

# VERSON VIESTI

*52 vuotta luotettavaa toimintaa*



**HYVINKÄÄN VERSO RY:N TIEDOTE  
SYKSY 2023**



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

# MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVINKÄÄN VERSO RY

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

Versotalo on **matalan kynnyksen kohtaamispaikka**. Versolla on pieni **kahvio**, josta saa edulliseen hintaan kahvia, virvokkeita, pientä purtavaa ja torstaisin lounasta. Versotalon puutarha tarjoaa läpi vuoden pientä puutarha- ja pihatyötä sekä toimintaa ulkona. Tien laidassa on useita parkkipaikkoja.

**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.

## Pääkirjoitus

Verson toiminta kehittyy koko ajan vastaten yhteiskunnan ja mielenterveyskuntoutujien tarpeisiin. Versotalossa kohtaamme päivittäin yhteisönä, vertaisuuden äärellä. Yhteisössä kuullaan toista, kannustetaan, koetaan uusia asioita ja suunnitellaan toimintaa yhdessä. Jokainen yhteisön jäsen on yhtä arvokas ja tuo kokonaisuuteen oman elementtinsä. Yhdessä olemme me.

Verson näyttely oli Hyvinkään kaupunginkirjastolla 22.8.–7.9.23. Saimme paljon positiivista ja koskettavaa palautetta näyttelyssä esillä olleista anonyymeistä profiileista. Profiileissa versolaiset ovat avanneet omia elämäntarinoitansa sen verran kuin ovat halunneet. Aamuposti teki aiheesta jutun ”Me kaikki olemme ihmisiä erilaisten haasteiden edessä”. Lehden päätoimittaja kirjoitti pääkirjoituksessa Verson toiminnasta ja näyttelystä otsikolla ”Hyvinkäältä mallia mielenterveystekoihin”.

Näetkö minut? Kuuletko minua?” -teemalla jatkamme tuoden mielenterveyden haasteita näkyväksi. Näyttely on tällä hetkellä esillä Hyvinkään kaupungintalolla ja jatkaa siitä matkaansa mielenterveysviikolla Hyvinkään kirkon aulaan. Jatkamme teeman kehittelyä yhdessä versolaisten kanssa.

Versossa työskentelee neljä työntekijää; toiminnanjohtaja Petra, toiminnanohjaajat Suski ja Kirsi sekä toimistotyöntekijä Tuija. Toiminnanohjaajat tuovat ryhmätoimintaan mukaan toiminnallisia ja voimavarakeskeisiä menetelmiä vertaisuuden rinnalle. Verso kehittää mielenterveyspalveluja yhteistyössä hyvinvointialueen, kaupungin ja muiden hyvinvointia ja terveyttä edistävien järjestöjen kanssa.

Verson suurin kantava voima ovat vapaaehtoiset. Verson kolmentoista vapaaehtoistoimijan ansiosta voimme toteuttaa laadukasta toimintaa. Suuri kiitos vapaaehtoisille ja yhdistyksen hallituksen jäsenille, kun tuotte oman osaamisenne Verson yhteisöön ♥

♥ Petra ja Anneli



# KUTSU JÄSENIILLE

## Verso ry:n sääntömääräinen vuosikokous (syyskokous)

Tiistaina 14.11.2023 klo 15.15

Kahvitarjoilu klo 15.00

Hyvinkään kaupunginkirjastolla

Ryhmätila Anton, Torikatu 5

Kokouksessa käsitellään  
sääntömääräiset asiat:

Talousarvio, toimintasuunnitelma,  
puheenjohtajan ja hallituksen valinta

# TERVETULO!

Ilmoittautuminen viimeistään 7.11.2023

p. 040 764 4356

[tuija.alho@hyvinkaanverso.fi](mailto:tuija.alho@hyvinkaanverso.fi)



# JÄSENILLE

**Verson tilinumero on FI63 4260 0010 3251 13.**

- Muistathan kirjoittaa maksusuoritukseen osoitteesi ja puhelinnumerosi.
- HUOM! Osoitteenmuutokset hoidetaan Verson kautta.

Saajan tilinumero	<b>FI63 4260 0010 3251 13</b>	Bic		
Saaja	<b>Hyvinkään Verso ry</b>	<b>Jäsenmaksu v. 2023</b>		
Maksajan nimi ja osoite		<b>Jäsenen nimi ja osoite</b>		
Allekirjoitus		Viitenro		
Tililtä nro		Eräpäivä	<b>8.11.2023</b>	Euro <b>17,00</b>

# TUE TOIMINTAAMME !

## JÄSENMAKSUT 2023

😊 Jäsenmaksu 17 €.  
Maksaa voi myös käteisellä kahvioon.

😊 Kannatusjäsen 17 €

😊 Yhteisöjäsen 300 €

## Uudet jäsenet:

Tutustu rauhassa yhdistyksen toimintaan. Halutessasi liittyä jäseneksi, saat liittymisohjeet Versotalon henkilökunnalta.

## Jäsenedut

- 😊 Jäsenkirje "Verson viesti" postitettuna kaksi kertaa vuodessa
- 😊 10 % alennus Verson käsitöistä ja muista tuotteista
- 😊 Retket edullisemmin
- 😊 Mielenterveyden keskusliiton jäsenedut (retket, tapahtumat, koulutukset ym.)
- 😊 Keski-Uudenmaan yhdistysverkoston ja Hyvinkään Yhdistykset ry:n jäsenedut (retket, tapahtumat, koulutukset ym.)
- 😊 Oikeus osallistua sääntömääräisiin vuosikokouksiin ja äänioikeus hallituksen valintaa tehtäessä.

# MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO RY

Liittyessäsi Verson jäseneksi kuulut automaattisesti myös Mielenterveyden keskusliiton (MTKL) jäseneksi.

## Nämä eivät maksa sinulle mitään!

- ☺ Jäsenlehti Revanssi löytyy osoitteesta [www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/revanssi/](http://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/revanssi/)
- ☺ Jäsenkirjeet 2 kertaa vuodessa
- ☺ Koulutuksia, tapahtumia ja neuvontaa

## VIP – Vain jäsenille

Jäsenenä voit osallistua monenlaisiin koulutuksiin, Valtakunnallisille yhdistyspäiville ja yleisurheilupäiville. MTKL:lla on urheilu- ja kulttuurikilpailuita, joihin pääset osallistumaan jäsenenä.

## Näistä saat alennusta

- ☺ 15 % jäsenalennus Holiday Club -kohteiden hotellihuoneista, kylpylöistä ja loma-asunnoista sekä Vierumäen hotelleissa: Fennada ja Country Club
- ☺ Tunne & Mieli -aikakausilehti alennettuun jäsenhintaan

## Voit hakea taloudellista tukea lomailuun

Mielenterveyden keskusliitto ja Maaseudun terveys- ja lomahuolto tarjoavat mahdollisuuden taloudellisesti tuettuun lomaan mielenterveysongelmia kokeville ja heidän perheilleen. Lomatukea myönnetään taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein.

## Lisätiedot

- ☺ [tietopalvelu@mtkl.fi](mailto:tietopalvelu@mtkl.fi)
- ☺ Neuvontapuhelin 0203 919 20
- ☺ Koulutukset MTKL:n tapahtumakalenterista hakusanalla ”Irtiotto arjesta”

## Kun kuulut jäsenyhdistykseen

Vaikutamme yhdessä mielenterveysongelmia kokevien ja heidän läheistensä oikeuksiin ja olemme mukana asiantuntijoina ja kokemusasiantuntijoina, kun puhutaan mielenterveysasioista ja kehitetään palveluita. Kun olet mukana, autat meitä toimimaan ja jätät oman sormenjälkesi yhteiskuntaan!

## VERSON TOIMINNANOHJAAJAT ESITTÄYTYVÄT



Tervehdys sinulle, Verson viestin lukija!  
Olen Suski eli Velaman Susanna. Takanani on pitkä ura lastentarhanopettajana, ja nyt on menossa sosionomiopintojeni loppusuora. Versoon päädyin reilu vuosi sitten, kun pääsin suorittamaan täällä työharjoittelujaksoa – sillä seurauksella, että ”jalka jäi oven väliin” eli nyt työskentelen Versossa osa-aikaisena toiminnanohjaajana opiskelun ohessa. Mielenterveys on kiinnostanut minua aina, eikä vähiten työssäupumis-kokemukseni myötä. Minulla on laaja toiminnallisten ja luovien menetelmien työkalupakki ja

innostun helposti uusista asioista. Syksy käynnistyiikin lennokkaasti, kun toteutimme elokuussa versolaisten kanssa vertaiskokemus-näyttelyn siluetteineen ja tarinoineen kaupunginkirjastossa. Tätä teemaa on hyvä jatkaa Verson kekseliäessä yhteisössä!

Hyvää syksyä kaikille ja tapaamisiin Versossa!



Hei!

Olen Kirsi Halonen. Olen puolen vuoden työsuhteessa Versossa Hyvinkään kaupungin palkkaamana. Työkokemusta minulla on mm. kankaan myynnistä, pankkityöstä ja hammashoitajan työstä aina kehitysvamma- ja mielenterveystyöhön.

Olen parhaimmillani ihmisten parissa – kuuntelen ja olen läsnä, usein kudin kädessä.

Nähdään Versossa!



# TULE VAPAAEHTOISEKSI

Vapaaehtoisille tarjolla monenlaisia tehtäviä

- ☺ Ryhmien ohjaus
- ☺ Siivoustehtävät
- ☺ Keittiötiimi
- ☺ Puutarhanhoito
- ☺ Omia ideoita?

Vapaaehtoisena jaat ja saat hyvää mieltä. Lisäksi tuet mielenterveyttä ja hyvinvointia. Vapaaehtoisia tuetaan toiminnallisen ryhmänohjauksen ja työnohjauksen avulla. Vapaaehtoisille maksuton kahvi toimijapäivänä, ilmainen torstailounas, virkistyspäivä ja yhteiset suunnittelupäivät henkilöstön kanssa.



Jos olet kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena, ota yhteyttä:  
p. 040 173 4166 tai [susanna.velama@hyvinkaanverso.fi](mailto:susanna.velama@hyvinkaanverso.fi)

# Taide-ryhmä

TIISTAISIN KLO 11-13



Aurinkolaiva

*Aurinko purjelaivaan  
nousen yli taivaan.*

*Liitäen ohi kiitävien pilvien,  
laivan kannella seisoen,  
kättä kaiteesta tukien.*

*Suuntaa uutta etsien,  
kompassin tuuli sen  
liikkeitä seuraten.*

*Ohi kiitäviä hetkiä kaivaten  
ja tukevia kallioita maalla tähyillen.*

*Auringon kultaiset säteet leijalle,  
veden yllä tähtien tuike kimaltelee  
ja laiva hiljalleen satamaan keinailee.  
AM*

## RUNO-PIIRI

Torstaisin klo 10-11.30

## Musiikkituokio

KESKIVIKKONA KLO 13-14.30



TOIVE-  
KONSERTTI

LEVYRAATI



## ***Käsityöryhmä***

ASKARTELUA JA KÄSITÖITÄ

Torstaisin klo 12.30 – 14.30



## **Hyvinvointi-ryhmä**

KESKIVIKKOISIN KLO 12-13



## **ASAHI**

TORSTAISIN KLO 13-13.30

Asahi on suomalaista terveysliikuntaa. Asahi yhdistää suomalaisen voimistelun ja itämaisten liikuntalajien parhaita puolia. Asahia pystyy helppoutensa vuoksi harjoittamaan kuka tahansa. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille.



## VERSOLAISTEN VERTAISKOKEMUKSIA

-näyttely Hyvinkään kaupunginkirjastossa

Versolaiset lähtivät yhdessä toteuttamaan näyttelyä, johon koottiin kävijöiden käsitöitä, maalauksia ja vertaiskokemuksia. Syntyi ajatus siitä, että versolaisten tarinat ja kokemukset olisi hyvä saada näkyville ja siten levittää tietoutta mielenterveydestä ja sen haasteista. Niinpä teimme versolaisista siluetteja, joiden yhteyteen liitimme kunkin kertoman tarinan. Tavoitteena on jatkaa tätä teemaa ja tätä kirjoittaessa näyttely on esillä kaupungintalolla. Mielenterveysviikolla 19.-26.11 näyttely siirtyy Hyvinkään kirkon aulaan. Teeman nimenä voisi olla "Näetkö minut? Kuuletko minua?" Jos haluat osallistua siluetti- ja tarinaprojektiin, ota yhteyttä Suskiin tai Kirsiin.

Verson vieraskirjaan oli kirjoitettu näyttelystä mm. näin: "Upea & koskettava näyttely!!" "Puhutteleva näyttely. Toivotan Versolle kaikkea hyvää!" "Kaunis ja koskettava näyttely tärkeästä aiheesta" "Hieno ja puhutteleva näyttely, kiitos paljon!" "Vaikuttavia tarinoita, hyvää toimintaa Versolta, on paikka, missä voi tavata ja harrastaa. Oikein hyvää jatkoa!" "Erityisesti kasvosiluettit tarinoineen koskettivat" "Moi! Koittakaa jaksaa!" "Rauhaa ja rakkautta!"



## Valoa ja varjoa.

Ilman toista ei ole syvyyttä, ihan kuin elämässäkin.

Valoa elämään tuovat toivo, ilo, rakkaus, hyväksyntä, osallisuus, merkityksellisyys.

Varjoja elämään tuovat vastoinkäymiset, sairaudet, yksinäisyys, taloudelliset vaikeudet, merkityksettömyys.

Jos elämä on pelkkää valoa, katoaa syvyytsvaikutelma. Ihminen saattaa silloin valittaa pienistä merkityksettömistä epäkohdista, olla itsekeskeinen, eikä ymmärrä muiden vaikeuksia.

Jos elämä on pelkkää varjoa, saattaa ihminen tulla toivottomaksi. Silloin ei näe välttämättä edes valon mahdollisuutta.

Tänään on mun viimeinen kerta Tsemppiryhmässä vertaisohjaajana. On ollut tosi antoisaa olla läsnä muille, kuunnella ja tuoda ehkä valoa siihen hetkeen.

Toivon kaikille masennuksesta toipuville ja sairastaville:

toivoa

iloa

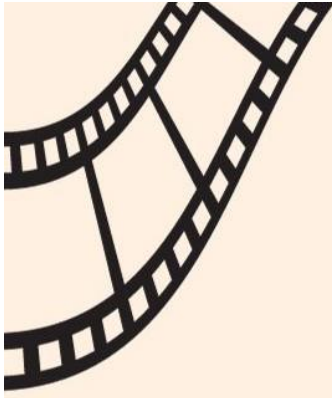
rakkautta

hyväksyntää

osallisuutta

merkityksellisyyttä





TERVETULOA  
ELOKUVIIN!



# KUOLLEET LEHDET

Ohjaus Aki Kaurismäki

torstaina 12.10 klo 13  
elokuvateatteri Kinomassa  
Hyvinkäällä

Lipun hinta (10 euroa)  
sisältää pullakahvin!



TULE KÄYTTÄMÄÄN

## ASIAKASKONETTA

VERSOTALOLLE



**Digi-  
opastusta  
henkilö-  
kunnalta**




# VERSON

## *Puutarhataalkoot*

25.10.2023 - KLO 10 ALK.

**Tule mukaan viettämään  
mukavaa päivää yhdessä!**

ILMOITTAUTUMISET TUJALLE 23.10. MENNESSÄ  
(MAKKARAVARAUS) P. 040 764 4356,  
VALTAKATU 11, HYVINKÄÄ



# Mielenterveysviikko

“NÄETKÖ MINUT?

KUULETKO MINUA?”

20. -24.11.2023

Versolla monenlaista ohjelmaa

**Tervetuloa!**

AVOIMET OVET

MYYJÄISET

GRILLAUSTA

MUSIIKKIA

KIRPPUTORI

NÄYTTELY  
KIRKOLLA







# Versoon pikkujoulut

KESKIVIKKONA

20.12.2023 KLO 11-14

JOULUISTA OHJELMAA JA  
PURTAVAA TARJOLLA

TERVETULOA!



# Joulutauko

**VERSOTALO ON SULJETTU**

**JOULULOMALLA**

**21.12.2023 – 5.1.2024**

TOIMINTA KÄYNNISTYY JÄLLEEN 8.1.2024.

LISÄTIETOA RYHMIEN KÄYNNISTYMISESTÄ

KOTISIVUILTA

[WWW.HYVINKAANVERSO.FI](http://WWW.HYVINKAANVERSO.FI)

# VERSON HALLITUS

## Puheenjohtaja

Anneli Karhunen  
p. 040 196 5322  
anneli.karhunen@hyvinkaanverso.fi

## Varapuheenjohtaja

Mirja Pajunen  
p. 044 353 4405

## Jäsenet

Marita Siik  
Markku Forsström  
Virpi Koivisto (Hyvinkään srk:n edustaja)  
Hille Rannikko  
Timo Luoto

## Toiminnanjohtaja, yhdistyksen sihteeri

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



# YHTEYSTIEDOT

Hyvinkään Verso ry  
Valtakatu 11  
05800 Hyvinkää



Avoinna:  
ma - to klo 10–15  
pe vaihtelevasti

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

Facebook: Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry

Instagram: hyvinkaanverso

Toiminnanjohtaja Petra Pekkanen  
040 520 1662  
[petra.pekkanen@hyvinkaanverso.fi](mailto:petra.pekkanen@hyvinkaanverso.fi)

Toimistotyöntekijä Tuija Alho  
040 764 4356  
[toimisto@hyvinkaanverso.fi](mailto:toimisto@hyvinkaanverso.fi)



# VERSION VIIKKO-OHJELMA 2023 / SYKSY - Valtakatu 11, Hyvinkää

*Ryhmät toimivat katutasossa. Käynti Versotalon pääsisääkäynnin kautta.*

## MAANANTAI

- Klo 10.00 - 12.30 KÄSITYÖRYHMÄ - tuunaa t-paita (Johanna)  
Klo 13.00 - 14.30 TSEMPPI-RYHMÄ -masennuksesta toipuille (Heidi)  
Klo 14.30 - 15.30 VIIKKOSIIVOUS (vapaaehtoiset ja henkilökunta)

## TIISTAI

- Klo 11.00 - 13.00 TAIDERYHMÄ (Laura)  
Klo 13.00 - 15.00 DOUBLE TROUBLE -RYHMÄ (kaksisuuntainen mielialahäiriö), **parittomat viikot** (Mia)  
Klo 13.00 - 15.00 KIPUVERTAISTUKIRYHMÄ (Keusote & Verso), **parilliset viikot** (Hannu ja Mia)  
Klo 15.30 - 17.30 ADHD-RYHMÄ, **parittomat viikot** (Pia)

## KESKIVIIKKO

- Klo 10.30 - 12.00 KOKENEITTEN RYHMÄ -ei ikärajaa, **parilliset viikot** (Juhani)  
Klo 10.30 - 12.00 PELIKLUBI -mm. lautapelejä ja bingoa, **parittomat viikot**  
Klo 12.00 - 13.00 HYVINVOINTIRYHMÄ -ulkoilua, lähtö Versotalon edestä (Juhani)  
Klo 13.00 - 14.30 MUSIIKKITUOKIO

## TORSTAI

- Klo 10.00 - 11.30 RUNOPIIRI (Hille)  
Klo 11.30 - 12.30 Lounas (Leena, Tuula)  
Klo 12.00 - 12.30 VERSOLAISTEN KOKOUS  
Klo 13.00 - 13.30 ASAHI -Versotalon takapihalla/sisällä (Anneli)  
Klo 12.30 - 14.30 KÄSITYÖRYHMÄ -askartelua, käsitöitä (Johanna)  
Klo 14.00 - 16.00 AHDISTUS JA OCD -RYHMÄ (Ilkka)

## PERJANTAI

- Klo 10.00 - 14.30 OLKKARIPÄIVÄT (Kirsi): 1.9, 8.9, 22.9, 29.9, 13.10, 20.10, 3.11, 10.11, 24.11, 1.12.  
Klo 10.00 - 12.00 TOIMINNALLISET OHJAUKSET VAPAAEHTOISILLE (Suski): 15.9, 6.10, 27.10, 17.11, 8.12.

## Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Toiminnanohjaaja Suski 040 173 4166 tai [susanna.velama@hyvinkaanverso.fi](mailto:susanna.velama@hyvinkaanverso.fi)

Toimistotyöntekijä Tuija 040 764 4356 tai [toimisto@hyvinkaanverso.fi](mailto:toimisto@hyvinkaanverso.fi)