

VERSON VIESTI

*52 vuotta hyvinvointia
vertais- ja yhdistystoiminnalla*



KEVÄT 2024



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

Tänä vuonna alkaa yhdistyksemme 53. toimintavuosi. Yhdistys on perustettu vuonna 1971 nimellä Mielenterveyden Keskusliiton Hyvinkään yhdistys ry. Yhdistyksen nimi haluttiin selkeyttää ja nimenmuutos **Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry** tapahtui keväällä 1998. Epävirallinen lyhenne on **Hyvinkään Verso ry**.

Versotalon jäsenyhteisö on toiminut nyt 25 vuotta. Toiminnan avajaiset pidettiin 16.3.1999 vanhaan ruokakauppaan remontoituissa tiloissa Hyvinkään Paavolassa. Jäsenyhteisössä koemme olevamme versolaisia ja tällä hetkellä toimintapaikkamme on **Versotalo osoitteessa Valtakatu 11**.

Toiminta muodostuu monipuolisesti harrastus-, ilmaisu-, keskustelu-, liikunta, musiikki-, taide- ja vertaistukiryhmistä sekä retkistä. Ryhmiä ohjaavat vapaaehtois- sekä vertaisohjaajat. Toimintaa suunnitellaan versolaisten kokouksissa. Versotalossa toimitaan monipuolisesti omalla tyylillä, vierellä, yhdessä tehden, kehittäen, kehittyen ja aidosti kohdaten. Versotalossa on pieni jäsenkahvio.

Esimerkkinä erityistarpeiden huomioinnista olemme voineet aloittaa Kipuvertaistukiryhmän, joka on kokoontunut suunnitellusti kokemusohjaajien ohjaamana yhteistoiminnassa Keusoten fysioterapiapalvelujen tukemana.

Tutuille kannattaa kertoa Versosta ja kutsua tutustumaan. Verson jäseneksi voi liittyä, jos toimintaamme osallistuminen tuntuu sopivalta tai haluaa muuten tukea Verson toimintaa. Kannatusjäseneksi voi liittyä, vaikka ei osallistuisikaan ryhmätoimintaan.

”Yhdessä osaamme enemmän – toiveikkaasti tulevaisuuteen.”

♥ *Anneli ja Petra*

KUTSU JÄSENILLE

Verso ry:n
sääntömääräinen
vuosikokous (kevätkokous)

Tiistaina 23.4.2024 klo 15.00
Kahvitarjoilu klo 14.30
Hyvinkään kaupunginkirjastolla
Ryhmätila Anton, Torikatu 5

Kokouksessa käsitellään
sääntömääräiset asiat:
tilinpäätös, toimintakertomus

Tervetuloa!

Ilmoittautuminen viimeistään 16.4.2024

p. 040 520 1662

petra.pekkanen@hyvinkaanverso.fi

TUE TOIMINTAAMME!

JÄSENMAKSUT 2024

😊 Jäsenmaksu 20 €.

Maksaa voi myös käteisellä kahvioon.

😊 Kannatusjäsen 20 €

😊 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!

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 ryhmäohjauksen 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

Näetkö minut? Kuuletko minua?

Tämän toimintakauden teema nousi esiin jo elokuussa 2023, kun versolaisten tarinat ja silhuetit olivat nähtävillä Hyvinkään kaupunginkirjastossa. Sieltä näyttely jatkoi kulkuaan kaupungintalon aulaan ja valtakunnallisella mielenterveysviikolla Hyvinkään kirkon aulanäyttelyyn. Tarinat silhuetteineen saivat paljon positiivista palautetta: versolaisten kokemukset koskettivat ihmisiä ja myös Verson arvo kohtaamispaikkana nousi esiin.

”Näetkö minut? Kuuletko minua?” -teema jatkuu. Sain siitä aiheen opinnäytetyöhöni, jonka tarkoituksena on järjestää versolaisten kanssa avointen ovien teemapäivä 17.4.24 klo 14–17. Tavoitteena on mielenterveystiedon levittäminen ja mielensairauksiin liittyvän stigman hälventäminen.

Stigma on maailmanlaajuinen, monitasoinen ongelma. Stigma tarkoittaa sosiaalista leimaa, jossa ihmisen arvoa ja ihmisyyttä arvioidaan jonkin poikkeavan ominaisuuden mukaan. Vaikka lievempiin mielenterveyden häiriöihin liittyvä stigma on hälvenemässä, liittyy se edelleen vahvasti vakavimpiin mielensairauksiin. Stigma estää ihmistä saamasta täyttä sosiaalista hyväksyntää, ja sitä esiintyy työpaikoilla, opinnoissa, asumisessa ja julkisilla paikoilla, jopa palvelurakenteissa. Stigma voi olla henkilölle jopa haitallisempaa kuin itse sairaus, johon se liitetään. Tutkimustiedon valossa tehokkainta stigman purkua ovat interventiot, jotka perustuvat stigmaa kokeneiden ihmisten kohtaamiseen.

On ollut ilo puuhata teemapäivää versolaisten kanssa! Hyvinkään kaupungilta saadun kohdeavustuksen turvin meillä oli mahdollisuus toteuttaa lyhytelokuva. Se toteutettiin kolmen versolaisen kanssa yhdessä; työryhmä vastasi käsikirjoituksesta, lavastuksesta sekä musiikista. Amazement-tuotantoyhtiön ohjaaja Arttu Haglund ja näyttelijä Panu Tuomikko hoitivat kuvauksen ja ohjaamisen ammattitaidolla. Tätä kirjoittaessa elokuva on ohjaajan leikkauspöydällä ja odottelemme malttamattomina lopputulosta!

Näiden mukavien projektien myötä toivotan kaikki tervetulleiksi Verson avointen ovien teemapäivään 17.4.24 klo 14–17!

Susanna Velama
toiminnanohjaaja



**NÄETKÖ MINUT?
KUULETKO MINUA?**
Mielenterveyskuntoutujien
kokemuksia ja tarinoita
ke 17.4.24 klo 14-17

Klo 14 Tilaisuuden avaus ja perheenisän
puheenvuoro "Ennen ja jälkeen diagnoosin"
Klo 14.40 "Olen ihmeellinen"- videon julkkari
Klo 14.45 Vapaata tutustumista versolaisten
tarina- & silhuettinäyttelyyn

Grillimakkara- & vohvelibuffet, arpajaiset ja
käsityömyyntiä (maksu Mobilepay/käteinen)
Ilmainen yllätysämpäri!

Lämpimästi tervetuloa!

Valtakatu 11, Hyvinkää





VERSON

Puutarhataalkoot

8.5.2024 KLO 10 ALK.

**Tule mukaan viettämään
mukavaa päivää yhdessä!**

ILMOITTAUTUMISET SUSKILLE 6.5. MENNESSÄ
(MAKKARAVARAUS) P. 040 173 4166
VALTAKATU 11, HYVINKÄÄ

TULE MUKAAN KESÄRETKEN TYÖRYHMÄÄN!

Verson vapaaehtoiset olivat aktiivisesti mukana Pieni ele -keräyksessä presidentinvaalien äänestyspaikoilla tammi-helmikuussa. Pienen eleen lahjoituksilla saadaan onnen hetkiä, tukea ja turvaa kotimaan pitkäaikaissairaiden ja vammaisten arkeen. Lahjoituksia tuli runsaasti ja Verson osuus lahjoituksista kohdistetaan virkistystoimintaan.

Verso on perinteisesti järjestänyt kesäretken yhdessä suunniteltuun kohteeseen. Nyt sinulla on mahdollisuus vaikuttaa retken sisältöön ja ilmoittautua mukaan retkeä suunnittelevaan työryhmään. Ilmoittautua voit Suskille p. 040 173 4166 12.4.2024 mennessä.

Tiedotamme kesäretken sisällöstä toukokuussa versolaisten kokouksessa ja kotisivuilla. Olethan kuulolla.



Kuva: Verson kesäretki Huovilan puistoon, Lahti 8.6.2022

Pelikubi kokoontuu Versotalolla joka toinen viikko. Peliklubilla pelaillaan yhdessä bingoa ja erilaisia lauta- ja korttipelejä.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!



PELIKLUBI

Parittomat keskiviikot
klo 10.30 - 12.00





TULE KÄYTTÄMÄÄN

ASIAKASKONETTA

VERSOTALOLLE



**Digi-
opastusta
henkilö-
kunnalta**

**Verson toiminta on kesätauolla
20.6.-5.8.2024**

**Hyvää kesää kaikille!
Toivottaa: Verson väki**

VERSON HALLITUS

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Mirja Pajunen

Jäsenet

Hille Rannikko
Timo Luoto
Heli Nissilä-Ahonen
Laura Heinikangas
Virpi Koivisto (Hyvinkään srk:n edustaja)

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



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA



VERSON VIIKKO-OHJELMA

2024 / KEVÄT - VALTAKATU 11, HYVINKÄÄ



MAANANTAI

10.00 - 12.30 **KÄSITYÖKAHVILA**

13.00 - 14.30 **TSEMPPI-RYHMÄ** -masennuksesta toipuville (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

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

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

12.00 - 13.00 **HYVINVOINTIRYHMÄ** (Juhani)

13.00 - 14.30 **MUSIIKKITUOKIO** (Susanne)

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) TAUOLLA

PERJANTAI

10.00 - 15.00 **OLKKARI-PÄIVÄ** (Heli) 29.3, 19.4, 7.6

11.30 - 15.00 **OLKKARI-PÄIVÄ** (Heli) 9.2, 22.3, 12.4, 3.5, 24.5

12.00 - 14.00 **VAPAA PUDOTUS -toiminnalliset ohjaukset vapaaehtoisille** (Suski)
2.2, 23.2, 15.3, 5.4, 26.4, 17.5

10.00 - 11.30 **TYÖNOHJAUS VAPAAEHTOISILLE** 19.1, 9.2, 1.3, 22.3, 12.4, 3.5, 24.5

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