

VERSON VIESTI

*53 vuotta hyvinvointia
vertais- ja yhdistystoiminnalla*



KEVÄT 2025



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

Kirjoittaessani tätä pääkirjoitusta on kevätpäiväntasaus. Päivä ja yö ovat yhtä pitkät koko maapallolla. Talvi ja pimeys jäävät taakse – on aika päästää irti. Mistä sinä olet valmis päästämään irti? Ehkä jostain toimintatavasta, joka ei enää palvele sinua? Ehkä elämässäsi päättyy jokin ajanjakso? Tai ehkä kyse on jostain pienestä, huomaamattomasta muutoksesta. Kun päästämme irti, teemme tilaa uudelle.

Kevät tuo valon ja herättää luonnon eloon ympärillämme. Se on uuden alun aikaa. Mitä se merkitsee sinulle? Muutos voi tuntua hyvältä ja virkistävältä, mutta myös epämukavalta ja raskaalta. Mitä ikinä tunnetkaan, ole itsellesi lempeä. Anna tuntemuksillesi tilaa.

Vertaistuki voi olla tärkeä voiman lähde muutoksen hetkellä. Kun saa jakaa omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan toisten kanssa, syntyy ymmärrystä, lohtua ja uusia näkökulmia. Vertaistuen kautta voimme huomata, ettemme ole yksin kokemustemme kanssa. Joskus jo pelkkä kuulluksi tuleminen antaa rohkeutta ottaa seuraava askel kohti uutta.

Versossa voit jakaa kokemuksiasi vertaistuen äärellä. Jakamisen tapoja on monia – keskusteluryhmässä syvällisemmin, toiminnallisessa ryhmässä tekemisen lomassa, yhdessä uutta toimintaa ideoiden tai vain olemalla paikalla muiden seurassa. Jokaisella on oma tapansa saada ja antaa tukea. Olet tervetullut juuri sellaisena kuin olet. ❤️

Toivotan sinulle kevättä, joka tuntuu omalta. 🌱 ✨

Petra

KUTSU JÄSENILLE

Verso ry:n sääntömääräinen vuosikokous (kevätkokous)

Tiistaina 29.4.2025 klo 15.30

Kahvitarjoilu klo 15.15

Onnensilta, Kankurinkatu 4-6, Hyvinkää (ovi A7)
alakerran Hilma-tila

Kokouksessa käsitellään
sääntömääräiset asiat
tilinpäätös ja toimintakertomus
sekä
yhdistyksen nimenmuutos

Tervetuloa!

Ilmoittautuminen viimeistään 22.4.2025

p. 040 520 1662

petra.pekkanen@hyvinkaanverso.fi



TUE TOIMINTAAMME!

JÄSENMAKSUT 2025

😊 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!

- 😊 Uusi Alku -kurssiopas eli koko Mielenterveyden keskusliiton maksuton kurssitarjonta ennakoon sähköpostiisi ennen kaikkia muita
- 😊 Koulutuksia, tapahtumia ja neuvontaa

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 lomia 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!

Lemmikin menettäneiden vertaistukiryhmä

Lemmikin menettäminen on usein suuri ja pysäyttävä tapahtuma, olipa sitten kyseessä kissa, koira tai vaikkapa pieni undulaatti.

Tilastokeskuksen kuluttajatutkimustietojen arvion perusteella Suomessa on noin 800 000 koira. Suru lemmikin menettämisestä ei edelleenkään tunnut olevan Suomessa täysin yhteiskunnallisesti ja sosiaalisesti hyväksytty asia, vaan siihen saatetaan suhtautua vähätellen: ”Osta uusi koira!”. Lemmikin eutanasiapäätös voi myös vaikeuttaa suruprosessia syyllisyyden tunteiden vuoksi.

Versossa käynnistyi maaliskuussa Teams-vertaistukiryhmä lemmikin menettäneille. Suru lemmikin menettämisestä voi olla raskas taakka kantaa yksin, ja ryhmän avulla pyritään tarjoamaan tukea ja vertaistukea. Teams-tapaamiset mahdollistavat osallistumisen miltä tahansa paikkakunnalta. Ryhmään osallistuneita on mm. Espoosta, Tuusulasta ja Nurmijärveltä.



Ikävöitkö lemmikkiäsi?
Tuntuuko, että olet jäänyt surusi kanssa yksin?
VERTAISTUKIRYHMÄ LEMMIKIN MENETTÄNEILLE
alkaa maaliskuussa 2025
Älä jää yksin, vaan tule mukaan vertaistukiryhmään.

Aiheet:

- Lemmikin menetyksen kokemus
- Eutanasian mukanaan tuoma syyllisyys
- Hyväksymätön suru
- Suruprosessiteoria
- Surutyön jumittuminen
- Sosiaalinen tuki ja selviytymiskeinot

Tapaamiset 6 kertaa: ajalla 11.3-15.4.2025

- tiistai-iltaisin klo 18-19,
- etänä, Teamsin välityksellä

Ilmoittautumiset 15.2.2025 mennessä:
susanna.velama@hyvinkaanverso.fi
puh: 040 173 4166

Ryhmä on veloitukseton

Ryhmän ohjaaja:
Tuija Palonen, Terapeutti ITT,
Ratkaisukeskeisen lyhytterapian
3. vuoden opiskelija

 **Hyvinkään
Verso**

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

Tarina pop up -vapaaehtoisuudesta

Vapaaehtoistyö ei aina tarkoita pitkäaikaista sitoutumista, vaan se voi olla pop up- tyyppistä osallistumista. Hyvänä esimerkkinä tästä on Fanin taideryhmän ohjaus 25.3.25. Maaliskuun alussa Fan sattui avaamaan Verson oven ja arveli tulleensa kahvilaan. Kahvia hän toki sai ja samalla tietopläjäyksen Verson toiminnasta. Lopputulema oli se, että Fan päätyi ohjaamaan akvarellimaalausta Verson taideryhmään: hän opasti miten teippaamalla voi rajata ja vaihteistaa vesiväriyöskentelyä. Samalla saimme virkistää englannin kielen taitojamme.



Fan kertoo itsestään näin: "We moved house many times in my childhood. But when my parents settled down in Wales – my country of origin – I kept travelling. I'm educated as a sculptor but it was easier to travel with drawing and paintings. So most of my professional life has been as an illustrator for publishers and architects. At the same time I have been lucky enough to have exhibitions in London, Paris, Edinburgh the Azores and many times in Stockholm which was my home for 35 years.

Two years ago I decided to move to Finland to be closer to my daughter who has made a life for herself here. I am enjoying this time of my life making new contacts and new friendships."

VERSION VUODEN 2024 TOIMINTA

Vuonna 2024 Verson toimintaan osallistui 111 henkilöä. Verson toiminta oli monipuolista ja tarjosi erilaisia osallistumismahdollisuuksia.

Ryhmätoimintaa järjestettiin viikoittain 15 ryhmässä, jotka kokoontuivat yhteensä 390 kertaa vuoden aikana. Kohtaamisia kertyi kaikkiaan 3 006.

Olohuonetoiminta tarjosi matalan kynnyksen kohtaamispaikan, jossa oli mahdollisuus viettää aikaa muiden seurassa ja osallistua yhteiseen tekemiseen. Olkkaripäiviä järjestettiin vuoden aikana 17.

Vapaaehtoistyö oli merkittävä osa toimintaa – 12 vapaaehtoista teki yhteensä 1 360 tuntia työtä, mikä vastaa lähes kokoaikaisen työntekijän työpanosta.

Vuonna 2024 järjestettiin 39 **tapahtumaa ja retkeä**, joissa oli yhteensä 646 kohtaamista. Suurimpia tapahtumia olivat Kaitaniemen starttileiri, Verson avoimet ovet sekä mielenterveysviikon tilaisuudet. Retkikohteina olivat mm. Piilolampi, Kellokosken sairaalamuseo, Kiasma ja Ateneum. Lisäksi järjestettiin elokuvaretkiä ja yhteisöllisiä tapahtumia.

Vuoden aikana järjestettiin useita tapahtumia ja tuotoksia, joilla **lisättiin tietoa mielenterveydestä ja vähennettiin siihen liittyvää stigmaa**. Merkittävimpiä olivat lyhytelokuvan "Olen ihmeellinen" tuotanto, opinnäytetyö "Näetkö minut? Kuuletko minua?" sekä taidenäyttely "Mielikki - kuvia mielessä pulppuilevasta galleriasta". Lisäksi järjestettiin kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja ja tietoiskuja, jotka saivat erinomaisen vastaanoton. Tuotokset tavoittivat 4 408 henkilöä.

97 % kävijöistä koki hyvinvointinsa lisääntyneen ja 97,5 % piti Versoa turvallisena paikkana. 93 % kertoi yksinäisyyden tunteen vähentyneen ja 95 % koki tulleen kohdatuksi ja kuulluksi. Sidosryhmät pitivät toimintaa erittäin tarpeellisena ja julkisia palveluita täydentävänä.

Vuosi 2024 osoitti, kuinka tärkeä Verso on monelle. Kiitos jokaiselle mukana olleelle – jatketaan yhdessä merkityksellisen toiminnan rakentamista!

VERSION TOIMINNAN LUKUJA VUODELTA 2024

**3050
kohtaamista
Versossa**

**12
vapaaehtois-
työntekijää**

**15
vertais-
ryhmää**

**1358 tuntia
vapaaehtois-
työtä**

**72
tutustujaa**

**120
olkkari-
kohtaamista**

**50 kertaa
yksilöllistä
ohjausta**

**39
tapahtumaa
tai retkeä**

Yhteisötaidepaja Kauppakeskus Willassa

Verson väki teki ensimmäistä kertaa yhteistyötä Kauppakeskus Willan kanssa Willan willityksissä 13.3.2025 – ideoimme sinne yhteisötaidepajan ”Mieleni musiikki” sekä mahdollisuuden istahtaa vertaistukijan juttusille.

Yhteisötaideteos taiteiltiin maalaushuovalle öljypastelliliiduilla samalla kun kuunneltiin mieltä nostattavaa musiikkia. Lopputuloksesta tuli värikäs ja täyteläinen, ja valmis teos asetettiin Willan Gallerian ikkunaan ihasteltavaksi. Muutamia ohikulkijoitakin saatiin houkuteltua mukaan, vaikka suomalaiset ovat arkoja astumaan tilaan sisälle ja tarttumaan väriliituihin. Lämmin kiitos versolaisille mukanaolosta ja virkistävästä päivästä! Nyt taideteos ilahduttaa meitä Verson sisätiloissa.





TULE KÄYTTÄMÄÄN

ASIAKASKONETTA

VERSOTALOLLE



**Digi-
opastusta
henkilö-
kunnalta**

**Verson viikko-ohjelma on tauolla
20.6.-8.8.2025.**

**Kesätoimintaa järjestetään
tiistaisin ja torstaisin.**

Lisätietoa:

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

Hyvää kesää kaikille!

VERSION HALLITUS

Puheenjohtaja

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

Varapuheenjohtaja

Mirja Pajunen

Jäsenet

Hille Rannikko
Timo Luoto
Heli Nissilä-Ahonen
Satu Korpikoski
Jukka-Pekka Vaittinen (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



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue



HYVINKÄÄ

VERSION VIIKKO-OHJELMA

2025 / KEVÄT - VALTAKATU 11, HYVINKÄÄ



V= vapaa pääsy

T= täydentyvä ryhmä, ota yhteyttä

S= suljettu ryhmä

MAANANTAI

10.00 - 12.30 **KÄSITYÖKAHVILA (V)** ohjausta tarjolla omien käsitöiden kanssa (Johis)

13.15 - 14.45 **TSEMPPI-RYHMÄ (T)** masennusta kokeville/kokeneille (Suski)

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

15.00 - 16.30 **2SUUNTAISET (T)** vertaistukiryhmä kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastaville (Satu) parilliset viikot

TIISTAI RYHMÄPÄIVÄ

10.00 - 11.45 **TAIDERYHMÄ (V)** (Johis)

12.00 - 12.45 **ASAHI (V)** (Anneli)

12.30 - 14.15 **KIPUVERTAISTUKIRYHMÄ (T)** parilliset viikot (Pia)

14.30 - 16.30 **KIPUVERTAISTUKIRYHMÄ UUSILLE (S)** parilliset viikot (Eevis ja Niko)

18.00 - 19.00 **LEMMIKIN MENETTÄNEIDEN VERTAISTUKIRYHMÄ (S)** Teams (Tuija)

KESKIVIIKKO

09.00 - 10.30 **HENKILÖKUNNAN PALAVERI**

10.30 - 12.00 **VISAILIJAT (V)** rentoa yhdessäoloa tietovisan merkeissä, parilliset viikot (Juhani)

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

12.00 - 13.00 **HYVINVOINTIRYHMÄ (V)** (Tuula)

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

TORSTAI

10.00 - 11.30 **RUNOPIIRI (V)** (Hille)

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

12.00 - 12.30 **VERSOLAISTEN KOKOUS (V)**

12.30 - 14.30 **ASKARTELURYHMÄ (V)** (Johis)

PERJANTAI

10.00 - 14.00 **OLKKARI-PÄIVÄ (V)** (Hede & Heli): 24.1, 7.2, 21.2, 7.3, 21.3, 4.4, 2.5, 9.5, 30.5, 6.6.

12.00 - 14.00 **VAPAA PUDOTUS (S)** toiminnalliset ohjaukset vapaaehtoistyötä tekeville (Suski): 31.1, 28.2, 28.3, 25.4, 23.5.

13.30 - 15.00 **TYÖNOHJAUS (S)** vapaaehtoistyötä tekeville (Elina): 17.1, 14.2, 14.3, 11.4, 16.5, 13.6.

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