VERSON VIESTI

Mielenterveystoipujan tukena
jo 55 vuotta!



Mielenterveysyhdistys Verso ry
Kankurinkatu 4-6, rappu A7
05800 Hyvinkää
www.hyvinkaanverso.fi

SISÄLLYS

Verson arvot ja tavoitteet
Turvallisemman tilan periaateet
Toiminnanjohtajan terveiset
Kutsu vuosikokoukseen
Jäsenmaksutiedot
Kiinnostaako vapaaehtoisena toimiminen
Moikka, olen Judith
Vapaaehtoistoimijoiden virkistyspäivä
Muistoja versolaisten kesäretkeltä
Teatteriretken antia
Verson kahviovuoro yhteisökahvilassa
Tervetuloa Mielen matkoja -ryhmään!
Kokemuksia uudesta toimitilasta
Verson joulutauko ja puurojuhla
Ilon kautta -ryhmässä leikitään!
Hallitus
Yhteystiedot
Viikko-ohjelma

MIELENTERVEYSYHDISTYS VERSO RY

Verso tarjoaa **vertaistukiryhmiä** ja **vapaaehtoistoimintaa**. Toiminta on avointa ja maksutonta kaikille eikä vaadi lähetettä, hyvinkääläisyyttä tai jäsenyyttä. Lisäksi Verso järjestää työpajoja, retkiä ja tapahtumia.

Versotalo on **matalan kynnyksen kohtaamispaikka**. Versolla on pieni jäsenkahvio, josta saa edulliseen hintaan kahvia, virvokkeita ja pientä purtavaa

Tervetuloa!

YHDISTYKSEN ARVOT

Kunnioitus, tasavertaisuus, osallisuus ja vapaaehtoisuus.

YHDISTYKSEN TAVOITTEET

Edistää kuntalaisten hyvinvointia erilaisissa elämäntilanteissa, ennaltaehkäistä sairastumista, edistää psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista ja toiminnallista kuntoutumista.

Saada toimintaan Hyvinkäällä ja lähikunnissa asuvia mielenterveyskuntoutujia ja heidän läheisiään sekä vapaaehtoistoimijoita.

Tukea Hyvinkään ja Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen julkista sektoria asiakastyön tavoitteissa sekä kehittää yhteistyössä mielenterveyspalveluita ja ennaltaehkäisevää työtä.

TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEET

1.JOKAINEN ON TERVETULLUT OMANA ITSENÄÄN

Jokaisella on oikeus omaan kehoonsa ja yksityisyyteensä. Emme kommentoi toisten ulkonäköä, vaatetusta tai henkilökohtaisia ominaisuuksia, kuten puhetapaa tai muita tapoja toimia.

2.ANNAMME TILAA ERILAISILLE MIELIPITEILLE

Huolehdimme siitä, että kaikkien mielipiteitä kuullaan emmekä pilkkaa, ivaa tai syrji ketään puheillamme tai käytöksellämme. Kunnioitamme myös niitä, joiden arvot tai kokemukset eroavat omistamme.

4.EREHTYMINEN JA KYSYMINEN OVAT SALLITTUJA

Kaikkea ei tarvitse tietää eikä osata valmiiksi, ja virheitä voi aina korjata. Pulmatilanteissa etsimme yhdessä ratkaisua. Pyrimme olemaan avoimia oppimiskokemuksille.

3.KUNNIOITAMME TOISTEMME YKSITYISYYTTÄ JA HENKILÖKOHTAISIA RAJOJA

Pyydämme luvan, ennen kuin esimerkiksi koskemme toiseen ihmiseen. Emme puhu toisen henkilökohtaisista asioista. Jokaisella on oikeus valita, mitä henkilökohtaisia asioita haluaa muille jakaa.

5.HUOLEHDIMME VERSON TOIMITILAN VIIHTYISYYDESTÄ JA SIISTEYDESTÄ

Huolehdimme siitä, että tavarat ovat omilla paikoillaan, emmekä jätä jälkeemme sotkua. Pyydämme tarvittaessa apua toisiltamme.

Mikäli kohtaat epäasiallista käytöstä, häirintää tai muuta turvallisemman tilan periaatteiden vastaista toimintaa, puutu siihen tavalla, joka sinulle itsellesi sopii. Puuttumalla toimit esimerkkinä ja autat luomaan turvallisemman ympäristön kaikille.
Jos huomaat turvallisemman tilan periaatteiden vastaista toimintaa, ilmoita siitä Susanna Velamalle:
susanna.velama@hyvinkaanverso.fi
tai 040 1734 166

Yhteisö syntyy meistä

Yhteisö ei ole vain paikka tai viikko-ohjelma. Se syntyy siitä, että tullaan paikalle – joskus juttelemaan, joskus tekemään yhdessä, joskus vain olemaan muiden lähellä. Verson yhteisöllä on iso merkitys. Kun elämä tuntuu raskaalta tai yksinäiseltä, on tärkeää, että on paikka, johon voi tulla omana itsenään ja omien voimien mukaan.

Vertaistuki ei aina tarkoita suuria keskusteluja tai neuvoja. Se voi olla nyökkäys ihmiseltä, joka ymmärtää jo puolesta sanasta, yhteinen kahvihetki tai tunne siitä, ettei tarvitse selittää kaikkea. Yhdistyksen kävijöiden palautteissa (2025) yhdistyksen kerrotaan tuoneen arkeen rytmiä, iloa, mielekästä tekemistä ja uusia tuttavuuksia. Yksi kuvaa saaneensa rohkeutta astua ihmisten pariin, toinen sanoo jaksavansa kotonakin tehdä enemmän. Monelle tärkeintä on ihan yksinkertainen asia: “Saan olla oma itseni” ja olo on tervetullut.

Palautekyselyissä tämä näkyy myös luvuissa. Kevään 2025 kyselyyn vastanneista 97 prosenttia koki mielen hyvinvointinsa lisääntyneen ja yhtä moni koki saaneensa yhdistyksessä vertaistukea. Syksyn 2025 kyselyssä 95 prosenttia koki kuuluvansa yhteisöön ja 93 prosenttia kertoi saaneensa vertaistukea. Lukujen takana on ennen kaikkea ihmisiä ja pieniä kohtaamisia. Samalla vastauksissa kuuluu, ettei yhteisö ole kaikille valmis samalla tavalla: joku toivoo lisää retkiä, toinen luovaa tekemistä tai pidempiä aukioloaikoja. On arvokasta, että nämäkin ajatukset sanotaan ääneen.

Jokainen kävijä on tärkeä osa yhteisöä. Ei tarvitse olla aina aktiivinen, keksiä ohjelmaa tai jaksaa osallistua kaikkeen. Läsnäolokin merkitsee. Yhdessä pidämme huolta siitä, että täällä kuunnellaan, kohdellaan toisia kunnioittavasti ja annetaan tilaa erilaisille tavoille olla mukana. Kun yhteisön jäsenet kokevat yhteisön merkityksellisenä ja haluavat panostaa siihen, voi se joustavasti uudistua ja uskalletaan kokeilla myös uutta. Näin yhteisö pysyy elinvoimaisena.

Joustava yhteisö mahdollistaa monenlaista; toimintaan on helpompi tulla uutena mukaan, uudet vapaaehtoiset löytävät luontevasti oman paikkansa ja opiskelijat tuovat toimintaan vaihtelua omilla ohjauksillaan. Toiminta muotoutuu jäsenten toiveiden lisäksi sen mukaan, millainen toimintaympäristö ja yhteiskunnallinen tilanne kulloinkin on. Keväällä yhdistys muutti uusiin toimitiloihin. Yhteisön sopeutumisesta ja kokemuksista uudessa paikassa voit lukea Verson viestin sivulta 13.

Järjestöjen tulevaisuudesta on uutisoitu paljon, ja tiedämme toimintaympäristön muuttuvan. Muutosten keskellä yhteisö voi olla tärkeä paikka, jossa tuetaan toinen toista ja löydetään yhdessä voimia eteenpäin.

Toivomme, että yhdistys saa myös ensi vuonna tarvitsemansa toimintaedellytykset. Näin yhteisö voi jatkaa tärkeää työtään: tarjota vertaistukea, mielekästä tekemistä ja mahdollisuuksia kohdata. Yhdessä voimme pitää yllä paikkaa, johon on hyvä tulla ja jossa jokainen voi olla osa yhteisöä omalla tavallaan.



Lämmöllä,

Petra Pekkanen
Toiminnanjohtaja

Kutsu

MIELENTERVEYSYHDISTYS VERSO RY:N HALLITUS KUTSUU TEIDÄT SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN SYYSKOKOUKSEEN JA 55-VUOTISJUHLAAN!

Torstaina 19.11.2026
Syyskokous klo 15.15
55-vuotisjuhla klo 16.15
Seurakuntakeskuksen iso juhlasali
2. krs, Hämeenkatu 16, Hyvinkää

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömääräiset asiat: toimintasuunnitelma ja talousarvio seuraavalle vuodelle, jäsenmaksujen vahvistaminen, hallituksen puheenjohtajan ja jäsenten valinta sekä tilintarkastajien valinta.
Lisäksi käsitellään yhdistyksen sääntöjen 2 §:n (tarkoitus ja toimialue) ja 4 §:n (jäseneksi liittyminen) muuttamista yhdistysten yhdistymisen mahdollistamiseksi.

55-vuotisjuhlassa on kakkutarjoilu, ansiomerkkien jako, juhlapuhe sekä Välkky-kuoron esitys.

Lämpimästi tervetuloa mukaan juhlistamaan 55-vuotista historiaamme ja rakentamaan katsetta kohti tulevaa!

Ilmoittautuminen ja erityisruokavaliot viimeistään 8.11.2026
p. 040 520 1662
petra.pekkanen@hyvinkaanverso.fi

JÄSENILLE

KIITOS VUODEN 2026 JÄSENMAKSUSTA!
Jos et ole vielä maksanut maksua, tässä maksutiedot:

JÄSENMAKSUT 2026

Jäsenmaksu 20 € **Kannatusjäsen 20 €**

Ainaisjäsen 170 € **Yhteisöjäsen 300 €**

Kiitos, että olet mukana toiminnassamme.
Jäsenyydelläsi tuet yhdistyksen työtä nyt ja tulevaisuudessa.

Vuoden 2026 jäsenmaksu on 20 €.
Maksutiedot:
Saaja: Mielenterveysyhdistys Verso ry
Tilinumero (IBAN): FI63 4260 0010 3251 13
Viesti: Jäsenmaksu 2026 + oma nimi

Voit maksaa jäsenmaksun myös käteisellä Petralle tai Mobilepayllä, viesti: Jäsenmaksu 2026 + oma nimi

Jäsenedut
Jäsenkirje ”Verson viesti” kaksi kertaa vuodessa
10 % alennus Verson käsitöistä ja muista tuotteista
Retket edullisemmin
Mielenterveyden keskusliiton jäsenedut
Keski-Uudenmaan yhdistysverkoston ja Hyvinkään Yhdistykset ry:n jäsenedut
JOikeus osallistua sääntömääräisiin vuosikokouksiin
ja äänioikeus hallituksen valintaa tehtäessä.

Uudet jäsenet
Tutustu rauhassa yhdistyksen toimintaan.
Halutessasi liittyä jäseneksi, saat liittymisohjeet Petralta ja Suskilta.

Lämmin kiitos tuestasi!

KIINNOSTAAKO VAPAAEHTOISENA TOIMIMINEN?



Vapaaehtoistoimijana
jaat ja saat hyvää mieltä!

Verson vapaaehtoistoimijat työskentelevät mm. ryhmien ohjaajina, työpajoissa, olkkarinohjaajina ja kahviotiimissä. Voit tulla juttusille myös oman vapaaehtoisideasi kanssa!

Vapaaehtoistoimijuus ei aina tarkoita pitkäaikaista sitoutumista, vaan se voi olla myös pop up-tyyppistä osallistumista silloin, kun se sinun aikatauluusi sopii.

Vapaaehtoistoimijoita tuetaan toiminnallisen ryhmänohjauksen ja yksilöllisten keskustelujen avulla. Vapaaehtoistoimijoille maksuttomat kahvit, virkistyspäivä sekä yhteiset suunnittelupäivät henkilöstön kanssa.

Ole rohkeasti yhteydessä Suskiin: 040 173 4166
tai susanna.velama@hyvinkaanverso.fi

Moikka!

Olen Judith van Grunsven.
Saavuin Suomeen 28 vuotta
sitten Hollannista vuodeksi,
mutta täällä edelleen ollaan!



Olen luova, aitoja kohtaamisia arvostava tyyppi.
Hassu fakta itsestäni: olen usein koiraa hoitava
kissaihminen, kaupunkilainen, joka osaa lypsää lehmiä.

Ystävä kertoi minulle Verson taideryhmästä keväällä,
ja päätin käydä katsomassa olisiko se minua varten...
Aika pian sen jälkeen minua pyydettiin vapaaehtoistoimijaksi.
Nyt ohjaan innolla tiistaisin taideryhmää.
Pienellä lusikalla hämmennän myös välillä uuden
Mielen matkoja-ryhmän soppaa.

Minusta on ihanaa jakaa luovia kokemuksia ja inspiroida yhdessä.
Toivon, että jokainen taideryhmään osallistuva saa yhteisöllisen,
leikkisän, sallivan ja esteettömän kokemuksen.
Vaikka en ole vielä kauaa ollut mukana Versossa, koen,
että minut otetaan avosylin vastaan. Kiitos, versolaiset, siitä!

Vapaaehtoistoimijoiden virkistyspäivä Terveysmetsässä 4.6.26



“Tässä on kesä.
Vieressä, yllä ja eessä.
Neilikan terissä telmien,
mansikan punassa posket.
Ilojaan ilmoille huutaen,
lauluna laulurastaan.
Kurotat kätesi vain
ja kas - se on kesää täynnä!
(Uuno Kailas)

Lempeä kesäsää hemmotteli vapaaehtoistyöntekijöitä ja henkilöstöä virkistyspäivänä luonnon helmassa. Kauas ei tarvinnut lähteä, sillä kokoonnuimme Hyvinkään keskustan tuntumassa sijaitsevaan Terveysmetsään. Luonto-ohjaajaksi opiskeleva Päivi Pääskyvuori ohjasi rauhoittavia luontotehtäviä. Lopuksi nautimme piknik-eväät sorsalammen rannalla ja teimme yhteisen luontoteoksen.



Kiitos virkistävästä yhteisestä luontohetkestä!

Vaparit, iso kiitos panoksestanne Verson yhteisössä!



Kytäjä-Usmin Piilolammi tarjosi puolestaan mainiot puitteet versolaisten kesäretkelle 10.6.26

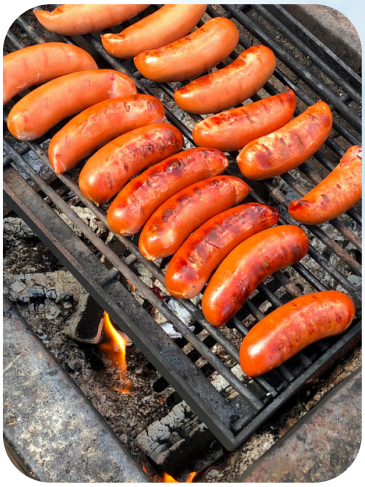


Mukana oli myös Tuusulan, Mäntsälän ja Nurmijärven Mielenterveysyhdistysten väkeä. Nuotiopaikalla oli mukava vaihtaa kuulumisia ja nauttia grillimakkarat ja pullakahvit.



Kytäjä-aiheisessa tietovisassa käsiteltiin niin Kytäjän alueen historiaa, Kytäjän kartanon loistokkaita vaiheita kuin Kytäjän upeaa luontoa kasveineen ja eläimineen. Lampea kiertävä, osin vaikeakulkuinen luontopolku houkutti pienen joukon liikkeelle.

Lämmin kiitos mukanaolleille!





Innostuimme Miinan Montun “The Full Monty”- kesäteatterikappaleesta, johon varasimme 10 lippua. Teatterielämys oli omakustanteinen ja matkasimme Hausjärvelle henkilöautoilla.

Elokuinen ilta 19.8.26
oli varsin viihdyttävä
ja harrastelijanäyttelijöiden
suoritukset jokaisen ablodin
arvoiset!



Verson kahviovuoro
Onnensillan yhteisökahvilassa

parittomien viikkojen
keskiviikkona klo 11-15

Tule nauttimaan kuppi kahvia tai teetä sekä suolaista ja makeaa purtavaa edulliseen hintaan! Kahvion tuotto tulee Versolle!
Maksutavat käteinen tai MobilePay



Tervetuloa!
Toivottavat
Heli, Tiina & Tuula

MIELEN MATKOJA- ryhmä
parittomien viikkojen torstaina klo 11.30-13.30



- Käden töitä ja luovaa ilmaisua
- Ennalta sovittuja pikku retkiä kulttuurin tai luonnon helmaan
- Ei ennakkoilmoittautumista
- Toiminta ja retket ovat maksuttomia

Retki Villa Artun Toivomuskaivo-näyttelyyn 8.10.26 klo 12. Sisältää opastuksen ja toimintatuokion. Lähtö Versolta klo 11.45

Retki Museokeskus Taikaan 5.11.26 klo 12: Raimo Saarisen Haihtuvat maailmat- näyttely sekä Hyvinkään yöelämästä kertova "Neonvaloja ja nurkkapöytiä". Lähtö Versolta klo 11.45

Lisätiedot:
Suski 040 1734166

Verso

VERSOLAISTEN KOKEMUKSIA VILLATEHTAALLE MUUTOSTA

"Tää on sellainen intiimi, ihana tila. Hyvin on kotiuduttu!"

"Yllättävän hyvin on mennyt. Tuntuu läheiseltä. Musiikkihetkellekin on mahduttu"

"Vähän ahdasta on silloin, kun on paljon porukkaa"

"Tilassa kaikuu jonkin verran. Vaikeuttaa vähän keskusteluja"

"Keittiö on kiva: on tiskikone ja kahvinkeitto-mahdollisuus!"

"Alakerran yhteisökahvilassa voi ostaa leivonnaisia"

"On kiva, kun on kaksi vessaa"

"Jos haluaa löhöttelemään, voi mennä nojatuoliin"

"Tykkään! Tulen bussilla, se tulee ihan lähelle"

"Ajatuksissa on jo seuraava muutto, niin ei oikein osaa asettua"

Verson perinteinen puurojuhla on 17.12.26 klo 10-14

Verson joulutauko on 18.12.26-10.1.27

Villatehtaan hissiremontti on 4.1.-5.2.27. Tällöin Verson toiminta on Rulla-kabinetissa. Lisätietoa tulee verkkosivuille.

Kaipaatko lapsuusajan
pelejä ja yhteisleikkejä,
kuten "Arvaa mitä piirrän"
tai "Hirsipuu- sanaleikkiä"?



ILON KAUTTA - ryhmässä
pelaillaan ja leikitään porukassa
parillisten viikkojen
torstaina klo 11 - 12.
Tule mukaan!



Mielenterveysyhdistys Verso



VERSON HALLITUS

Puheenjohtaja	Anneli Karhunen p. 040 196 5322 anneli.karhunen@hyvinkaanverso.fi
Varapuheenjohtaja	Mirja Pajunen
Jäsenet	Hille Rannikko Heli Nissilä-Ahonen Satu Korpikoski Susanna Koivusaari Jukka-Pekka Vaittinen (Hyvinkään srk:n edustaja) Marita Siik
Toiminnanjohtaja, yhdistyksen sihteeri	Petra Pekkanen p. 040 520 1662 petra.pekkanen@hyvinkaanverso.fi



YHTEYSTIEDOT

Mielenterveysyhdistys Verso ry
Kankurinkatu 4-6, rappu A7
05800 Hyvinkää

www.hyvinkaanverso.fi

Avoinna
MA klo 10.00-14.00
TI klo 10.00-12.45
KE klo 10.00-15.00
TO klo 10.00-15.00
PE klo 10.00-14.00 (vaihdellen)

Facebook: Mielenterveysyhdistys Verso ry

Instagram: @hyvinkaanverso

Toiminnanjohtaja
Petra Pekkanen
040 520 1662
petra.pekkanen@hyvinkaanverso.fi

Toiminnanohjaaja
Susanna Velama
040 173 4166
susanna.velama@hyvinkaanverso.fi





Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

HYVINKÄÄ

KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

VERSON VIIKKO-OHJELMA

SYKSY 2026

Kankurinkatu 4-6 rappu A7, Hyvinkää

V= vapaa pääsy
T= täydentyvä ryhmä, ota yhteys Suskiin
S= suljettu ryhmä

MAANANTAI 10.00 - 14.00

10.00 - 14:00 **OLKKARI-PÄIVÄ (V)** *(Heli & Juhani)*

TIISTAI RYHMÄPÄIVÄ 10.00 - 12.45

10.30 - 11.45 **TAIDERYHMÄ "Taidoista viis" (V)** *(Judith)*

12.00 - 12.45 **ASAHI (V)** Villatehtaan sisäpihalla *(Anneli)* *22.9. alkaen!*

12.30 - 14.15 **KIPUVERTAISTUKIRYHMÄ (T)** *(Pia)* *parittomat viikot* *(Ryhmätila Kalle)*

14.30 - 16.30 **KEUSOTEN KIPUVERTAISTUKIRYHMÄ (S)** *(Eevis ja Niko)* *parittomat viikot* *(ryhmätila Kalle)* *25.8. alkaen!*

KESKIVIIKKO 10.00 - 15.00

10.30 - 11.30 **VISAILIJAT (V)** rentoa tietovisailua *(Jari & Suski)* *parilliset viikot*

PELIKLUBI (V) bingo, Uno, ym. *(Juhani)* *parittomat viikot*

11.00 - 15.00 **VERSON KAHVIOVUORO ONNENSILLASSA** *(Tiina, Tuula & Heli)* *parittomat viikot*

11.45 - 12.15 **VERSOLAISTEN KOKOUS** *(Petra & Suski)* Kaikille avoin!

12.15 - 12.45 **HAPPIHYPPELY (V)** kävelyä lähiympäristössä *(Jari & Tuula)*

13.00 - 14.30 **MUSIIKKIA KORVILLE (V)** levyraatimainen musakimara *(Susanne & Suski)*

15.00 - 16.30 **NEPSY/ADHD (T)** Vertaistukiryhmä *(Pia & Jani S.)* *parilliset viikot* *(ryhmätila Kalle)*

2SUUNTAISET (T) Vertaistukiryhmä *(Satu)* *parittomat viikot* *(ryhmätila Kalle)*

TORSTAI 10.00 - 15.00

11.00 - 12.00 **ILON KAUTTA (V)** Pelejä ja leikkejä *(Suski)* *parilliset viikot*

11.30 - 13.30 **MIELEN MATKOJA (V)** Kädentöitä ja silloin tällöin pikku retkiä *(Johis)* *parittomat viikot*

13.30 - 15.00 **TSEMPPI-RYHMÄ (T)** Vertaistukiryhmä masennusta kokeville/kokeneille *(Nipsu & Jani J.)* *parilliset viikot* *(ryhmätila Kalle)*

PERJANTAI

10.00 - 14.00 **OLKKARI-PÄIVÄ (V)** *(Heli & Juhani):* **21.8., 11.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 6.11., 13.11. ja 4.12.26**

11.30 - 14.00 **VAPAA PUDOTUS VERSON VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE (S):** *(Suski)*
Teemakeskustelua ja luovaa ilmaisua: 28.8., 25.9., 23.10. ja 27.11.26

TIEDUSTELUT JA ILMOITTAUTUMISET

Toiminnanohjaaja Suski 040 173 4166 tai susanna.velama@hyvinkaanverso.fi
Toiminnanjohtaja Petra 050 520 1662 tai petra.pekkanen@hyvinkaanverso.fi
www.hyvinkaanverso.fi