@paremminyhdessa.org

Lisää tapahtumia ja koulutuksia:

www.paremminyhdessa.org

TULE VAPAAEHTOISEKSI MATARAAN!

Vapaaehtoisuus voi esimerkiksi olla...

Tapahtumien suunnittelua ja toteutusta!

Erilaisten ryhmien ohjaamista!

Osallistumista ja auttamista omien taitojen mukaan!



3.9. klo 17–19 Talvikissa

Matara on tiloja, toimintaa ja tapahtumia sekä yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja iloa. Mataran vapaaehtoisena pääset suunnittelemaan ja toteuttamaan monipuolisia tapahtumia ja tilaisuuksia, tai voit oman kiinnostuksen tai harrastuneisuuden kautta ohjata erilaisia ryhmiä tai tempauksia. Vapaaehtoistehtävät voivat olla kertaluontoisia tai säännöllisiä. Vapaaehtoiset perehdytetään tehtävään. Tervetuloa ideoimaan juuri sinulle sopiva vapaaehtoistehtävä!