

# matara

kansalaistoiminnan keskus 

## Toimintakalenteri kevät 2021




# 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® terveystieteissä 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 keväällä 2021. Tervetuloa mukaan Mataran toimintaan!

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

 [www.matara.fi](http://www.matara.fi)

 [aulapalvelut@kyt.fi](mailto:aulapalvelut@kyt.fi)

 040 027 4209



# Mataran toimijat

Aspa/4you

Aivoliitto ry

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

FinFami – Mielenveysomaisten  
keskusliitto ry

Keski-Suomen mielenveysomaiset -  
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 kohtaamispaikka on saatavilla etänä kaikille juttuseuraa kaipaaville. Mataran nettisivuilla ([matarafi.fi](https://matarafi.fi)) toimii chat-päivystys. Halutessasi voit myös soittaa kohtaamispaikan puhelimeen **044 901 6000\***. Päivystämme chattia ja puhelinta arkin klo 12–16.

\*Puhelu maksaa normisoiton verran, käytössä myös WhatsApp.

# Neuvontapalvelut ja koulutukset

## Vapaaehtoistoiminnan palvelut - Vapari

### Vapaaehtoistoiminnan info

Tule löytämään sinulle sopiva vapaaehtoistoiminnan paikka! Jyväskylän vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksien kirjo on laaja - voit tehdä vapaaehtoistointaa ihmisten tai eläinten, nuorten tai ikäihmisten tai vaikkapa kulttuurin tai älylaitteen parissa. Tilaisuus on kaikille avoin eikä se sido mihinkään. Infon järjestää Jyväskylän valikko-ryhmä. Koronaepidemian takia info toteutetaan toistaiseksi etänä, Teamsin kautta. Tiistaisin klo 17–19.

26.1., 23.2., 30.3., 27.4., 25.5.

[www.jyvaskyla.fi/vapari](http://www.jyvaskyla.fi/vapari)

## KYT-järjestöpalvelut: neuvontaa, koulutuksia ja verkostoja yhdistyksissä toimiville

KYT-järjestöpalveluista saat maksutonta yhdistystoiminnan neuvontaa ja ohjausta. Voit osallistua yhdistyskoulutuksiin tai tulla mukaan yhdistysten verkostoihin.

Järjestöpalveluiden asiantuntijoille voit soittaa, laittaa sähköpostia tai WhatsApp-viestin yhdistystoiminnan asioissa. Voit sopia myös tapaamisen esimerkiksi verkkoalustalle. Järjestöpalveluiden toiminta on korona-aikana pääosin etänä.

Kehittämispäällikkö Katariina Luoto,

050 400 0668

Erityisasiantuntija Anu Hätinen,

050 599 6293

Erityisasiantuntija Matti Tervaniemi,

040 094 1833

[www.kyt.fi/jarjestopalvelut](http://www.kyt.fi/jarjestopalvelut)

### Yhdistystori.fi – toimintaa, tukea ja tapahtumia Keski-Suomessa

Yhdistystori.fi-verkkosivustolta saat tietoa yhdistysten ja järjestöjen tarjoamasta tuesta, toiminnasta, tapahtumista ja palveluista Keski-Suomessa. Järjestöt auttavat esimerkiksi arjen haasteissa ja vaikeissa elämäntilanteissa. Järjestöissä voit osallistua yhteiseen tekemiseen ja vaikuttaa sinulle tärkeisiin asioihin. Yhdistykset ilmoittavat Yhdistystorilla ilmaiseksi.

[www.yhdistystori.fi](http://www.yhdistystori.fi)



Yhdistystori.fi

# Muuta toimintaa

## Osaamisella järjestöihin -hanke

### OTTO tarjoaa toimintaa osatyökykyisille jyvaskyläläisille!

Tarjoamme osallistumismahdollisuuksia ja toimintaa osatyökykyiseksi itsensä tunteville jyvaskyläläisille. Toiminnan aikana tunnustetaan vahvuuksia ja olemassa olevaa osaamista, sekä arvioidaan työ- ja toimintakykyä. Osallistujille etsitään sopivia työtehtäviä yhteistyöjärjestöistä. Maksuton 4,5 kk valmennus sisältää: 2 vk yksilöhaastatteluja ja -tehtäviä, 2 kk ryhmätoimintaa ja 2 kk järjestömaailmaan tutustumista. Toimintaa päivisin (ti-to), Matarankatu 6:ssa Oton vintillä. Soveltuu työttömille ja työmarkkinoiden ulkopuolella oleville.

Mukaan "Otto" -hankkeeseen voit hakea sähköpostitse [otto@kyt.fi](mailto:otto@kyt.fi) tai ottamalla yhteyttä työntekijöihin:  
Projektipäällikkö Eija Lappi,  
0440 151 258  
Hankekehittäjä Sirpa Pekkarinen,  
044 710 9654

[www.kyt.fi/osaamisella-jarjestoihin-hanke](http://www.kyt.fi/osaamisella-jarjestoihin-hanke)

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

Instagram: [@osaamisella\\_jarjestoihin](https://www.instagram.com/osaamisella_jarjestoihin)



**OSAAMISELLA  
järjestöihin**

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



## Aivoliitto ry

### Pihalla! -ryhmässä liikutaan luonnossa

Aivoliiton Pihalla! -ryhmät on suunnattu n. 12-15 vuotiaille nuorille, joilla on kehityksellinen kielihäiriö tai epäily siitä. Osallistujille maksuttomissa pienryhmissä liikutaan monipuolisesti luonnossa. Nuoret saavat myös ohjausta liikuntaan, ja uusia kavereita sekä onnistumisen elämyksiä. Ryhmä käynnistyy, kun ilmoittautuneita on riittävästi.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Hankesuunnittelija Johannes Hietala, 040 543 7289, [johannes.hietala@aivoliitto.fi](mailto:johannes.hietala@aivoliitto.fi)



# Monikulttuurinen toiminta

## Monikulttuurikeskus Gloria

### Kielten opiskelua

#### Glorian ABC

suomen kielen ryhmä  
tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 10–12  
Zoomissa

Englannin kielen keskusteluryhmä  
maanantaisin klo 16.30–17.30 Zoomissa

Englannin kielen keskusteluryhmä  
keskiviikkoisin klo 15–16

Persian kielen ryhmä  
maanantaisin klo 16.30–18

Kielikahvila  
torstaisin klo 17–19  
11.2., 25.3., 29.4.

### Perhe- ja nuorisotoiminta

Monimessi perheryhmä  
perjantaisin klo 10–12.30

Nuorten peli-ilta  
tiistaisin klo 17–19

BlaaBlaaBlaa  
nuorten keskusteluryhmä  
torstaisin klo 16–18

Nuorten perjantait  
joka toinen perjantai alkaen 22.1.

Monikielisten perheiden brunssi  
lauantaisin 6.2., 13.3., 10.4., 8.5.

### Tapahtumia

Ystävyysviikko 8.2.–14.2.

Rasisminvastainen viikko 15.3.–21.3.

Floran päivän juhla 11.5.



[www.gloriajkl.fi](http://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/monikulttuurikeskus.gloria)



11 erilaista pyörää  
lainattavissa maksutta!

[www.japary.fi/lainaamo](http://www.japary.fi/lainaamo)



## Luontovoimaa!

### Luontoystävä -koulutus

Luontovoimaa! -hanke kouluttaa suomalaisia naisia vapaaehtoisiksi luontoystäviksi maahanmuuttajanasille. 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 kaksi kertaa viikossa Jyväskylän eri asuinalueilla. Ei osallistumispakkoa, eikä ilmoittautumista. Tulet silloin, kun sinulle sopii. Ohjaajina toimivat Luontovoimaa! -hankkeen Tiina ja Jenni.

Koulutukset pidetään Matarassa maanantaisin:

**15.3.** klo 13–16

**26.4.** klo 13–16

**31.5.** klo 9–12

Voit valita, osallistutko koulutukseen etäyhteyden kautta vai tulemalla Matarasta varattuun tilaan. Ilmoittautumiset koulutukseen Jennille sähköpostitse [jenni.helin@kyt.fi](mailto:jenni.helin@kyt.fi) tai 050 477 7337.

Lisätietoja löydät kotisivuiltamme:

[www.kyt.fi/luontovoimaa/luontoystavaksi](http://www.kyt.fi/luontovoimaa/luontoystavaksi)



# Mataran toimintaa keväällä 2021

## Ekokorupajat

Korujen tekoa ja tuunausta kierrätysmateriaaleja hyödyntäen. Voit tuoda omia korujasi tuunattavaksi tai tehdä aivan uuden meiltä löytyvistä materiaaleista!

Tiistaisin klo 14–16 aulassa.

9.2., 9.3., 13.4., 11.5., 15.6.

## Arki-infot

Luentotyypinen tilaisuus, jossa käsitellään joka kerralla erilaista hyvinvointiin liittyvää teemaa. Asiantuntijan pitämän alustuksen jälkeen on varattu aikaa keskustelulle ja kysymyksille. Päiväkohtaiset teemat ja asiantuntijat ilmoitetaan Mataran tapahtumakalenterissa.

Keskiviikkoisin klo 16.30–17.30 aulassa.

28.1., 25.2., 25.3., 18.11., 16.12.

## Bingot

Luvassa kivoja palkintoja ja mukavaa yhdessäoloa!

Keskiviikkoisin klo 14–15 aulassa.

17.2., 21.4., 23.6.

## Myös Mataran somessa tapahtuu!

Alkukevään ajan Mataran Facebookissa julkaistaan päivittäin somevisailuja sekä torstaisin ilmestyy askarteluvideo. Olemme myös viikoittain livenä Instagramissa maanantaisin klo 15 vaihtuvin aihein. Liven tallenne jää viikon ajaksi katsottavaksi. Seuraa meitä siis Facebookissa ja Instagramissa (@matarajkl).

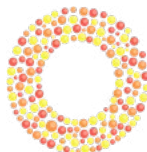
## OLKA® Matara

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

OLKA on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa. Jyväskylässä toimintaa toteutetaan Kansalaistoiminnan keskus Mataran ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin yhteistyönä ja toimintamalli on valtakunnallinen.

[www.matarafi/olka](http://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 neljän viikon mittaisen näyttelyajan. KäytäväGalleriaan mahtuu esille enimmillään 25 teosta, riippuen niiden koosta. Kysy vapaita näyttelyaikoja: [aulapalvelut@kyt.fi](mailto:aulapalvelut@kyt.fi)

## Mataran kokoustilat

Tarvitsetko kokoustilaa? Matarassa on vuokrattavissa erilaisia kokoustiloja 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](mailto:aulapalvelut@kyt.fi)

Kokoustilat sekä hinnasto: [www.matar.fi/kokoustilat](http://www.matar.fi/kokoustilat)



Auditorio Tourujoki-sali, kuva Viivi Salminen



Kokoustila Hilla, kuva Kati Multanen

# Mataran naapureiden toimintaa

## Music Against Drugs ry

### Kevään Ink-tiimitoiminta

Music Against Drugs ry tarjoaa työkokeilu- ja työssäoppimispaikkoja 18–29-vuotiaille nuorille Ink-tiimissä. Toiminnan tavoitteena on nuorten työelämä- ja opiskeluvaihtoehtojen vahvistaminen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen tiimimuotoisen toiminnan kautta. Tiimijaksot ovat minimissään kuukauden mittaisia.

25.1.–14.5. ma-pe klo 9–15.

### 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 opiskeluvaihtoehtoihin liittyen. Toiminnassa voit tutustua uusiin ihmisiin, harjaannuttaa yhteistyö-, vuorovaikutus- ja projektiosaamista, oppia muilta ja jakaa omaa osaamistasi.

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.

### 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.

Lisää tietoa toiminnasta ja haku tiimeihin verkkosivulla:

[www.musicagainstdrugs.info](http://www.musicagainstdrugs.info)



# Paremmiin yhdessä ry

## Opitaan Yhdessä

Opitaan Yhdessä -toiminta tukee maahanmuuttajataustaisia nuoria ja aikuisia läksyjien teossa ja kokeisiin valmistautumisessa, perusopinnoissa sekä ammattioinnoissa. Ryhmä on avoin eli voit tulla mukaan aina, kun pääset. Tarvitsemme toimintaan myös vapaaehtoisia auttamaan läksyissä!

**12.1.** alkaen tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo 15–17

Tiistaisin ja torstaisin Paremmiin Yhdessä ry:n tiloissa ja keskiviikkoisin teknologiavälitteisesti Zoomissa. Koronarajoitukset voivat vaikuttaa niin, että kokoonnummekin vain etänä.

## DOMINO-hanke: kummiperhetoiminta

Etsimme kummiperheitä yksin maahan tulleille nuorille. Perhe ja nuori sopivat keskenään tapaamisista sekä siitä, mitä yhdessä tehdään. Mahdollisuus osallistua myös erilaisiin vertais- ja virkistystapaamisiin. Lisätietoja ja koulutuksiin ilmoittautuminen:

Funlayo Vesajoki, 050 544 0079

[funlayo.vesajoki@paremminyhdessa.org](mailto:funlayo.vesajoki@paremminyhdessa.org)

## DOMINO-hankkeen ystävöiminta

Erlaisia ryhmiä nuorille aikuisille (18–29-vuotiaille). Nuorten ideoiden pohjalta toteutettava ryhmätoimintaa.

1+1 -kaveritoiminta nuorille aikuisille, jotka haluavat tutustua toisesta kulttuurista olevaan ihmiseen.

Nuorten aikuisten kesäleiri 14.–18.6.

Lisätietoja nuorten aikuisten toiminnasta:

Kaisa Rautiainen, 050 544 0043

[kaisa.rautiainen@paremminyhdessa.org](mailto:kaisa.rautiainen@paremminyhdessa.org)

## Yhteiskuntavalmentajakoulutus vapaaehtoisille

Yhteiskuntavalmentajakoulutuksessa saat perustietoa maahantuloprosessista, kotoutumisesta sekä monikulttuurisuuden kohtaamisesta. Koulutus antaa sinulle eväitä maahan muuttaneen tukemiseen ja ohjaamiseen. Toteutamme koulutuksen etänä kaksi kertaa keväällä 2021: ryhmä 1 helmikuussa ja ryhmä 2 maaliskuussa. Katso tarkemmat tiedot nettisivuiltamme tammikuun toisella viikolla.

## Internet-palveluiden harjoittelukurssi

Haluaisitko sinä oppia hoitamaan omia asioita internetissä, esimerkiksi Kela, pankki, matkalippujen ostaminen tai sinun terveystietosi? Tule kurssille, jossa harjoitellaan näitä tai muita palveluita, mitä ryhmässä yhdessä päätetään.

Järjestämme keväällä ja kesällä 2021 kolme ryhmää:

Ryhmä 1: helmi-maaliskuu

Ryhmä 2: huhti-toukokuu

Ryhmä 3: kesä- tai heinäkuu

Katso ajat ja ohjeet ilmoittautumiseen tammikuun toisella viikolla nettisivuiltamme.

[www.paremminyhdessa.org](http://www.paremminyhdessa.org)

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

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

YouTube: [Paremmiin Yhdessä ry](https://www.youtube.com/ParemmiinYhdessaRy)

# TULE VAPAAEHTOISEKSI MATARAAN!

Vapaaehtoisuus voi  
esimerkiksi olla...

Tapahtumien  
suunnittelua ja  
toteutusta!

Erilaisten  
ryhmien  
ohjaamista!

Osallistumista  
ja auttamista omien  
taitojen mukaan!



Matara on tiloja, toimintaa ja tapahtumia sekä yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja iloa! Vapaaehtoistoiminta on omasta vapaasta tahdosta lähtevää palkatonta toimintaa, jonka tarkoitus on hyvinvoinnin ja ihmisten osallisuuden lisääminen. Vapaaehtoistehtävät voivat olla kertaluontoisia tai säännöllisiä ja ne räätälöidään jokaiselle sopivaksi. Jokainen vapaaehtoinen tavataan ja hänen kanssaan laaditaan sopimus vapaaehtoistöiden tekemisestä ja perehdytetään tehtävään. Lisäksi vapaaehtoinen saa tehtävästään halutessaan todistuksen.

Ota rohkeasti yhteyttä ja ideoidaan yhdessä juuri sinulle sopiva vapaaehtoistehtävä!  
[niina.kankare-anttila@kyt.fi](mailto:niina.kankare-anttila@kyt.fi), 044 773 8234