

🌸 **VERSION VIESTI** 🌸

50 vuotta luotettavaa toimintaa



HYVINKÄÄN VERSO RY:N TIEDOTE KEVÄT 2022

Hyvinkään Verso ry
Valtakatu 11
05800 Hyvinkää

www.hyvinkaanverso.fi

VERSO RY:N VUOSIKOKOUS (kevät-)

Keskiviikkona 27.4.2022 klo 13.00

Versotalo, Valtakatu 11, 05800 Hyvinkää

Tarjoilu klo 12.30 alk.

Tervetuloa!

Kokouskutsu on yhdistyksen jäsenille. Kokouksessa käsitellään vuosikokouksen sääntömääräiset asiat: vuoden 2021 tilinpäätös ja vuosikertomus.

Ilmoittautumiset ke 13.4.2022 mennessä Tuija Alholle
p. 040 764 4356 tai tuija.alho@hyvinkaanverso.fi.

Kokouskutsu on esitetty tässä tiedotteessa ja lähetetty postitse jäsenille. Kutsu julkaistaan lisäksi Aamupostin yhdistyspalstalla.



Kuva Verson puutarhasta. Mikä sopisi nimeksi puutarhan pitkäaikaiselle asukkaalle?

Järjestöt uudistuksen pyörteessä

SOTE-uudistus toteutuu vihdoin. Hyvinvointialueille siirrytään vuoden 2023 alussa. Avoimena on, mitä järjestöille tapahtuu ja mistä toimintaan saadaan rahoitus. Valtakunnallisesti tehdään työtä, jotta kysymyksiin saataisiin vastaukset. Järjestöjen on tärkeää tehdä työtä myös itse paikkansa löytämiseksi omalla alueellaan.

Uudistuksen tavoitteena on sujuvat, oikea-aikaiset, tasavertaiset, laadukkaat ja kustannustehokkaat palvelut. Vuoden 2023 alusta lukien vastuu sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen järjestämisestä siirtyy kunnilta ja kuntayhtymiltä 21 hyvinvointialueelle. Poikkeuksena Helsingin kaupungilla järjestämisvastuu säilyy itsellään ja HUS-yhtymällä erikoissairaanhoidon tehtävistä.

Hyvinvointialueet tarvitsevat järjestöjä kumppaneiksi. Järjestöillä on tärkeä tehtävä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä, yksinäisyyden, syrjäytymisen, ja sairastumisen ennaltaehkäisyssä sekä sote-palveluiden tuottamisessa. Järjestöt tarjoavat ihmisille virkistys- ja harrastustoimintaa, neuvontaa, tukea ja apua erilaisiin tilanteisiin jne.

Järjestöjen toiminta tukee sosiaali- ja terveyspalveluja vapauttaen perus- ja erikoissairaanhoidon resursseja. Yhteistoiminnalla saadaan sujuvuutta ja kustannustehokkuutta. Osa järjestöistä tuottaa palveluja yritysten tavoin ja osa toimii avustuksilla tarjoten avoimia ja maksuttomia palveluja. Pienillä avustuksilla toimivat yhdistykset tuovat rahan moninkertaisena takaisin.

Suomen sosiaali ja terveys ry (SOSTE) verkostojärjestökumppaneineen muodostama Järjestöjen sote-muutostuki tekee työtä, jotta järjestöt löytäisivät paikkansa hyvinvointialueilla ihmisten osallisuuden, turvallisuuden sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjinä. Keski-Uudenmaan hyvinvointialueelle ollaan parhaillaan perustamassa Järjestöneuvottelukuntaa. Ollaan aktiivisia tärkeässä asiassa.

Aurinkoista ja iloista kevättä kaikille!

Anne & Susanna



YHDISTYKSEN ARVOT JA TAVOITTEET

Yhdistyksen arvot

Verso tarjoaa luottamuksellista, asiakaslähtöistä tukea ja toimintaa, joka perustuu yhdistyksen arvoihin; *kunnioitukseen, tasavertaisuuteen ja vapaaehtoisuuteen*. Yhdistykselle tärkeintä ovat vertaistukiryhmät ja vapaaehtoistoiminta.

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, heidän läheisiään sekä vapaaehtoistoimijoita.
- Tukea Hyvinkään ja lähikuntien julkista sektoria asiakastyön tavoitteissa ja kehittää yhteistyössä mielenterveyspalveluita sekä ennaltaehkäisevää työtä.



MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVINKÄÄN VERSO RY

Hyvinkään Verso ry on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys

Verson jäsenet ovat aiemmin saaneet keskusliitosta neljä kertaa vuodessa ilmestyvän Revanssi-lehden, mutta rahoitushaasteiden takia jäsenlehti Revanssia ei julkaista enää printtilehtenä, vaan sisällöt löytyvät verkosta www.mtkl.fi. Jäsenet voivat tilata Tunne & Mieli -lehden alennettuun hintaan. Keskusliitto järjestää jäsenyhdistysten toimihenkilöille ja jäsenille koulutusta, valtakunnallisia tapaamisia ym.

Yhdistyksellä on toimitila

Versotalo sijaitsee lähellä kaupungintaloa osoitteessa Valtakatu 11, Hyvinkää. Versotalossa järjestetään keskusteluun ja toimintaan perustuvia vertaistukiryhmiä ym. toimintaa. Tiloissa on pieni kahvio, josta saa edulliseen hintaan kahvia, virvokkeita, pientä purtavaa ja yhtenä päivänä viikossa lounasta. Toimitilan ylläpitoon liittyviä askareita tehdään yhdessä. Olohuone on avoinna vaihdellen.



Versotalon takana on pieni puutarha ja parkkipaikkoja

Puutarha tarjoaa läpi vuoden pientä puutarha- ja pihatyötä ja mahdollistaa toimimisen ulkona terveysturvallisesti. Sisäpihalla ja tien laidassa on useita parkkipaikkoja.

Yhdistyksen terveyskeskuksessa toiminut kahvila on lopetettu

Koronan myötä terveyskeskuksen henkilökunta siirtyi etätöihin ja lounaan sekä kahviotuotteiden kysyntä supistui pieneksi. Keittiötiimi lopetettiin 2020 vuoden lopussa ja kahvila 2021 syyskuussa.

MUISTOJA VERSION VUOSIKYMMENILTÄ

Verso yhdistys 50 vuotta

Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry:n toiminta on muuttunut viidenkymmenen vuoden aikana täysin. Alkuaikojen olosuhteet olivat vaatimattomat, pyyteetön työ ja talkoohenki pitivät yhdistyksen ”hengissä”.

Tarkastelen aikaa, jolloin kerhotalosta vasta unelmointiin ja sitten ensimmäinen kerhotalo saatiin vuokrattua, yhteiskunnallisten avustusten avulla.

Vielä 1990-luvun alkuvuosina kokoonnuttiin Torikadun varrella sijaitsevien vanhusten talojen ruokasalissa. Kirjanpitovihko kulkeutui silloisen rahastonhoitajan Helli Vanhasen käsilaukussa mukana. Puheenjohtajana toimi Jorma Leppänen, vapaaehtoistyöstä oli kyse Hellin ja Jorman työpanoksena.

Leif Gylling ja Asko Kekkonen pyörittivät valokuvakerhoa, jonka arvokkaat laitteet olivat Leifin yksityisomaisuutta. Myöhemmin Leif lahjoitti ”valokuvauslaboratorionsa” välineet Versolle. Vuokko Elo oli Verson perustajajäseniä, oli yhdistyksen yksi sieluista.

Allekirjoittanut peri aikanaan rahastonhoitajan tehtävät Helliltä. Ei ollut tietokoneita eikä paljoa muutakaan. Pankissa piti käydä lähes päivittäin, oli maksettava eräpäivänä laskut ja oli kirjautettava jäsenmaksut kerhon pankkitilille.

Tilanne muuttui täydellisesti, kun Verso-projekti pääsi vauhtiin. Ensimmäinen kerhotalo otti jäsenet tiloihinsa vuonna 1999. Se oli entinen kauppa, jossa tilaa oli riittävästi. Osa neliöistä kaipasi pikaista remonttia ja uudelleen järjestelyjä.

Anneli Karhunen organisoii Jorma Leppäsen kanssa toiminnan järkeviin mittasuhteisiin. Sen tarkempaa mieleeni ei ole jäänyt, kuinka kaikki muutokset tapahtuivat. Vähitellen saatiin ensimmäiset palkkatyötä nauttivat työntekijät. Toiminnanjohtajana aloitti Armi Niiranen.

Kerhotalon sijainti on vaihtunut pariin kertaan ja nimi on vaihtunut Versotaloksi. Vapaaehtoistyö jatkuu vireänä ja hyvissä voimin.

Pentti Koivu (80 v)

pitkäaikainen jäsen ja toimija

Versossa sekä Mielenterveyden keskusliitossa



Vasemmalta Leif Gylling, Matti Poutiainen, Helli Vanhanen ja Vuokko Elo

VERSOTALON KEVÄTMYYYJÄISET & AVOIMET OVET

Versotalolla perjantaina 8.4.2022 klo 12 –16
Valtakatu 11, 05800 Hyvinkää

- myynnissä kauniita, yksilöllisiä käsitöitä, koruja ja kortteja
- arpajaiset
- kahviosta virvokkeita ja pikku purtavaa

Tervetuloa tutustumaan Verson toimintaan!



HYVINVOINTILOMAT ry:n TUETTUA LOMAA VOI TAAS HAKEA!

Tänä vuonna loman teemana on **HYVÄNMIELEN LOMA**

Mukaan mahtuu 25 henkilöä.

- **Loman ajankohta:** 8.8.-13.8.2022
- **Lomakohde:** Lomakoti Kotoranta, Kiljava

Loman hakuaika: 10.3.-10.5.2022

Kuljetuksen lomapaikkaan ja takaisin hoitaa Hyvinkään Liikenne.

Loma toteutetaan Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (Stea) tuella. **Omaavastuuosuus 90 -100 €**

Hakemuslomakkeet, ohjeet sekä neuvontaa lomakkeen täyttämisseä saat Versotalolta:

Marita Siik, matkavastaava puh. 040 532 4015 tai marita.siik@gmail.com.

Tuija Alho, toimistotyöntekijä puh. 040 764 4356 tai tuija.alho@hyvinkaanverso.fi

Täytetyt hakemuslomakkeet allekirjoitettuna palautetaan Versotalolle, josta ne toimitetaan Hyvinvointilomat ry:lle.

Hyvinvointilomat ry ilmoittaa tuetun loman saaneille päätöksestä toukokuun loppuun mennessä.

Huom! Lomalle lähtijöillä on hyvä olla mukana koronatodistus, jota voidaan lomakohteessa kysyä.



VERSOTALON VIIKKO-OHJELMA 2022 KEVÄT

*Ryhmät toimivat katutasossa.
Käynti pääsisäänkäynnin kautta.*

Valtakatu 11, 05800 Hyvinkää

MAANANTAI

Klo 10.00 – 12.30

Käsityö "langat solmussa",
makrametyöt (Johanna)

Klo 13.00 – 14.30

TSEMPPI -ryhmä,
masennuksesta toipuvat
(Susanna, Petra)

Klo 14.30 – 15.30

Viikkosiivous
(Anne Marita + muut vapaaehtoiset
+ henkilökunta)



Päivitetty 25.3.2022



TIISTAI

Klo 10.00 – 10.45

ASAHI

Versotalossa sisällä tai sään
salliessa takapihalla (Anneli)

Klo 11.00 – 12.30

Henkilökunnan kokous

Klo 11.00 – 13.00

Taide -ryhmä (Laura)



Klo 13.00 – 14.30

Double Trouble -ryhmä,

parittomat viikot

Kaksisuuntaisesta
mielialahäiriöstä toipuvat (Mia)

Versotalo tai Teams

Klo 16.00 – 17.30

ADHD -ryhmä,

parittomat viikot (Pia)

(Versotalo tai Teams)

KESKIVIikko



Klo 10.30 - 12.00
Kokeneitten -ryhmä,
ei ikärajaa, **parilliset viikot**
(Juhani, Anneli)

Klo 12.00 - 13.00
Hyvinvointi -ryhmä,
ulkoilua, lähtö Versotalon edestä
(sateen sattuessa ryhmä toimii
sisätiloissa)

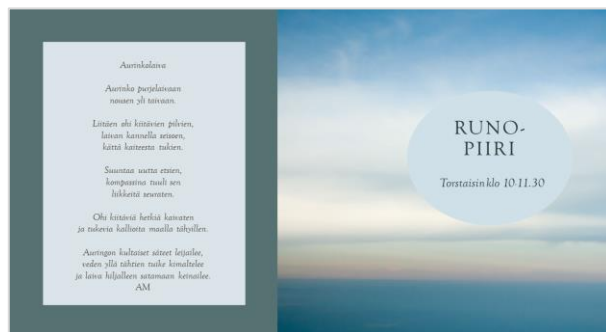
Klo 13 - 14.30
Musiikkituokio,
levyraati, toivekonsertti tms.



Klo 14.30 – 16.00
Vapaaehtoisten kokous:
20.4., 18.5., 15.6.
(Puheenjohtajana Pia, sihteerin tehtävä
kiertää)

TORSTAI

Klo 10.00 – 11.30
Runopiiri - Versotalo tai Teams
(Marita, Hille)



Klo 11.30 – 12.30 Lounas

Klo 11.30 – 12.30
Versotalon kokous
Kaikki ovat tervetulleita!

Klo 12.30 – 14.30
Käsityöryhmä,
askartelua, käsitöitä (Leena)

Tiedustelut ja ilmoittautumiset

Toiminnanjohtaja Anne Alén
puh. 040 194 9616 tai
anne.alen@hyvinkaanverso.fi

Toiminnanohjaaja Petra Pekkanen
puh.040 520 1662 tai
petra.pekkanen@hyvinkaanverso.fi

Toimistotyöntekijä Tuija Alho
puh.040 764 4356 tai
tuija.alho@hyvinkaanverso.fi

JUHLAVUODEN JUHLAVA VUOSIKOKOUS

Mielenterveysyhdistys Verso ry täytti 50 vuotta 10.10.2021 ja juhlavuoden vuosikokous pidettiin 25.11.2021 Hyvinkään seurakuntakeskuksessa.

Lähes kaksi vuotta olemme sinnitelleet ja suojauneet kaikin mahdollisin keinoin pandemialta. Kokoonntumisrajoitukset ovat vähentäneet kohtaamisia. Monet ryhmät ovat olleet pitkään tauolla. Käsitöitä on tehty kotona ja yhteyttä on pidetty puhelimella ja Teams-yhteydellä. Sisätiloissa kokoontumisia on ollut entistä vähemmän ja välillä rajoitusten vuoksi ryhmätoiminta on ollut tauolla. Liikuntatoimintaa on voitu kuitenkin toteuttaa Versotalon takapihalla ja puistoissa kävellen.



Vasemmalta Anneli Karhunen, Virpi Koivisto ja Markku Forsström



Vasemmalta Petra Pekkanen, Anneli Karhunen, Tuija Alho, Markku Forsström ja Susanna Koivusaari

Näiden poikkeusolojen monien vaiheiden jälkeen vihdoinkin saimme järjestää syysvuosikokouksen läsnäolokokouksena ja kutsua yhdistyksemme jäseniä kokoontumaan vuosikokoukseen. Hyvinkään seurakuntakeskus tarjosi meille juhlavan tilan ja maukkaan kauniisti katetun tarjoilun.



Upea Johanna Nousiainen esitti kaksi kappaletta; Maailma on kaunis (Kassu Halosen sävellys ja Vexi Salmen sanat) ja toisena oman sävellyksensä "Onnellinen" kauniine sanoineen: "Maailma kulkee mun rinnallain aina".

Kiitos Johannalle kauniista, tunnelmallisesta esityksestä.



Vasemmalta Johanna Nousiainen ja Anne Alén

Verson toiminnassa ansioituneita luottamus- ja toimihenkilöitä muistettiin kunniamerkein. Pronssisen ansiomerkin saivat 10 vuotta luottamustehtävissä toimineet Marita Siik ja Hannu Alén. Teräksinen ansiomerkki luovutettiin 5 vuotta luottamustehtävissä toimineille

Kokouksessa esiteltiin vuoden 2021 tilinpäätös ja vuosikertomus, sekä valittiin vuodelle 2022 puheenjohtaja ja hallitus. Sama kokoonpano sai jäsenistön luottamuksen jatkaen työskentelyä tulevalle vuodelle.

Verson kotisivut, esite ja logo uusittiin juhlavuoden kunniaksi. Vanhan logon piirsi yhdistyksen alkuaikoina ruutupaperille kunniapuheenjohtaja Jorma Leppänen. Näkyvät ruudut poistettiin logosta vuonna 2010.

Toiminnanjohtaja Anne Alén esitteli Verson lämpimän värisen, uuden logon, jonka suunnitteli Raimo Oksanen. Logo kuvastaa elämän kulkua. Puolipiste kertoo elämän jatkumista kriiseistä ja sairauksista huolimatta. Kaikesta on mahdollista selvitä.

Juhlava tunnelma säilyi koko vuosikokouksen ajan. Lämmin kiitos kaikille osallistumisesta.

Susanna Koivusaarelle, Virpi Koivistolle ja Hille Rannikolle. Sydämelliset kiitokset ja onnittelut kaikille ansiomerkkien saajille.



Vasemmalta Virpi Koivisto, Hannu Alén, Hille Rannikko, Susanna Koivusaari ja Marita Siik

Susanna Koivusaari & Anneli Karhunen

Verso mukana Pieni ele -keräyksessä

Verso osallistui Pieni ele – keräykseen aluevaalien yhteydessä. Äänestyspäivä oli 23.1.2022. Lipasvahtivuorot tehtiin talkootyönä. Paikkoina olivat Kipinä- koulu ja Puolimatkan koulu klo 9 -20. Hyvinkäällä keräykseen osallistui 8 yhdistystä.

Pieni ele-keräys on sosiaali-ja terveysjärjestöjen valtakunnallinen, vaalipaikoilla järjestämä keräys. Lahjoituksilla autetaan kotimaan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden elämää.

Kunkin kunnan keräystuotosta puolet jaetaan mukana olleiden paikallisyhdistysten kesken. Toinen puolisko jaetaan keskusjärjestöjen kesken ja tästä osuudesta maksetaan keräyksen kulut.

Tänä vuonna Verson lipasvahdeilla oli mukana vihko, johon he saivat kirjoittaa ajatuksia ja kuulumisia kentältä.

- "Mieshenkilö tiedusteli, oliko minulla hyviä äänestysvinkkejä? Olihan minulla, mutta en kuitenkaan paljastanut!"
- "Kello 16.12 joku tervehti "huomenta, olipa hyvä, että kerkesin äänestämään".
- "Ilma epävakainen, sataa vettä, räntää ja välillä lunta. Keli on loskainen ja tosi liukas. Ihmisiä tuli ja meni, huonosta kelistä huolimatta. He äänestämään tullut on."

Lämmin kiitos kaikille Pieni ele – keräykseen osallistuneille!

Susanna Kivisaari



VERSION LISÄTOIMINNOT

Valtakatu 11, 05800 Hyvinkää

- Ryhmillä on mahdollisuus toimia Teamsin välityksellä.
- Käsitöitä kaipaavat voivat hakea Valtakadulta lankoja ym. tarvikkeita. Hakuaika on sovittava.
- Puutarhassa on sään mukaan mahdollisuus järjestää toimintaa ja kokoontua terveysturvallisesti.
- Tietokoneelle on mahdollista varata henkilökohtainen aika ja saada ohjausta

Tiedustelut ja varaukset:

Tuija Alho p. 040 764 4356, sähköposti tuija.alho@hyvinkaanverso.fi

VERSION PERINTEINEN RETKI

Koronan vuoksi yhdistyksen perinteistä retkeä ei pystytty tekemään kesällä 2020. Retkisuunnitelma on tallessa. Reissu tehdään tulevana kesänä ke 8.6.2022. Matkaamme Hyvinkään liikenteen bussilla Lahti-Kärkölä suuntaan kohteena Radio-TV-museo, Hiihtomuseo ja Kotiseutumuseo. Matkalla ruokaillaan viihtyisässä paikassa ja paluumatkalla pysähdytään kahvitauolle. Bussimatka ja museoliput kustannetaan Pieni ele -keräyksessä saaduilla varoilla sekä myyjäistuotolla. Lounaasta ja kahvista keräämme ilmoittautumisen yhteydessä 10 €. Yhdistys maksaa osan.

Retkestä tiedotetaan lähempänä ajankohtaa Versotalon kokouksissa, ilmoitustaululla sekä kotisivuilla. Tiedustelut ja varaukset:

Tuija Alho p. 040 764 4356, sähköposti tuija.alho@hyvinkaanverso.fi



ISOÄIDIN NELIÖ

Vinkit

Vinkki 1: Väriä vaihtaessa voit aloittaa seuraavan kerroksen virkkaamisen mistä kohtaa tahansa. Voi olla viisasta aloittaa kulmasta ja vaihtaa välillä aloituskulmaa, jotta ruudusta tulee mahdollisimman tasainen.

Vinkki 2: Kun vaihdat väriä, voit virkata langanpäiden ympäri. Näin välttyt langanpätkien päättelemiseltä jälkikäteen

Aloitus

Virkkaa aloitusketjuksi 6 ketjusilmukkaa (kjs) ja sulje renkaaksi 1 piilosilmukalla (ps) ensimmäiseen kjs:aan.

1. Tee ensimmäinen pylväskerro

Tee 3 kjs (= kerroksen 1. pylväs), tee renkaaseen 2 pylvästä (p). Ensimmäinen pylväsryhmä on valmis.

Jatka pylväiden virkkaamista: jokaisen pylväsryhmän tulee 3 ketjusilmukkaa. Etene siis näin: *3 kjs, 3 p *, toista *-* vielä 2 kertaa ja tee 3 kjs. Sulje krs 1 ps:lla 3:teen kjs:aan kerroksen alusta ja vaihda samalla väri.

Kerrokselle tuli 4 pylväsryhmää.

2. Tee toinen kerros

Tee 4 kjs, tee 3 s:n ketjuun kulmaan *3 p + 3 kjs + 3 p, tee väliin 1 kjs*, toista *-* vielä 2 kertaa ja tee viimeiseen ketjuun 3 p + 3 kjs + 2 p. Sulje krs 1 ps:lla kuten 1. kerroksella ja vaihda samalla väri.

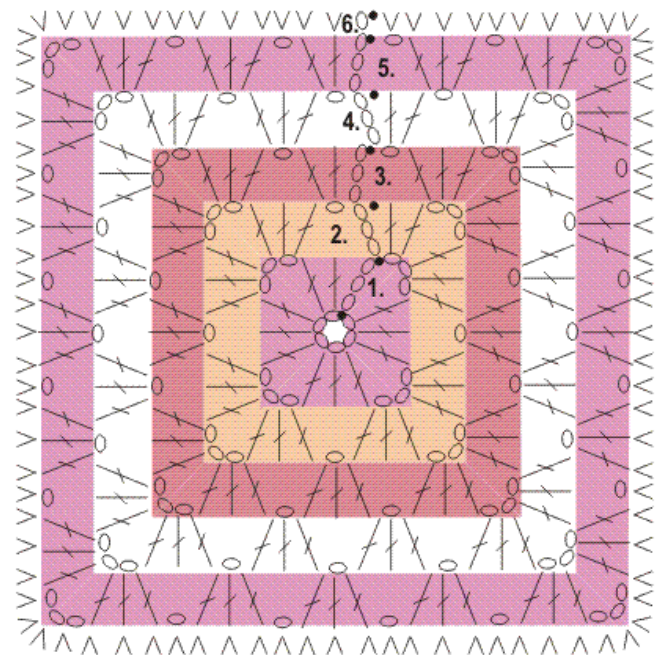
Virkkaa 4 kjs (= 1 kp), 3 kp renkaaseen, *3 kjs, 4 kp renkaaseen*, toista *-* kaikkiaan 3 kertaa, virkkaa 3 kjs ja lopeta virkkaamalla 1 ps 1. kp:een.

3. Tee kolmas kerros

Tee 3 kjs, 2 p sivun keskireikään, 1 kjs, tee 3 s:n ketjuun kulmaan * 3 p + 3 kjs + 3 p, 1 kjs, keskireikään 3 p ja 1 kjs* toista *-* 2 kertaa. Tee kulmaan vielä 3 p + 3 kjs + 3 p, 1 kjs ja sulje krs 1 ps:lla ja vaihda samalla väri.

4. Kerrokset 4 ja 5

Virkkaa piirroksen mukaan.



- = piilosilmukka (ps)
- = ketjusilmukka (kjs)
- | = pylväs (p)
- ∨ = kiinteäsilmukka (ks)

5. Virkkaa viimeistelykerros

Viimeistelykerroksella eli kerroksella 6 virkkaat jokaiseen silmukkaan kiinteän silmukan ja kulmiin 4 kiinteää silmukkaa. Ota koukulle molemmat silmukkareunat, jotta reunasta tulee siisti.

Syrnikit eli venäläiset rahkaletut

Nämä venäläiset rahkaletut, eli syrnikit, vievät kielen mennessään. Kokeile jo tänään!

AINEKSET / 8 annosta

250 g	maitorahkaa
3	kananmunaa
1 dl	vehnä jauhoja
½ dl	sokeria
1 tl	vaniljasokeria
riipaus	suolaa
	voita paistamiseen

1. Valmista rahkalettujen taikina.
2. Sekoita kaikki ainekset keskenään, älä vaivaa taikinaa. Anna taikinan turvota noin 15 minuuttia.
3. Kuumenna lettupannu kuumaksi ja paista voissa paksuja lettuja. Rahkaletut palavat melko helposti, joten vähennä lämpöä ensimmäisten lettujen jälkeen.
4. Tarjoa rahkaletut hillon, kermavaahdon tai marinoitujen metsämarjojen kera.



MIELENTERVEYSBAROMETRI 2021

Lisää palveluja nuorille!

Suomalaisista 76 % on sitä mieltä, että syrjäytymisvaarassa oleville nuorille tulisi keskittää nykyistä enemmän sosiaali- ja terveystalvelujen resursseja. Mielenterveyden keskusliiton Mielenterveysbarometrin mukaan mikään muu väestöryhmä ei herätä läheskään yhtä suurta huolta.

”Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ovat pitkään olleet keskustelun kohteena, ja barometrissa näkyy kansalaisten selvä huoli nuorten jaksamisesta. Korona on entisestään luonut paineita palvelujen kehittämiseen, koska koulujen, ammatillisten oppilaitosten ja korkeakoulujen tuki on etäopiskelun takia vähäistä”, toteaa barometrin tuottanut kehitysjohtaja Janne Jalava Mielenterveyden keskusliitosta.

Seuraavaksi eniten lisää sotepalveluja tarvitsevat suomalaisten mielestä mielenterveyskuntoutujat (52 %), syrjäytymisvaarassa olevat aikuiset (52 %) ja masennusta sairastavat (50 %). Ikääntyville lisää resursseja keskittäisi 41 % ja lapsiperheille 38 %.



RATKAISU edelliseen ristisanatehtävään

1. ilmansuunta
2. raidallinen eläin
3. petoeläin
4. juhla
5. alin luokka/kasti
6. tyhmä mies
7. luostarissa
8. huono hevonen

K	A	A	K	K	O	
	S	E	E	P	R	A
	S	U	S	I		
	H	Ä	Ä	T		
P	A	A	R	I	A	
		U	U	N	O	
	N	U	N	N	A	
		K	O	N	I	

ASAHI

Asahi on suomalaista terveysliikuntaa. Se perustuu länsimaiseen lääketieteeseen. Liikesarjoissa on käytetty itämaisista liikuntalajeista vaikutteita kuten taijiquan, qigong ja jooga. Asahi yhdistää suomalaisen voimistelun ja itämaisten liikuntalajien parhaita puolia.



Asahia pystyy helppoutensa vuoksi harjoittamaan kuka tahansa. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahissa painotetaan rentoutta ja liikkeit tehdään rauhallisesti hengityksen tahdissa. Harjoitusten avulla keho pysyy notkeana ja liikkuvana. Rauhallinen ja sopivan syvä hengitys liikesarjoissa vähentää stressiä ja rentouttaa mieltä sekä kehoa.

Asahin liikkeit tehdään seisten, jolloin alaraajojen lihakset saavat erityisesti voimaa. Liikkeitä tehdään erisuuntiin ja näin ylläpidetään nivelten liikelaajuuksia. Liikesarjoilla kehitetään myös koordinaatiokykyä ja tasapainoa.

Asahia tarjolla tiistaisin klo 10.00 -10.45 Versotalon takapihalla, osoitteessa Valtakatu 11, Hyvinkää. Pukeudu sään mukaisesti, joustaviin vaatteisiin. Ohjaajana toimii Anneli Karhunen. Tervetuloa!

JÄSENMAKSU

Jos olet jo jäsen, sinulle lähetetään maksutiedot vuosittain kevään jäsentiedotteessa – Tämän vuoden maksupäivä on 14.4.2022.

Kun haluat liittyä jäseneksi,

Tutustu rauhassa yhdistyksen toimintaan osallistumalla ryhmiin, retkiin ym. Jos haluat liittyä jäseneksi, saat liittymisohjeet henkilökunnalta. Verson hallitus hyväksyy uudet jäsenet, jonka jälkeen voit maksaa jäsenmaksun 17 €/ vuosi yhdistyksen tilille: Lammin SP FI 93 4260 1220 0622 07.

Muistathan kirjoittaa maksusuoritukseen osoitteesi ja puhelinnumerosi! Tiedot tarvitaan jäsenrekisteriin ja -postin lähettämiseen esim. jäsentiedotteet lähetetään kotiosoitteeseen.

HALUATKO TUKEA TOIMINTAAMME kannatusjäsenenä tai tekemällä yhdistyksen tilille lahjoituksen?

JÄSENMAKSUT 2022

☺ Jäsenmaksu 17 €/vuosi ☺ Ainaisjäsen 170 €
☺ Kannatusjäsen 170 € ☺ Yhteisöjäsen 300 €

Jäsenedut

Verson jäsenyys oikeuttaa osallistumaan kaikkeen yhdistyksen toimintaan. Verson jäsenenä sinulla on oikeus osallistua sääntömääräisiin vuosikokouksiin ja äänioikeus hallituksen valintaa tehtäessä. Yhdistyksen toimintaan osallistuminen ei edellytä jäsenyyttä eikä hyvinkääläisyyttä.

Liittyessäsi Verson jäseneksi kuulut automaattisesti myös Mielenterveyden keskusliittoon (MTKL). Voit hakea liiton koulutuksiin ym. Rahoitushaasteiden takia jäsenlehti Revanssia ei julkaista enää printtilehtenä, vaan sisällöt löytyvät verkosta www.mtkl.fi. Versotalossa voidaan myös tulostaa Revanssi -lehti, jos jäsen niin haluaa. Uutena palveluna jäsenyhdistysten jäsenet saavat tänä vuonna kahdesti henkilökohtaisen kirjeen Mielenterveyden keskusliitolta. Tunne & Mieli -lehden voit tilata jäsenhintaan.

MTKL ei toimita enää jäsenkortteja, joten ole yhteydessä Versotaloon, jos tarvitset todistusta jäsenyydestä esim. hotellialennusta varten.

Verso on Keski-Uudenmaan Yhdistysverkoston sekä Hyvinkään Yhdistykset ry:n jäsen. Verson jäsenet voivat osallistua molempien järjestämiin retkiin, tapahtumiin, koulutuksiin ym.

HUOM! Osoitteenmuutokset hoidetaan oman yhdistyksen kautta, joten ota yhteys Versotalolle, mistä muutokset tehdään Mielenterveyden keskusliittoon kirjallisesti.

Toiminnasta tiedotetaan

Ajankohtaisista asioista ilmoitetaan Hyvinkään Aamupostin yhdistyspalstalla ja -Viikkolehdessä. Päivitettyä tietoa löytyy yhdistyksen Facebook -julkaisuista ja kotisivuilta: www.hyvinkaanverso.fi

HÄVIKKIRUOKAJAKO

Hyvinkäällä on aloitettu yhteinen hävikkiruokajakelu. Hyria säätiö vastaa hävikkiruokaterminaalista, josta eri toimijat voivat hakea elintarvikkeita omiin jakelupisteisiinsä. **Verso ei toimi jakelupaikkana.** Kaikista jakelupisteistä löytyy ajankohtaista tietoa Hyvinkään kaupungin nettisivuilta: <https://www.hyvinkaa.fi/ruoka-apu>

MAKSUTONTA VERTAISNEUVONTAA

Tarvitsetko apua asiointiin esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluissa, Kelassa, TE-toimistossa? Haluatko tukea asunnon hakuun tai vaikkapa velkajärjestelyyn hakeutumiseen? Pyydä avuksesi koulutettu VERNE-vertaisneuvoja, joka auttaa löytämään palvelut, tulee tarvittaessa mukaan virastokäynneille, auttaa lomakkeiden täytössä sekä sähköisessä asioinnissa. Hyvinkään Versossa on koulutettu Verne. Apua tarvitessasi ota yhteyttä Verne-välitykseen: Koordinaattori Anne Alén puh. 040 1949 616 tai sähköposti anne.alen@hyvinkaanverso.fi

YHDISTYSVERKOSTON JÄRJESTÖTREFFIT HYVINKÄÄLLÄ

Tiistaina 17.5.2022 alk. kahvitarjoilulla klo 17.30
Verso ry, Valtakatu 11

Yhdistysverkoston Järjestötreffit pidetään 17.5.2022 Hyvinkään Verson tiloissa ja sään salliessa puutarhassa. Verso toimii isäntäyhdistyksenä ja Yhdistysverkosto vastaa tilaisuuden aiheesta. Tilaisuudesta tiedotetaan mm. kotisivuilla lähempänä ajankohtaa.



Käsityöryhmässä ei ole pakko tehdä käsitöitä, eikä tarvitse olla kokemusta. Olet tervetullut seuraamaan, rupattelemaan ja opettelemaan.



Senioriryhmä halusi vaihtaa nimeä. Kokeneitten ryhmään ei ole ikärajaa. Kaiken ikäiset ovat tervetulleita!



HYVINKÄÄN SEURAKUNNAN DIAKONIAITYÖ

kevät 2022

- Perjantai Pysäkki **Vanhan kirkon sisus**alissa, Uudenmaankatu 13. 25.3., 8.4., 22.4., 6.5. ja 20.5. klo 8.30 - 10.00
- Diakoniaruokailut Hyvinkään kirkon yläsalissa, Hämeenkatu 16, maanantaina: 4.4., 11.4., 2.5., 9.5., ja 16.5. klo 11.45 - 13.00, hinta 2 € (käteisellä)
- Soppaa Nestorin kulmalla (diakoniatoimiston vieressä) ma 25.4., ja 30.5. klo 15 - 17
- Leiri Sääksissä 30.-31.5. (ma-ti). Ilmoittautumiset Kaisalle 10.5. mennessä.

- Herusten retkipäivät 25. ja 26.8. klo 10-14. Ilmoittautumiset Kaisalle.
- sekä paljon muuta toimintaa

Asiakasvastaanotot diakoniatoimistossa NesTorissa, Suokatu 6, ma klo 14-17, ti, to ja pe klo 10 - 13. Vastaanotolle varataan aika em. aikoina puhelimella numerosta 019-4561 250. Voit ottaa suoraan yhteyttä diakoniatyöntekijä Kaisa Laaksoon p. 040 - 755 9364, kaisa.laakso@evl.fi



HYVINKÄÄN SEURAKUNTA
Palvelu – Diakoniatyö

www.hyvinkaanseurakunta.fi

Kiitos Ilkka Järvinen, antoisia eläkepäiviä!

Kirkkoherra Ilkka Järvinen siirtyi eläkkeelle marraskuussa 2021. Verson puheenjohtaja Susanna Koivusaari ja toiminnanjohtaja Anne Alén osallistuivat messuun 31.10.2021 kuulemaan Ilkka Järvisen lähtösaarnaa ja viemään kirkkoherralle Versolta kiitokseksi orkidea, jota on nyt aikaa hoitaa.



MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO RY

Mielenterveyden keskusliitolla ei ole yksittäisiä henkilöitä jäseninäimme, vaan meidän jäseniämme ovat mielenterveysyhdistykset. Kun olet jäsenenä jossain alueellisessa tai valtakunnallisessa mielenterveysyhdistyksessä, sinulla on useita jäsenetuja myös Mielenterveyden keskusliiton puolelta.

Nämä eivät maksa sinulle mitään!

Rahoitushaasteiden takia **jäsenlehti Revanssia ei julkaista enää printtilehtenä**, vaan sisällöt löytyvät ([täältä](#)) osoitteesta

<https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/revanssi/>

Uutena palveluna jäsenyhdistysten jäsenet saavat tänä vuonna kahdesti henkilökohtaisen kirjeen Mielenterveyden keskusliitolta!

Näistä saat alennusta

- Oletko varaamassa hotellihuonetta, menossa kylpylään tai vuokraamassa loma-asuntoa? Saat 15% jäsenalennuksen Holiday Club – kohteissa.
- Saat tilata Tunne & Mieli – aikakauslehden alennettuun jäsenhintaan
- Voit seurata Mielenterveysmessujen seminaareja normaalihintaisella lipulla yhdessä 1–5 muun yhdistyksen jäsenen tai työntekijän kanssa.

VIP – Vain jäsenille

Muutammat kurssimme ja tapahtumamme ovat jäsentemme etuoikeus, esimerkiksi erilaiset kulttuurikurssit. Jäsenenä voit hakea mukaan myös valtakunnallisille Kulttuuri- ja yleisurheilupäiville tai perehtyä yhdistystoimintaan koulutuksissamme. Meillä on lisäksi urheilu- ja kulttuurikilpailuita, joihin pääset osallistumaan jäsenenä.

Voit hakea taloudellista tukea lomailuun

Vaikka taloustilanteesi olisi tiukka, sinulla voi silti olla mahdollisuus lomaan. 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 tai 0203 919 20 ja tapahtumakalenterissamme "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. Mielenterveyden keskusliitto tarjoaa myös neuvontaa ja koulutuksia, jotta jokainen saisi toipumiseen tarvitsemansa tuen ja avun. Kun olet mukana, autat meitä toimimaan ja jätät oman sormenjälkesi yhteiskuntaan!

Tervetuloa jäseneksi!

VERSION HALLITUS 2022



Puheenjohtaja

Susanna Koivusaari

Puh. 040 173 4166

susanna.koivusaari@hyvinkaanverso.fi

Varapuheenjohtaja

Anneli Karhunen

Puh. 040 196 5322

anneli.karhunen@pp.inet.fi

Jäsenet

Marita Siik, kokoussihteeri

Hannu Alén

Markku Forsström

Laura Heinikangas

Paula Kallio (Hyvinkään srk:n edustaja)

Hille Rannikko

Toiminnanjohtaja, yhdistyksen sihteeri

Anne Alén

Toiminnanjohtaja

Puh. 040 194 9616

anne.alen@hyvinkaanverso.fi

Hyvää kevättä ja kesän
odotusta!

Hallitus



VERSION TYÖNTEKIJÄT ESITTÄYTYVÄT



Aloitin Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry:n toiminnanjohtajana toukokuussa 2009. Olen kahden aikuisen tyttären äiti ja viiden lapsen mummu. Asumme Hyvinkään Tanssikalliossa. Ihmisten hyvinvointi on minulle tärkeää, samoin avoimuus ja oikeudenmukaisuus. Olen pitkäjänteinen ja haasteita pelkäämätön. Pidän itsestäni huolta juoksemalla ja kannustan ihmisiä liikkumaan.

Koulutukseltani olen sosionomi (AMK), askartelunohjaaja ja työhönvalmentaja. Lisäksi olen suorittanut 2-vuotisen kotiteollisuuskoulun Fredrika Wetterhoffin kotiteollisuusopettajaopistossa.

Ennen nykyistä tehtävääni olen työskennellyt lähikasvattajana, ohjaajana, projektityöntekijänä ja erityisopettajana kaiken ikäisten ja eri kohderyhmien parissa.

Sain olla kehittämässä osatyökykyisten työllistymistä ja tuetun työn mallia Suomessa 90-luvun lopussa EU-projektissa ja tämän jälkeen seitsemän vuotta työhön valmentavan koulutuksen erityisopettajana ja yksikön esimiehenä.

Kesällä 2004 mieheni työ vei meidät kolmeksi vuodeksi Belgiaan. Ulkomailla asuminen ja monikulttuurisessa ympäristössä toimiminen vahvisti toimintavalmiutta, lisäsi suvaitsevaisuutta, ennakkoluulottomuutta sekä rohkeutta.

Muutimme Hyvinkäälle 2007. Täällä on hyvä asua ja työ Versossa mukavien ihmisten parissa on antoisaa ja mielenkiintoista.

Anne





Olen Petra Pekkanen. Olen aloittanut Verson toiminnanohjaajana 2021 marraskuun alussa. Asun Hyvinkäällä kaksikulttuurisessa perheessä puolisoni ja kahden, kohta teini-ikäisen lapsen kanssa. Olen hyvin empaattinen ja luova sekä innostunut oppimaan kaikkea uutta. Ihmisoikeudet, osallisuus ja ihmisten hyvinvointi ovat minulle tärkeitä arvoja. Harrastuksiini kuuluvat tanssi, jooga ja käsityöt. Lisäksi taide ja luonto ovat lähellä sydäntäni.

Olen koulutukseltani sosionomi ja työskennellyt 5 vuotta varhaiskasvatuksen opettajana. Työssäni pidin tärkeimpänä kiireetöntä läsnäoloa ja arvostavaa kohtaamista niin, että jokainen saa tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. Ehkä saan jatkaa saman tyyppisillä teemoilla Versossakin. Minulla on myös muotoilijan koulutus ja olen tehnyt aikaisemmin taidepainotteista työtä. Odotan innolla, mitä Versolla on minulle

opetettavana ja koen, että minullakin on paljon annettavaa uuteen työhöni.

Petra



Hei! Olen Tuija, Verson määräaikainen toimistotyöntekijä. Aloitin tehtävässä toukokuussa 2021. Hyvinkää Verson yhdistystoiminta ei ollut aiemmin tuttua minulle, mutta työskentelyn myötä toiminta on tullut hyvinkin tutuksi. Toimistotyön lisäksi minulla on ollut mahdollisuus osallistua myös joihinkin ryhmätoimintoihin. Välillä tunnen olevani jokapaikanhöylä, koska olen saanut tehdä laidasta laitaan erilaisia tehtäviä. Viihdyn tässä työssäni, koska siitä on iloa niin itselle kuin muillekin. Tärkeintä on saada olla osana toimintaa, yhdessä ihmisten kanssa.

Tuija



www.hyvinkaanverso.fi



Hyvinkään Verso ry
Valtakatu 11
05800 Hyvinkää
Puh. (019) 488 226

Avoinna:
ma - to viikko-ohjelman mukaisesti
pe suljettu

Toimistotyöntekijä
Tuija Alho
Puh. 040-764 4356
toimisto@hyvinkaanverso.fi

Toiminnanjohtaja Anne Alén
Puh. 040-194 9616
anne.alen@hyvinkaanverso.fi

Toiminnanohjaaja Petra Pekkanen
Puh. 040-520 1662
petra.pekkanen@hyvinkaanverso.fi

Toimisto / Jäsenkahvio
Puh. (019) 488 226
toimisto@hyvinkaanverso.fi

