

VERSON VIESTI

50 vuotta luotettavaa toimintaa



HYVINKÄÄN VERSO RY:N TIEDOTE KEVÄT 2023



www.hyvinkaanverso.fi

MIELENTERVEYSYHDISTYS HYVINKÄÄN VERSO RY

Verso tarjoaa **vertaistukiryhmiä** ja **vapaaehtoistoimintaa**. Vertaistukiryhmät löydät takakannesta. Vertaisohjaajat ohjaavat ryhmiä. Verso järjestää myös retkiä, koulutuksia ja tapahtumia. Toiminta on avointa ja maksutonta kaikille eikä vaadi lähetettä, hyvinkääläisyyttä tai jäsenyyttä.

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

Tervetuloa!



Myynnissä ihania käsitöitä

TERVETULOAA VERSOTALOLLE

OSTOKSILLE MA-TO KLO 9-15!

Pääkirjoitus

Vuosi on lähtenyt käyntiin muutosten pyörteissä. Moni asia ympärillämme muuttuu. Hyvinvointialue aloitti toimintansa vuoden alusta. Verson toiminnanjohtaja on vaihtunut. Hallituksen puheenjohtajana aloitti tammikuussa Anneli Karhunen ja varapuheenjohtajana Mirja Pajunen. Saimme hallitukseen uutena jäsenenä Timo Luodon. Uusia vapaaehtoisia on tullut yhteisöömme. Olemme käynnistäneet uusia ryhmiä ja ottaneet vastaan uusia versolaisia. Tervetuloa kaikille mukaan Verson lämpimään yhteisöön!

Osa Verson jäsenistä on koronan myötä luopunut jäsenyydestä ja nyt kaivataan lisää uusia jäseniä. Kertokaa tutuillenne Versosta. Liittykää Verson jäseneksi, jos hetki tuntuu oikealta ja haluatte tukea Verson toimintaa. Myös kannatusjäseneksi voi liittyä, vaikka ei osallistuisikaan toimintaan.

Versossa haluamme mahdollistaa osallistujille välittävää ja aitoa kohtaamista sekä vertaistukea. Toimintamme on terveyttä ja hyvinvointia lisäävää monipuolista ryhmätoimintaa. Verson arki rakentuu yhdessä tekemällä. Yhteisön voima kannattelee meitä muutostenkin keskellä. Muistakaamme pysähtyä arjen hetkiin ja nauttia niistä.

♥ *Petra ja Anneli*





KUTSU JÄSENILLE

Verso ry:n sääntömääräinen vuosikokous (kevätkokous)

Maanantaina 17.4.2023 klo 15.15
Kahvitarjoilu klo 15.00
Onnensillassa, Siltakatu 6, Hyvinkää


Kokouksessa käsitellään
sääntömääräiset asiat:
Tilinpäätös, Vuosikertomus



Tervetuloa!

Ilmoittautuminen viimeistään 10.4.2023

p. 040 764 4356
tuija.alho@hyvinkaanverso.fi



JÄSENILLE

Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry:n **jäsenmaksutili on muuttunut.**

UUSI tilinumero on FI63 4260 0010 3251 13.

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

Saajan tilinumero	FI63 4260 0010 3251 13	Bic		
Saaja	Hyvinkään Verso ry	Jäsenmaksu v. 2023		
Maksajan nimi ja osoite		Jäsenen nimi ja osoite		
Allekirjoitus		Viitenro		
Tililtä nro		Eräpäivä	31.3.2023	Euro 17,00

YHDISTYKSEN ARVOT JA TAVOITTEET

YHDISTYKSEN ARVOT

Verso tarjoaa luottamuksellista, asiakaslähtöistä tukea ja toimintaa, joka perustuu yhdistyksen arvoihin; **kunnioitukseen, tasavertaisuuteen, osallisuuteen ja vapaaehtoisuuteen.**

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.



VERSOSSA ALKAA

MA 13.02.2023 KLO 10-11.30

Kivunhallintaryhmä



*LUODAN YHDESSÄ RATKAISUJA
HYVINVOINTIIMME!*

**Ryhmä kokoontuu joka toinen
maanantaina (parittomat vkot)
Ilmoittautumiset p. 040 764 4356**



HALUATKO TUKEA TOIMINTAAMME

JÄSENMAKSUT 2023

😊 Jäsenmaksu 17 €.

Maksaa voi myös käteisellä kahvioon.

😊 Kannatusjäsen 17 €

😊 Yhteisöjäsen 300 €

Uudet jäsenet:

Tutustu rauhassa yhdistyksen toimintaan. Jos haluat 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.



TULE KÄYTTÄMÄÄN

ASIAKASKONETTA

VERSOTALOLLE



**Digi-
opastusta
henkilö-
kunnalta**

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO RY

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

Nämä eivät maksa sinulle mitään!

- ☺ Jäsenlehti Revanssi löytyy osoitteesta www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/revanssi/
- ☺ Jäsenkirjeet 2 kertaa vuodessa
- ☺ Koulutuksia, tapahtumia ja neuvontaa

VIP – Vain jäsenille

Jäsenenä voit hakea mukaan valtakunnallisille Kulttuuri- ja yleisurheilupäiville ja perehtyä yhdistystoimintaan koulutuksissa. 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
- ☺ Mielenterveysmessujen seminaarit normaalihintaisella lipulla yhdessä 1-5 yhdistyksen jäsenen tai työntekijän kanssa

Voit hakea taloudellista tukea lomailuun

Myös tiukassa taloustilanteessa on 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 neuvontapuhelin **0203 919 20**

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 VAPAAEHTOISTOIMINTA

Vapaaehtoisena jaat ja saat hyvää mieltä. Lisäksi tuet mielenterveyttä ja hyvinvointia. **Versossa on tarjolla vapaaehtoisille monenlaisia tehtäviä; ryhmien ohjaus, kahviotiimi sekä siivous- ja puutarhatyöt.**



Jos olet kiinnostunut toimimaan vapaaehtoisena, ota yhteyttä:
p. 040 520 1662 tai petra.pekkanen@hyvinkaanverso.fi



PELIKLUBI

Parittomat keskiviikot
klo 10.30 - 12.00



Käsityöryhmä

-TUUNAA T-PAITA

Maanantaisin klo 10-12.30

Tuo oma t-paita mukana ja
tuunaa se uudenlaiseksi!



HYVINKÄÄN SEURAKUNNAN DIAKONIATYÖ

kevät 2023

- Kaiken kansan kammari **Vehkojan seurakuntakeskuksen piharakennuksessa** (Yli-Anttilantie 3), maanantaisin klo 10-16. Tervetuloa!
- Kaiken kansan ruokailu **Vehkojan seurakuntakeskuksessa** (Yli-Anttilantie 3), tiistaisin klo 12.30-14., hinta 1 €. Tervetuloa!
- Kaiken kansan kahvila Hyvinkään vanhassa kirkossa (Uudenmaankatu 13), perjantaisin klo 9-12. Tervetuloa!
- Retkipäivä Sääksissä to 25.5. klo 9 -18, ilmoittautumiset Kaisalle 8.5. mennessä.
Retkipäivän maksu 20 € (sis. kuljetus, ruokailut, kahvi ja hemmotteluhoito).
- Retkipäivä Herusten mökille ke 23.8. klo 10-15 (max 10 hlöä), ilmoittautumiset Kaisalle.

Asiakasvastaanotot diakoniatoimistossa NesTorissa, Suokatu 6
ma klo 14-17, ti klo 13-16 ja to klo 10 – 13.

Vastaanotolle varataan aika em. aikoina puhelimitse 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

VERSON HALLITUS

Puheenjohtaja

Anneli Karhunen
p. 040 173 4166
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.pekkannen@hyvinkaanverso.fi

Hyvää kevättä!

Hallitus



YHTEYSTIEDOT

Hyvinkään Verso ry
Valtakatu 11
05800 Hyvinkää



Avoinna:
ma - to klo 10–15
pe suljettu

www.hyvinkaanverso.fi
Facebook: Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry
Instagram: hyvinkaanverso

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

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



VERSON VIIKKO-OHJELMA 2023 / KEVÄT

Ryhmät toimivat katutasossa. Käynti Versotalon pääsisäänkäynnin kautta.

MAANANTAI

- Klo 10.00 - 12.30 KÄSITYÖRYHMÄ - tuunaa t-paita (Johanna)
Klo 10.00 - 11.30 KIVUNHALLINTARYHMÄ, **parittomat viikot** (Mia)
Klo 13.00 - 14.30 TSEMPPI -masennuksesta toipuvien ryhmä (Merja, Laura)
Klo 14.30 - 15.30 VIIKKOSIIVOUS (vapaaehtoiset ja henkilökunta)

TIISTAI

- Klo 10.00 - 10.45 ASAHI -Versotalon sisällä -sään salliessa ulkona (Anneli)
Klo 11.00 - 13.00 TAIDERYHMÄ (Laura)
Klo 13.00 - 14.00 Henkilökunnan kokous
Klo 13.00 - 15.00 DOUBLE TROUBLE -kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä toipuvien ryhmä (Mia)
Klo 15.30 - 17.30 ADHD-RYHMÄ, **parittomat viikot** (Pia)

KESKIVIIKKO

- Klo 10.30 - 12.00 KOKENEITTEN RYHMÄ -ei ikärajaa, **parilliset viikot** (Juhani, Anneli)
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 (Susanne, Hille, Marita)
Klo 11.30 - 12.30 Lounas
Klo 12.00 - 12.30 VERSOLAISTEN KOKOUS
Klo 12.30 - 14.30 KÄSITYÖRYHMÄ -askartelua, käsitöitä (Leena, Johanna)
Klo 14.00 - 16.00 AHDISTUS JA OCD -RYHMÄ (Ilkka)

PERJANTAI

- Klo 12.00 - 14.00 VAPAAEHTOISTEN TAPAAMINEN, 14.4., 2.6.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset