

VERSON VIESTI

*53 vuotta hyvinvointia
vertais- ja yhdistystoiminnalla*



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

Muutoksen tuulet myllertävät järjestökentällä. Hallituksen suunnittelemat sote-järjestöjen valtionavustusten leikkaukset vaativat pohtimaan, mikä yhdistyksen toiminnassa on erityisen tärkeää ja mitä voidaan muuttaa. Verson hallitus pohti asiaa ja tuli tulokseen, että toimintamme on hyvin tärkeää nykyisessä laajuudessaan. Verson laadukas ja tuloksellinen toiminta toteutetaan jo nyt hyvin niukilla resursseilla.

Verso on yhteisö, jossa versolaiset suunnittelevat toimintaa, ovat aktiivisia toimijoita osana yhteisöä. Versossa toimii 17 aktiivista vapaaehtoista mahdollistaen monipuolisen ryhmätoiminnan ja toimivan hallituksen.

Vapaaehtoistyö koetaan yhteiskunnassamme edelleen tärkeäksi. Järjestöbarometrin (2024) mukaan suomalaiset osallistuvat aktiivisesti vapaaehtoistoimintaan. 51 % järjestöistä kertoo vapaaehtoistoiminnan kokonaismäärän lisääntyneen ja 25 % kertoo sen pysyneen ennallaan. Vapaaehtoistoiminta Suomessa 2024 -tutkimuksen mukaan 63 % vastanneista kertoi vapaaehtoistoimintaan osallistumisen vaikuttaneen myönteisesti elämäänsä. Verson vapaaehtoisista 77 % koki täysin samoin ja 23 % oli jokseenkin samaa mieltä. Vapaaehtoisena toimiminen lisää tutkitusti hyvinvointia. Osallistumalla voi auttaa ja vaikuttaa. Vapaaehtoisten tekemän työn hyöty järjestökentällä on mittaamattoman arvokasta. On järjetöntä, että valtionavustusten leikkauksia kohdennetaan siihen.

Aikaamme voisi ajatella myös uudistumisen aikana. Kuten Albert Einstein asian ilmaisi: ”Elämä on kuin polkupyörällä ajoa. Pitääksesi tasapainon, on pysyttävä liikkeessä.” Versossa on totuttu pysymään liikkeessä erilaisten haasteiden ajotiellä. Versossa polkupyörää ajetaan yhdessä monen henkilön voimin toinen toista tukien tasapainoon, niin yksilön kohdalla kuin yhteisönä. Tavoitteena on suunnata eteenpäin pysähtymättä ja löytää ne mahdollisuudet, joiden avulla Verson toiminta voi parhaiten edistää mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia, ylläpitää terveyttä ja toimintakykyä, vahvistaa osallisuuden kokemusta sekä antaa mielekästä tekemistä.

♥ *Petra Pekkanen*
Toiminnanjohtaja

KUTSU JÄSENIILLE

Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry:n sääntömääräinen syyskokous

Perjantaina 22.11.2024 klo 15.00

Kahvitarjoilu klo 14.45

Onnensilta, Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää (ovi A7),
yläkerran Anna-tila

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:

Talousarvio, toimintasuunnitelma,
puheenjohtajan ja hallituksen valinta

Tervetuloa

Ilmoittautuminen viimeistään 15.11.2024

p. 040 6101583

hede.kallio@hyvinkaanverso.fi



TUE TOIMINTAAMME !

JÄSENMAKSUT 2024

😊 Jäsenmaksu 20 €.

Voit maksaa jäsenmaksun tilisiirrolla, käteisellä tai MobilePayllä numeroon 95942.

😊 Kannatusjäsen 20 €

😊 Ainaisjäsen 170 €

😊 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!

- ☺ MTKL henkilöjäsenkirje 2 kertaa vuodessa
- ☺ Uusi Alku -kurssiopas eli koko Mielenterveyden keskusliiton maksuton kurssitarjonta ennakkoon sähköpostiisi ennen kaikkia muita
- ☺ 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

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. Hae lomiam tapahtumakalenterista hakusanalla Irtiotto arjesta.

Lisätiedot

- ☺ Neuvontapuhelin 0203 919 20
- ☺ Koulutukset MTKL:n tapahtumakalenterista hakusanalla "Irtiotto arjesta"

Kun kuulut jäsenyhdistykseen

Vaikutamme yhteisesti 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!



PELIKLUBI

Parittomat keskiviikot
klo 10.30 - 12.00



Toiminnanohjaajan tervehdys

Verson syyskausi käynnistyi totutusta poikkeavissa olosuhteissa, nimittäin Kaitaniemen Starttileirillä Sykärin rannalla. Varsin ihana tapa tavata kesätauon jälkeen ja käynnistää yhteinen toiminta! Leirisuunnitelmat oli tehty jo ennen kesätaukoa, joten oli mukava tarttua tuumasta toimeen. Muutoinkin syyskausi on käynnistynyt vilkkaana. Toisinaan Versotalolla on jopa ”ruuhkan tuntua” kun paikalla sattuu olemaan paljon ihmisiä samalla hetkellä. Pidän tätä positiivisena ilmiönä: ihmiset löytävät tiensä Versoon.

Toiminnanohjaajana kalenterini on tänä syksynä täyttynyt monenlaisista merkinnöistä; on mm. sovittuja tutustumisaikoja uusille, verkostotapaamisia, Verson esittelyjä eri toimijoille, Teams-koulutuksia tai palavereja opiskelijoiden tai muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Kalenteriin merkittyjen ”menojen” tai tapaamisten lisäksi työpäiväni täyttyvät versolaisten kohtaamisista ja vapaaehtoistyön sujumisen turvaamisesta.

Tätä kirjoittaessa on Versoon tullut tutustumaan tai uuteen ryhmään ilmoittautunut 30 henkilöä elo-lokakuun aikana. Lähes viikoittain soi puhelin, ja usein soittajana on HUS:in tai Keusoten ammattilainen, joka haluaa sopia tutustumisajan asiakkaalleen. Versoon onkin ohjautunut tänä syksynä aiempaa enemmän nuoria aikuisia. Kävimmekin keskustelua nuorten kanssa eri ikäisten kokoontumisesta yhteen: suurta ikähaarukkaa pidetään rikkautena, sillä nuoret kertoivat, etteivät välttämättä halua aina viettää aikaa ainoastaan samanikäisten seurassa. Tänä syksynä Versossa käynnistyi uusi vertaistukiryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville: ryhmä kokoontuu yhteensä kymmenen kertaa torstaisin vertaisohjaaja Satun ohjauksessa.

Paitsi Kaitaniemen leirikokemuksen, on Pieni ele- keräystuotto mahdollistamassa muutakin virkistystoimintaa: syyskuussa versolaisilla oli mahdollisuus osallistua hyvinkääläisen Välkkykuoron juhlakonserttiin, ja tähän tilaisuuteen tarttui viisi versolaista. Lokakuussa kävimme 19 henkilön voimin katsomassa ”Mielensäpahoittajan rakkaustarina”- elokuvan lähellä sijaitsevassa elokuvateatteri Kinomassa. Lokakuun lopulla on vuorossa taidemuseoretki Helsinkiin. Pidemmälle suunnatuissa retkissä osallistujien maksettavaksi tulee pieni omavastuuosuus.

Joka kolmas perjantai tapaan vapaaehtoistyötä tekeviä versolaisia ”Vapaan pudotuksen” merkeissä. Näiden hetkien tavoitteena on virkistäytyä ja heittäytyä luovaan tekemiseen, ja sitä kautta vahvistaa sekä itsetuntemusta että yhteisöllisyyttä. Voin ilokseni todeta, että osallistujat heittäytyvät ennakkoluulottomasti uusiin juttuihin mukaan – ja kaiken päälle nauramme usein makeasti! Toivotan kaikille Verson viestin lukijoille valoisaa syksyn jatkoa! Tapaamisiin Versossa!

Susanna Velama
toiminnanohjaaja



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 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

Yhdistysassistentti esittäytyy



Heippa,
Olen Hede ja työskentelen Versossa Yhdistysassistentin tehtävissä. Versolle tulini marraskuussa 2023. Aluksi olin Kelan kuntouttavalla työsuhteella. Toukokuussa 2024 aloitin nykyisissä työtehtävissäni. Ikääni on 37 vuotta, mutta olen silti ehtinyt tehdä kaikenlaista. Löytyy kaksi ammattia. Artesaani maalarin ja lähihoitajan mielenterveys- ja päihdetyön tutkinnot. Tavoitteena olisi vielä kouluttaa itseäni lisää.



TULE KÄYTTÄMÄÄN

ASIAKASKONETTA

VERSOTALOLLE



**Digi-
opastusta
henkilö-
kunnalta**



Käsityöryhmä

ASKARTELUA JA KÄSITÖITÄ

Torstaisin klo 12.30 – 14.30

Taide- ryhmä

TIISTAISIN KLO 11-13




Musiikkituokio

KESKIVIIKKONA KLO 13-14.30



TOIVE-
KONSERTTI

LEVYRAATI



Ihanat pilvet peilaa veden pintaan.
Lähellä istun laiturilla.
Veneet oottaa soutajia.
Ajattelen kaunista kesäistä luontoa.

-Irja-

A photograph of a long wooden pier extending into a calm blue lake. The pier is made of several parallel wooden planks and leads the eye towards the horizon. The water is a deep blue with gentle ripples. The sky is not visible, suggesting a clear day.

Kesäleiri Kaitaniemessä

Intoa pursuava väki - odottavat leiriä koko kesän. Innokkaimmat haluavat nukkua luonnon helmassa metsän ääniä kuunnellen, Järvimaisema on lumoavan kaunis.

Mustikkapiirakka ja pannukakku sulaa suussa.

Saunassa pestään liat pois. Kaunis, suuri sauna ja tilava suihku.

Saunaturossa iloinen pelihetki mysteeristen Darkstories-korttien parissa.

-Laura-

Kaitaniemen Starttileiri 5.-6.8.2024

Verson syyskausi käynnistyi tänä vuonna Kaitaniemen leirikeskuksessa, joka oli kahden päivän ajan versolaisten käytössä. Kaitaniemen leirikeskus sijaitsee kauniilla niemellä Sykäri-järven rannalla noin 17 kilometrin päässä Hyvinkäältä. Halukkailla oli mahdollisuus myös yöpymiseen, ja osa leiriläisistä osallistui joko molempiin päiviin tai vain toiseen. Yhteensä leiriläisiä oli 18 henkilöä.

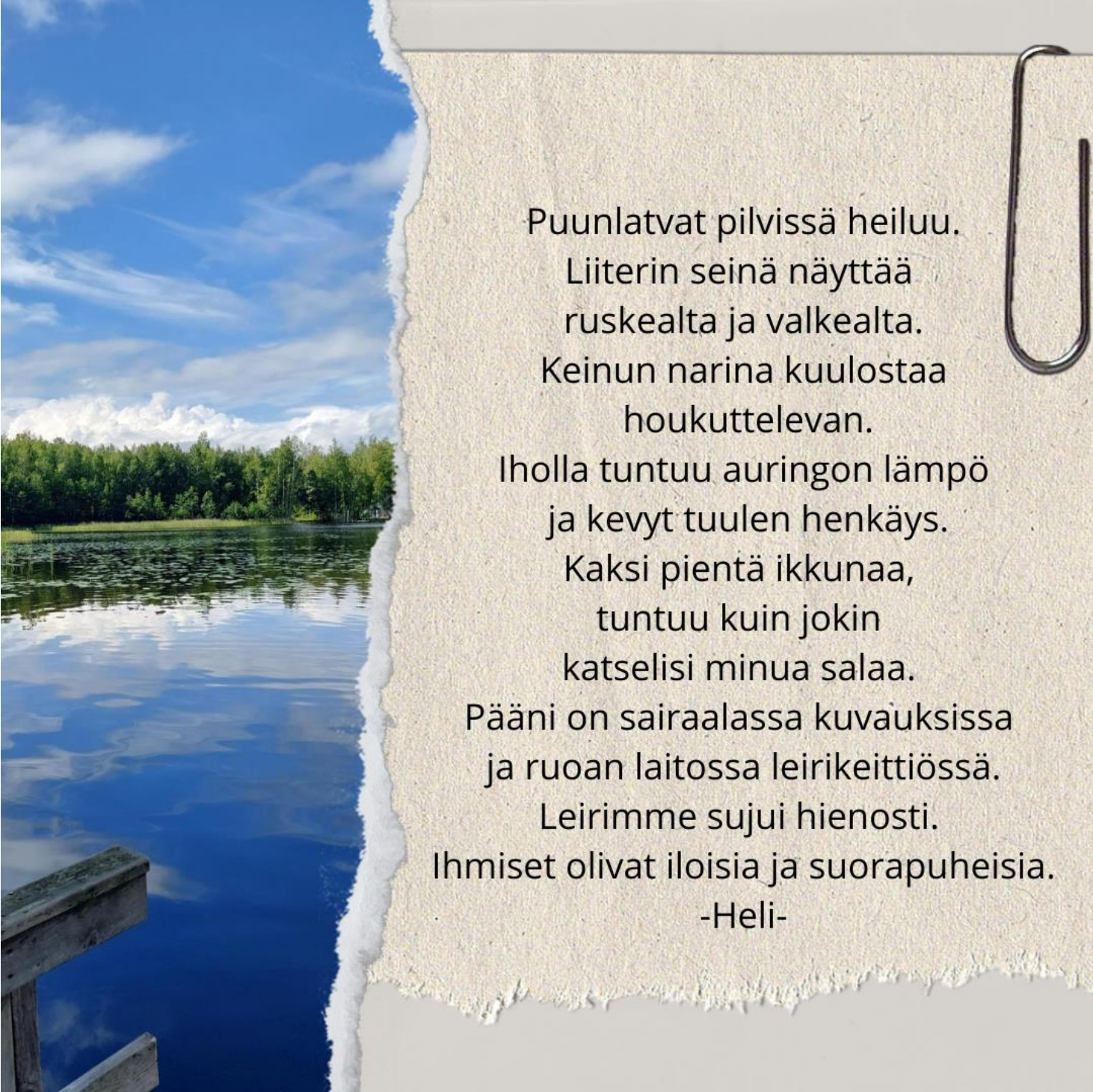
Kuten leirielämään kuuluu, toteutui tämäkin leiri talkoohengessä. Kyydit hoituivat henkilöautoilla ja leiriläiset tarttuivat Kaitaniemessä niin saunan lämmitykseen, ruuan valmistukseen kuin siivoustehtäviinkin. Aikaa jäi toki muuhunkin: leppoisaan yhdessäoloon sekä ohjattuihin hetkiin. Ohjelmassa oli mm. tikanheittoa käänteisin luvuin eli ykkösestä tuli kymppi ja päinvastoin. Luontotehtävässä jakaannuttiin pieniin ryhmiin, kerättiin luonnonmateriaaleja ja tehtiin niistä yhdessä taideteoksia. Iltaohjelmassa oli leirinuotiolla makkaranpaistoa ja lettuja, sekä illan hämähäryttyä Darkstories- korttien parissa mysteerien selvittämistä porukalla.

Toisen leiripäivän luontotehtävänä oli etsiä lempipaikka ja olla kaverin kuvattavana tässä lempipaikassa. Kirjoitustehtävänä oli runon tuottaminen apukysymysten avulla: Mitä näet kaukana? Entä lähellä? Mitä kuulet juuri nyt? jne. Lähimaasto tuli tutuksi piiloleikissä, jossa tuli etsiä yksi maastoon piiloutunut henkilö ja liittyä sitten samaan piiloon, kunnes kaikki etsijät olivat samassa paikassa. Toisen leiripäivän lähestyessä loppua siivottiin paikat kuntoon porukalla ja kokoonnuttiin loppupiiriin diplomien jakoon. Oli ilo nähdä piirissä virkistyneitä ja tyytyväisiä kasvoja! Mm. tällaisia kommentteja kuultiin "Nukuin täällä paremmin kuin kotona" ja "Onneksi lähdin mukaan, olisin voinut olla täällä vaikka viikon!" Suurkiitokset Johikselle tämän leirikokemuksen mahdollistamisesta sekä versolaisille osallistumisesta! Ja kiitos Pieni ele- keräykseen osallistumisesta, koska siitä kertynyttä tuottoa voidaan käyttää mm. tällaiseen virkistystoimintaan!





Leirillä oltiin onnekkaita myös sään suhteen ja lämpötila oli kaikille miellyttävä!



Puunlatvat pilvissä heiluu.

Liiterin seinä näyttää
ruskealta ja valkealta.

Keinun narina kuulostaa
houkuttelevan.

Iholla tuntuu auringon lämpö
ja kevyt tuulen henkäys.

Kaksi pientä ikkunaa,
tuntuu kuin jokin
katselisi minua salaa.

Pääni on sairaalassa kuvauksissa
ja ruoan laitossa leirikeittiössä.

Leirimme sujui hienosti.

Ihmiset olivat iloisia ja suorapuheisia.

-Heli-

Verson joulujuhla

TORSTAINA

19.12.2024 KLO 10-14

- JOULUPUUROA, TORTTUJA JA GLÖGIÄ
- JOULUISTA OHJELMAA
- TUO MAX. 3 € LAHJA JA SAAT
VAIHDOSSE ITSELLESI LAHJAN!
- PUKUKOODI: TONTTULAKKI

TERVETULO!



Rauhallista joulua

JA ONNELLISTA UUTTA VUOTTA!
TOIVOTTAAN VERNON VÄKI
VERSOTALO ON JOULUTAUOLLA
20.12.2024 – 6.1.2025

TOIMINTA KÄYNNISTYY JÄLLEEN 7.1.2025.
LISÄTIETOA RYHMIEN KÄYNNISTYMISESTÄ KOTISIVUILTA
WWW.HYVINKAANVERSO.FI



VERSON HALLITUS

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Mirja Pajunen
p. 044 353 4405

Jäsenet

Laura Heinikangas
Heli Nissilä-Ahola
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

Facebook: Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry

Instagram: hyvinkaanverso

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

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



VERSON VIIKKO-OHJELMA

2024 / SYKSY - VALTAKATU 11, HYVINKÄÄ



MAANANTAI

10.00 - 12.30 **KÄSITYÖKAHVILA**

13.00 - 14.30 **TSEMPPI-RYHMÄ** -masennuksesta toipuille (Suski)

14.30 - 15.30 **VIKKOSIIVOUS** (Anne Marita, Tuula)

TIISTAI

11.00 - 13.00 **TAIDERYHMÄ** (Laura)

12.30 - 14.15 **KIPUVERTAISTUKIRYHMÄ**, parilliset viikot (Mia)

13.00 - 15.00 **DOUBLE TROUBLE** (kaksisuuntainen mielialahäiriö), parittomat viikot (Mia, Satu)

15.30 - 17.30 **ADHD-RYHMÄ**, parittomat viikot (Pia)

KESKIVIIKKO

09.00 - 10.30 **HENKILÖKUNNAN PALAVERI**

10.30 - 12.00 **KOKENEITTEN RYHMÄ**, parilliset viikot (Juhani)

10.30 - 12.00 **PELIKLUBI** lautapelejä, bingoa ym., parittomat viikot (Juhani)

12.00 - 13.00 **HYVINVOINTIRYHMÄ** (Juhani)

13.00 - 14.30 **MUSIIKKITUOKIO** (Susanne & Suski)

TORSTAI

10.00 - 11.30 **RUNOPIIRI** (Hille)

11.30 - 12.30 **LOUNAS** (Leena, Tuula, Heli)

12.00 - 12.30 **VERSOLAISTEN KOKOUS**

12.30 - 14.30 **ASKARTELURYHMÄ** (Johanna)

12.30 - 13.00 **ASAHI** (Anneli)

14.00 - 15.30 **KAKSISUUNTAISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ** (Satu) 10.10 alkaen

PERJANTAI

10.00 - 15.00 **OLKKARI-PÄIVÄ** (Heli): 30.8, 6.9, 20.9, 27.9, 11.10, 18.10, 1.11, 8.11, 22.11 ja 29.11.

12.00 - 14.00 **VAPAA PUDOTUS -toiminnalliset ohjaukset vapaaehtoistyötä tekeville** (Suski):

23.8, 13.9, 4.10, 25.10, 15.11 ja 13.12.

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