



YHDISTÄÄ
& TUKEE



WERKKO

**SYKSY TÄYNNÄ
KOKEMUKSIA**

**HALUATKO KUULLA
KOKEMUSTARINOITA, KOHDATA
IHMISIÄ JA OPPIA UUTTA?**

**TERVETULOA WERKON
KOKEMUSILTOIHIN JA
-LUENNOILLE!**

**JÄRVENPÄÄN
OLOHUONEELLE ETSITÄÄN
VAPAAEHTOISIA!**





SISÄLLYSLUETTELO

1. YHTEYSTIEDOT (SIVU 3)
2. KUUKAUDEN TOIMINTAA (SIVU 4)
3. SYYSKUUN NOSTOT (SIVUT 5-6)
4. SYYSKUUN TOIMINTAAMME (SIVUT 7-9)
5. KEUSOTEN KIPURYHMÄ (SIVU 10)
6. ELÄMÄNHALLINTAA DRAAMAN KEINAIN (SIVU 11)
7. LUOVA TYÖPAJA (SIVU 12)
8. NAISTEN KESKUSTELURYHMÄ (SIVU 13)
9. LUENTO SKITSOFRENIASTA JA KIRJALLISUUSTYÖPAJA (SIVU 14)
10. KETTULUUTA-KOULUTUS (SIVU 15)
11. KETTULUUTA-TUKIPISTEET (SIVU 16)
12. HALLITUSLAISEN ESITTELY: ARJA (SIVU 17)
13. KUNDALIINIJOOGA (SIVU 18)
14. TOIMINNANJOHTAJAN KUULUMISET (SIVUT 19-22)
15. LOKAKUUSSA TAPAHTUU (SIVUT 23-24)
16. DIGITYÖPAJA (SIVU 25)
17. MIPÄ-KUMPPANIT (SIVU 26)
18. JÄRVENPÄÄN OLOHUONE (SIVU 27)
19. KLAUKKALAN OLOHUONE (SIVU 28)
20. WERKKOLAN AVOIMET OVET (SIVU 29)
21. TILAA UUTISKIRJE (SIVU 30)



YHTEYSTIEDOT

Osoite: Kirjastokatu 4, 04410 Järvenpää
(sisäänkäynti sisäpihalla, jonne tullaan
Pormestarinpolulta)

Sähköposti: info@kuwerkko.fi

Verkkosivut: www.kuwerkko.fi

WERKKO RY

Laura Savolainen

Toiminnanjohtaja

044 491 8266

laura.savolainen@werkkory.fi

Ursula Arsiola

Kokemuskehittäjä / viestintä

050 366 4332

ursula.arsiola@werkkory.fi

Jouko Raunimaa

Hallituksen puheenjohtaja

040 503 8625

jokkewerkko@gmail.com

Työkokeilussa Jaana Savolainen

30.9.2025 asti

harjoittelija@werkkory.fi



KETTULUUTA- VERTAISPALVELUOHJAUS- HANKE

Hankepäällikkö

Hanna Koppelomäki

050 366 2114

hanna.koppelomaki@werkkory.fi

Kettuluuta-hanketyöntekijät

- Elias Salminen

044 901 4741

elias.salminen@werkkory.fi

- Satu Korpikoski

044 901 8906

satu.korpikoski@werkkory.fi

Kettuluuta-tuki

044 901 8906

kettuluuta@gmail.com

KUUKAUDEN TOIMINTAA

Miten kalenteria luetaan:

- **Mustalla** olevat tekstit kertovat toiminnasta Werkkolassa.
- **Oranssilla** olevat tekstit kertovat Kettuluuta-toiminnasta. Torstaisin on myös Pikkuketut-ryhmä Werkkolassa klo 15-16.30 (valmistuneille ja koulutuksessa oleville Kettuluudille).
- **Sinivihreällä** olevat tekstit ovat Werkon toimintaa muualla kuin Werkkolassa.
- **Punaisella** olevat tekstit ovat pyhäpäiviä, jolloin ei ole Werkon tai Kettuluuta-hankkeen toimintaa.
- **Symboleiden merkitykset (violetilla):**
 - V = vapaa pääsy toimintaan, ei ilmoittautumista
 - I = toiminta vaatii ilmoittautumisen
 - S = toiminta on suljettua tietyille ryhmälle

SYYSKUU WERKON TOIMINTA

VÄRIEN MERKITYS:

MUSTA = TOIMINTA WERKKOLASSA

SINIVIHREÄ = TOIMINTA MUUALLA KUIN WERKKOLASSA

ORANSSI = KETTULUUTA-TUKIPISTEET (MUUALLA KUIN WERKKOLASSA)

SYMBOLEIDEN MERKITYS:

V = VAPAA PÄÄSY

S = SULJETTU RYHMÄ / TAPAAMINEN

I = ILMOITTAUTUNEILLE VAPAA PÄÄSY

MA	TI	KE	TO	PE	L	S
36 1 • Kettuluuta-tukipiste Ridiksellä klo 12-14 (S) • Kettuluuta-tukipiste Nurmijärven kirjastolla 12.30-14 (V) • WERKKO-INFO klo 11-12 Teamsissä (I) • JAKSU-tapaaminen klo 16-18 (V)	2 • Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V) • Kettuluuta-koulutus klo 11-15 (S) • Esiintymiskokemuksilta klo 16-19 (I)	3 • Kävelyryhmä klo 12-13 Järvenpäässä (I) • Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V)	4 • Kettuluuta-tukipiste Wärtissä klo 8-10 (V) • Kettuluuta-koulutus klo 11-15 (S) • Kettuluuta-tukipiste klo 15-16.30 (V) • Pikkuketut-ryhmä klo 15-16.30 (S)	5	6	7 Klaukkalan olohuone Nurmijärven Klubitallolla klo 12-15 (V) Järvenpään Olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)
37 8 • Kettuluuta-tukipiste Ridiksellä klo 12-14 (S) • Kettuluuta-tukipiste Nurmijärven kirjastolla 12.30-14 (V) • Kundaliinijooga klo 11-12.30 (V) • Elämänhallintaryhmä draaman keinoin klo 13-15 (I) • Mieli Maasta-vertaistukiryhmä klo 15.30-17 (V)	9 • Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V) • Kettuluuta-koulutus klo 11-15 (S) • Kokemuksilta seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus klo 16-19 (I)	10 • Kävelyryhmä klo 12-13 Järvenpäässä (I) • Luento: Mitä on kokemus- ja vertaistomijuus? klo 13-14 (V) • Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V)	11 • Kettuluuta-tukipiste Wärtissä klo 8-10 (V) • Kettuluuta-koulutus klo 11-15 (S) • Kettuluuta-tukipiste klo 15-16.30 (V) • Pikkuketut-ryhmä klo 15-16.30 (S) • VAIKKU-ryhmä klo 17-19 (V)	12	13	14 Klaukkalan olohuone Nurmijärven Klubitallolla klo 12-15 (V) Järvenpään Olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)
38 15 • Kippuvertaistukiryhmä klo 10-12 (I) • Kettuluuta-tukipiste Ridiksellä klo 12-14 (S) • Kettuluuta-tukipiste Nurmijärven kirjastolla 12.30-14 (V) • Elämänhallintaryhmä draaman keinoin klo 13-15 (I)	16 • Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V) • Kettuluuta-koulutus klo 11-15 (S) • Hallituksen ja työntekijöiden kehittämispäivä klo 17-20 (S)	17 • Kävelyryhmä klo 12-13 Järvenpäässä (I) • Kettuluuta-viestintätiimi klo 13-14 (V) • Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V) • Luovatyöpaja klo 14.30-16.30 (V)	18 • Kettuluuta-tukipiste Wärtissä klo 8-10 (V) • Kettuluuta-koulutus klo 11-15 (S) • Kettuluuta-tukipiste klo 15-16.30 (V) • Pikkuketut-ryhmä klo 15-16.30 (S)	19	20	21 Klaukkalan olohuone Nurmijärven Klubitallolla klo 12-15 (V) Järvenpään Olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)
39 22 • Kettuluuta-tukipiste Ridiksellä klo 12-14 (S) • Kettuluuta-tukipiste Nurmijärven kirjastolla 12.30-14 (V) • Elämänhallintaryhmä draaman keinoin klo 13-15 (I) • Mieli Maasta-vertaistukiryhmä klo 15.30-17 (V) • Työnohjaus klo 17.30-19.30 (V)	23 • Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V) • Kettuluuta-koulutus klo 11-15 (S) • VERTO-vertaistukiryhmän ohjaaja-koulutus klo 16-20 (I)	24 • Kävelyryhmä klo 12-13 Järvenpäässä (I) • LUENTO: Skitsofrenia kokemusasiantuntijan kertomana klo 13-14 (I) • Werkkolan Avoimet ovet klo 14-16 (V)	25 • Kettuluuta-tukipiste Wärtissä klo 8-10 (V) • Kettuluuta-koulutus klo 11-15 (S) • Kettuluuta-tukipiste klo 15-16.30 (V) • Pikkuketut-ryhmä klo 15-16.30 (S) • Hallituksen kokous klo 17 alkaen (S)	26 Kirjallisuustapaaminen klo 12-16 (I)	27	28 Klaukkalan olohuone Nurmijärven Klubitallolla klo 12-15 (V) Järvenpään Olohuone Nuorisotila Temalilla klo 12-16 Järvenpäässä (V)
40 29 • Kippuvertaistukiryhmä klo 10-12 (I) • Kettuluuta-tukipiste Ridiksellä klo 12-14 (S) • Kettuluuta-tukipiste Nurmijärven kirjastolla 12.30-14 (V) • Miesten ja naisten keskusteluryhmät klo 13-15 (V) • Werkon viestintätiimi klo 13.30-15 (V) • JAKSU klo 16-18 (V)	30 • Kettuluuta-tukipiste JUST Järvenpää klo 9-11 (V) • Kettuluuta-koulutus klo 11-15 (S) • Nepsy-ryhmä klo 17-19 (S)					

SYYSKUUN NOSTOT

Lue lisää toiminnastamme: www.kuwerkko.fi/ajankohtaista



AJATUKSIAMME JÄRJESTÖLEIKKAUKSISTA

SOSTE:n verkkosivut 2.9.2025:

<https://www.soste.fi/uutiset/hallitus-hylkasi-sote-jarjestoille-esitetyt-tuhoiset-lisaleikkaukset/> : ”Pääministeri Petteri Orpon hallitus sopi budjettiriihessä uusista, noin miljardin euron suuruista säästöistä. Hallitus hylkäsi valtiovarainministeri Riikka Purran ehdotuksen, jonka mukaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen valtionavustuksiin olisi kohdistettu 100 miljoonan euron tuhoisa lisäleikkaus. SOSTE on tästä tyytyväinen ja kiittää hallitusta siitä, että järjestöjen avustuksiin ei ainakaan tällä erää tehty enää uusia leikkauksia. Vaikka uusia leikkauksia ei nyt tehdä, jo päätetyt avustusleikkaukset ovat huomattavia. Vuosina 2024–2027 sote-järjestöjen valtionavustuksista leikataan yhteensä 140 miljoonaa euroa, mikä on yli kolmasosa avustuksista.”

Werkko ry lähestyi kansanedustajia ennen budjettiriiheä seuraavalla viestillä, jossa pyysimme kansanedustajia puolustamaan järjestötoiminnan jatkuvuutta ja varmistamaan, että STEA-avustukset turvataan myös jatkossa:

”Olemme Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tuki Werkko ry, ja toimimme Keski-Uudellamaalla, tarjoten vuosittain tukea, palveluja ja toimintaa noin 1850 henkilölle. Suurin osa heistä on päihde- ja mielenterveyskuntoutujia tai muita yksinäisiä ja lähiyhteisöistä syrjäytettyjä, joiden ongelmiin ja arkeen tarjoamme tukea ja neuvontaa. Yhdistyksemme edistää myös heidän osallisuuttaan, toipumistaan ja voimaantumista. Tarjoamme heille mahdollisuuksia valmentautua niin toisille tukea antaviksi vertaisiksi kuin sote-palveluiden kehittämiseen ja toteutukseen osallistuviksi kokemusasiantuntijoiksi. Toimintamme mahdollistuu STEA-avustuksella, joka kattaa yli 90% budjetistamme.

Mikäli valtiovarainministeriön esitys toteutuu, joudumme supistamaan tai jopa lopettamaan keskiuusmaalaisille vertais- ja kokemustoimijoille, kuntoutujille ja toipujille tarkoitetun avoimen kohtaamispaikkatoimintamme (yhteensä neljä matalan kynnyksen olohuonetta), neuvonnan, koulutuksen, virkistykseen ja vertaistukiryhmät. Myös muut tiloissamme ja tuellamme toimintaa järjestävät (mm. Mieli maasta -ryhmä masentuneille) joutuvat leikkausten myötä vaikeuksiin. Samalla vaarantuu Keusote-hyvinvointialueen sotepalveluja, - ammattilaisia ja -opiskelijoita tukeva toimintamme, joka on jo vuosia mahdollistanut vertaistuen, kokemustiedon ja ammattiavun yhdistämisen asiakkaiden hyödyksi. Uhatuksi joutuu myös kaikille alueen asukkaille suunnattu Kettuluuta-vertaispalveluohjaus, joka tukee heitä ruohonjuuritasolla tarvittavan avun sekä palveluiden löytämisessä. Tämä tuki on tullut entistäkin tärkeämmäksi Keusoten resurssien heiketessä ja ihmisten jäädessä tarvitsemansa avun ulkopuolelle.

Vuonna 2018 perustetun yhdistyksemme kehittämien innovatiivisten toimintojen supistuminen vaikuttaisi siis kielteisesti paitsi mielenterveys- ja päihdekuntoutujiin myös satoihin muihin alueen asukkaisiin ja siten kasvattaisi julkisen sektorin kustannuksia pitkällä aikavälillä. Siksi pyydämme teitä puolustamaan järjestötoiminnan jatkuvuutta ja varmistamaan, että riittävät STEA-avustukset turvataan myös jatkossa.”

SYYSKUUN TOIMINTAAMME

Vertaisryhmiä ja muuta vapaaehtoisten ohjaamaa toimintaa on **Werkkolassa pääsääntöisesti maanantaisin** aina joulukuun puoleen väliin asti. Tämän lisäksi Werkkolassa on työpajoja ja työntekijöiden ohjaamaa toimintaa joinakin **tiistai-iltoina**. Avoimet ovet ja luentoja **keskiviikkoisin** sekä Kettuluuta-tukipiste ja pikkukettujen keskusteluryhmä **torstaisin**.

Syyskuussa Werkkolassa voit osallistua seuraavaan toimintaan:

JAKSU-tapaamisissa käsitellään syksyllä jaksamiseen liittyviä toiveaiheita. Ensimmäisen tapaamisen aiheena oli: Miten jaksan uupumuksen kanssa? 1.9.2025 klo 16-18 Werkkolassa (ei vaadi ilmoittautumista). Tulevat tapaamisajankohdat ja aiheet:

- **29.9. Kuinka jaksan häpeän kanssa?**
- **10.11. Missä vaiheessa kuntoutumista olen?**
- **8.12. Ryhmästä nouseva aihe**

WERKKO-INFO: KUUKAUDEN ENSIMMÄINEN MAANANTAI

Werkko-infot ovat Werkon työntekijöiden kerran kuukaudessa pitämiä puolituntisia tietoiskuja Teamsissa siitä, mitä Werkon toiminnassa tapahtuu seuraavan kuukauden aikana. Tietoiskun jälkeen on mahdollisuus jäädä kysymään ja keskustelemaan toiminnasta puolen tunnin ajaksi. **Werkko-infot on suunniteltu erityisesti:** Werkon aktiiveille, vapaaehtoisille ja toiminnasta sekä sen järjestämisestä kiinnostuneille. **Seuraava Werkko-info on 6.10.2025 klo 11-12. Ilmoittaudu mukaan:** <https://pokka.kukunori.fi/kuwerkko/WERKKO-INFO>

Tässä kuussa on mahdollista osallistua myös seuraaviin toimintoihin:

KOKEMUSILTA, jonka aiheena on sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus. Tilaisuus on **tiistaina 9.9. klo 16-19 Werkkolassa**. Illan aikana pääsemme kuulemaan kokemustarinoita aiheista sekä kuulemaan järjestötoimijoita Mäntsälän SETAsta. Tapahtuma on avoin ja maksuton kaikille aikuisille. Tervetuloa!

Ilmoittaudu mukaan:

https://pokka.kukunori.fi/kuwerkko/kokemusillat_syksy_2025

MIELI MAASTA -VERTAISTUKIRYHMÄ 8.9. ja 22.9. klo 15.30-17, Werkkolassa. Tule kuulemaan ja keskustelemaan ahdistuksesta sekä masennuksesta vertaisten kanssa luottamukselliseen ryhmään. Ryhmä on avoin ja maksuton kaikille aikuisille, eikä toimintaan tarvitse ilmoittautua tai sitoutua.

TYÖNOHJAUS Werkkolassa **klo 17.30-19.30 (22.9. / 20.10. / 17.11. / 8.12.)** Työnohjaus on suunnattu keskiuusimaalaisille mielenterveys- ja päihdetaustaisille kokemus- ja vertaistoimijoille. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja oppia toisilta, mikä mahdollistaa ammatillisen identiteetin vahvistumisen. Työnohjauksen keskeisenä tehtävänä on tukea kokemus- ja vertaistoimijoiden omaa hyvinvointia ja jaksamista. Ryhmään voi tulla vielä vapaasti mukaan syyskuun aikana, mutta sen jälkeen ryhmä suljetaan eli mukaan ei oteta uusia henkilöitä. Maksuton, luottamuksellinen, eikä vaadi ilmoittautumista.

KÄVELYRYHMÄ on joka keskiviikko klo 12-13 Järvenpäässä. Lähtö Peltolan K-kaupalta. Ilmoittaudu mukaan: pia.peippo@gmail.com (ei vaadi sitoutumista).

LUENTO: MITÄ ON KOKEMUS- JA VERTAISTOIMIJUUS?

Tämä on sinulle, jos et vielä juurikaan tiedä vertais- ja kokemustoimijuudesta. Tältä luennolta saat hyvän käsityksen toiminnasta ja perustietoa aiheesta. Luen nolle ei tarvitse ilmoittautua ja se on avoin sekä maksuton kaikille aikuisille. Tämä luento voi sopia sinulle, jos olet kiinnostunut vertais- ja kokemustoiminnasta tai työskentelet esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla. Luento on **keskiviikkona 10.9.2025 klo 13-14 Werkkolassa.**

MIESTEN JA NAISTEN KESKUSTELURYHMÄT alkavat Werkkolassa maanantaina 29.9.2025. Ryhmät kokoontuvat kahden viikon välein marraskuun loppuun asti. Ryhmät tapaavat klo 13-15 Werkkolassa erillisissä tiloissa toisistaan. Keskusteluryhmät ovat avoimia aikuisille. Miesten ryhmässä keskustellaan aiheista, jotka nousevat sinä päivänä esille ja naisten ryhmässä on ennakoon mietityt aiheet, joista voit lukea lisää sivulta: 13.

VAIKKU-RYHMÄ kokoontuu Werkkolassa torstaina 11.9.2025 klo 17-19. VAIKKU-ryhmä on tarkoitettu kaikille vaikuttamisesta kiinnostuneille keskiuusimaalaisille. Ryhmä tapaa hybridisti kerran kuukaudessa (Werkkolassa). Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ennakoon, mutta ryhmällä on oma viestintäkanava WhatsAppissa, jossa tulevista tapaamisista sekä erilaisista vaikuttamiseen liittyvistä teemoista viestitään.



KIPU-RYHMÄ YHTEISTYÖSSÄ KEUSOTEN KANSSA 15.9.2025 ALKAEN

Tule mukaan kipuvvertaistukiryhmään – voimaa vertaisuudesta!

Keusoten avokuntoutuspalvelut järjestää yhteistyössä Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry:n sekä Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tuki Werkko ry:n kanssa kaksi kipuvvertaistukiryhmää uusille ryhmäläisille.

Järvenpään ryhmä aloittaa 15.9. klo 10 ja kokoontuu joka toinen viikko maanantaisin klo 10.00–12.00 Werkkolassa (Kirjastokatu 4, Järvenpää). Viimeinen ryhmäkerta on 8.12.2025.

Hyvinkään ryhmä aloittaa 16.9. klo 14.30 ja kokoontuu Mielenterveysyhdistys Verso ry:n tiloissa osoitteessa Valtakatu 11, 05800 Hyvinkää. Viimeinen kerta on 9.12.2025.

Osallistuminen ryhmän toimintaan on maksutonta, mutta paikkoja on rajallisesti. Ryhmään voidaan ottaa kymmenen jäsentä ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ryhmää ohjaavat kokemusasiantuntija Niko-Markus Kettunen ja hänen parinaan vuorottelevat fysioterapeutti Evamaria Eerikäinen (Hyvinkää), fysioterapeutti Maiju Järvinen (Järvenpää), toimintaterapeutti Heidi Laine (Järvenpää) ja toimintaterapeutti Ursula Kurkimäki (Hyvinkää/Järvenpää).

Ilmoittaudu mukaan: <https://forms.office.com/e/0kpNSCcPrF>

Heräsikö kysymyksiä? Lisätietoja voit kysyä Hyvinkään ryhmän osalta fysioterapeutti Evamaria Eerikäiseltä (evamaria.eerikainen@keusote.fi tai 0504970766) ja Järvenpään ryhmän osalta toimintaterapeutti Heidi Laineelta (heidi.laine@keusote.fi tai 0504970800)

ELÄMÄNHALLINTAA DRAAMAN KEINOIN - LYHYTKURSSI

Aika: Maanantaisin 8.9., 15.9. ja 22.9.2025 klo 13 – 15

Paikka: Werkko ry:n toimitila Werkkola Kirjastokatu 4, 04410 Järvenpää

Olet varmaan kuullut sanonnan: ”Ihmisen pitää osata elää nyt hetkessä.” Olen samaa mieltä, mutta toisaalta on totta, että tietoisuudessamme on koko ajan läsnä myös menneisyytemme vaikutteet ja tulevaisuutemme toiveet. ”Nyt-hetki” on siinä välissä. Onko siis niin, että pystyäksemme elämään vapautuneesti ”Nyt-hetkeä” meidän tulee olla sovussa menneisyytemme kanssa ja suhtautua myönteisesti ja avoimesti tulevaisuuteen? **Siksi tämän kolmen kokoontumiskerran jäsentely on seuraava:**

1. Menneisyyteni eli Mistä minä tulen?

- Millaista muut minusta halusivat? Halusinko sitä itse? Koska huomasin, että minua on yritetty puristaa minulle vieraaseen muottiin? (Jos on yritetty)
- Mitä hyvää olen saanut?

2. Nykyisyyteni eli Millainen olen nyt?

- Uskallanko elää nyt niin kuin itse koen hyväksi itselleni? Mitkä asiat/ihmissuhteet estävät sitä, jos estävät?
- Onko minulla joitain käytännön elämän haasteita, joissa voisin tehdä muutoksen? (Työ, opiskelu, asuminen, ihmissuhteet, harrastukset)

3. Tulevaisuuteni eli Mihin haluan mennä?

- Haave on jotakin minussa, minkä toivon syntyvän ja vahvistuvan. Mitkä ovat haaveeni? Miten yritän saavuttaa ne? Onko jokin esteenä?

Elämänhallinta on vaikeaa. Emme viime kädessä voikaan hallita elämäämme. Elämä on yllätyksiä täynnä. Soveltavan draaman keinoin voimme kuitenkin harjoitella kohtaamaan haastavia tilanteita ja tarkastella mennyttä ja suuntautua tulevaan. Soveltava draama on tällä kurssilla vain väline tähän tarkoitukseen.

Toivomme ilmoittautumista kurssille, jotta voimme parhaiten valmistautua tapaamisiin. Kurssi on maksuton. Ilmoittaudu:

https://pokka.kukunori.fi/kuwerkko/elamanhallinta_draaman_keinoin

Kouluttajana draamakasvattaja Tapio Salonen puh. 041 5454 460, salonentapio10@gmail.com

Luova työpaja: Minä itse

17.9.2025 klo 14.30-16.30

Mihin aikani kuluu?

Mitkä ovat arvoni?

Kuka minä olen?

Mitä unelmia minulla on?

Mitkä ovat voimavarani?



Kohderyhmä: Ihmiset, jotka haluavat tiedostaa paremmin edellä mainittuja kysymyksiä elämässään

Opit tuntemaan itseäsi ja saat kokea yhdessä tekemistä. Saat kokeilla taiteellista lähestymistapaa mm. arvoihisi ja unelmiisi. Tule omana itsenäsi, ei tarvitse olla taiteilija.

Työpajan ohjaa Tanja Åby, sosionomi opiskelija
MAKSUTON, Kahvitarjoilu,
Werkkola: Kirjastokatu 4, Järvenpää
(sisäänpääsy talon takaa)

NAISTEN KESKUSTELURYHMÄ WERKKOLASSA JOKA TOINEN VIIKKO MAANANTAISIN 29.9.-24.11. KLO 13-15

Ohjelma koostuu ohjatusta työskentelystä vaihteittaisen elämän pohdinnan sekä ryhmäkokoontumisissa tapahtuvan keskustelun ja uusien näkökulmien löytämisen osioista. Ryhmä on avoin ja maksuton kaikille aikuisille naisille, eikä vaadi ilmoittautumista. Ryhmää ohjaa vertaisohjaaja ja Werkon aktiivi Arja. Tervetuloa mukaan! Lue lisää ryhmästä alta:

Elettyä, nykyistä ja tulevaa elämää **käydään läpi faktojen, tunteiden ja ajatusten tasolla**, samalla pohtien **elämänvaiheesta tähän päivään tulevia tarkoituksia ja tehtäviä**. Minkälaiset asiat ovat vaikuttaneet elämääni, miten voin tänään ottaa kantaa, miten voin tänään vaikuttaa.

Prosessissa pohditaan ihmiskäsitystä, tarkoitusten löytämistä, vapautta ja vastuuta, arvomaailmaa, identiteettiä ja sen eheyttämistä, ihmisarvoa – mitä suhtautumistapaa haluamme jatkaa ja jakaa. Pystynkö jakamaan arvostusta, jos olen jäänyt ilman sitä.

Prosessia tehdään itselle ja itseä varten – täydellä rehellisyydellä. Itse päätän, mitä jaan toisille tapaamisissa. Jakaen saan uusia näkökulmia itselle vaikeisiin asioihin.

Elämäkertaa pohditaan viidestä elämänvaiheesta

- 29.9. vanhempani ennen minua ja varhaislapsuuteni
- 13.10. kouluaikani ja nuoruuteni
- 27.10. aikuisuuteni tähän asti
- 10.11. nykyisyyteni
- 24.11. lähi- ja kaukaisempi tulevaisuuteni, kuolemani ja jättämäni jäljet

LUENTO: SKITSOFRENIA 24.9.2025

Luennon pitää koulutettu kokemusasiantuntija Werkkolassa keskiviikkona 24.9.2025 klo 13-14. Luennon aihe on skitsofrenia.

Luento on suunnattu terveydenhoidon opiskelijoille ja ammattilaisille sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille. Tilaisuus on mahdollisuus saada tietoa vähän puhutusta sairaudesta kokemusasiantuntijan näkökulmasta. Ilmoittaudu mukaan: <https://pokka.kukunori.fi/kuwerkko/luento-skitsofrenia-2025>

Lisätietoja Ursulalta: 050 366 4332 / ursula.arsiola@werkkory.fi

KIRJALLISUUSTERAPIA-TYÖPAJA ILO- OPISTO 26.9.2025

Kirjallisuusterapeuttinen työpaja perjantaina 26.9.2025 klo 12-16 (sisältää tauon) Werkkolassa. Työpajassa tutkimme ja houkuttelemme ilon kokemusta kirjoittamalla ja leikkimällä.

Kirjallisuusterapiassa tavoitteena on vahvistaa sisäisiä voimavaroja. Työpajassa kirjoitetaan lähinnä itselle, joten et tarvitse erityisiä kirjallisia taitoja. Ryhmässä jakaminen on toivottavaa, mutta ei pakollista. Työpaja soveltuu jokaiselle, joka on halukas tutkimaan omaa itseään ja kohtaamaan ryhmässä. Työpaja ei kuitenkaan sovellu akuutissa kriisissä olevalle.

Kirjoittamisen lisäksi käytetään myös muita luovia menetelmiä: leikimme sekä liikutamme lempeästi kehoa ja mieltä. Pue päälle vaatteet joissa on helppo hengittää. Ohjaajana toimii kirjallisuusterapian opiskelija, psykoterapeutti ja näyttelijä Tiina Karvinen. Lämpimästi tervetuloa! **Ilmoittaudu mukaan:** <https://pokka.kukunori.fi/kuwerkko/kirjallisuusterapia-tyopaja-2025>



KETTULUUTA-KOULUTUS

Kettuluuta-koulutus on alkanut niin Werkkolassa Järvenpäässä kuin Renttossa Hyvinkäällä syyskuun ensimmäisellä viikolla. Ensimmäistä kertaa koulutus toteutetaan kahdessa eri paikassa. Kouluttajat ja Järvenpään ryhmä kokoontuvat pääsääntöisesti Werkkolassa, josta on etäyhteys Hyvinkään koulutusryhmään.

Iloisia uutisia Kettuluuta-koulutuksen teemoista kiinnostuneille: Nyt, kun koulutus järjestetään kahdessa paikassa, meillä on tilaa ja mahdollisuus ottaa osallistujia myös joillekin yksittäisille koulutuskerroille. Näet koulutuskokonaisuuden ja sen osat alla olevasta koulutuskalenterista. Esimerkiksi syyskuussa on mahdollista saada tuhdit tietopaketit Kela-asioinnista (9.9.), Keusoten asiakasohjauksen ja sosiaalipalveluiden toiminnasta (16.9.) tai alueen päihde- ja mielenterveyspalveluiden ajankohtaisista kuulumisista (18.9.) suoraan niiden parissa työskenteleviltä asiantuntijoilta. Vai haluaisitko vahvistaa oppimisen taitojasi (23.9.) tai kohtaamisen ja puheeksioton osaamista (11.9.), tai kuulla miten ruoka-aputoimintaa organisoidaan alueella tilanteessa, jossa avun tarve kasvaa, mutta jaettavaa on entistä vähemmän (25.9.)?

Ota yhteyttä Hanna Koppelomäkeen (mieluiten WhatsApp-viesti numeroon 050-3662114 tai sähköpostia hanna.koppelomaki@werkkory.fi) ja kerro mille kerroille haluaisit osallistua joko paikan päällä Werkkolassa tai etänä, niin saat tarkemmat lisätiedot ja osallistumishjeet.

KETTULUUTA

SYKSY 2025 Koulutuskalenteri

KOULUTUSPÄIVÄT

TIISTAISIN JA TORSTAISIN KLO 11-14.30

WERKKOLA KIRJASTOKATU 4, JÄRVENPÄÄ

RENTTO SUUTARINKATU 2, HYVINKÄÄ

MUUTOKSISTA ILMOITETAAN ERIKSEEN

VKO PVM **tiistai**

PVM **torstai**

36 2.9. TERVETULOJA KETTULUUTAAN

4.9. VAPAAEHTOISEN SOSIAALITYÖN PERIAATTEET

37 9.9. KELA-ASIOINTI

11.9. KOHTAAMINEN JA PUHEEKSIOTTO

38 16.9. KEUSOTEN ASIAKASOHJAUS JA SOSIAALIPALVELUT 1.

18.9. PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSPALVELUT

39 23.9. OPPIMISEN TAIDOT

25.9. RUOKA-APU JA KETTULUUTA-TUKI

40 30.9. MAAHANMUUTTANEIDEN PALVELUOHJAUS

2.10. ASIAVASTAAVAT - PALVELUASIAKKAAN OIKEUDET

41 7.10. VIRKISTYSPÄIVÄ

9.10. LASTEN, NUORTEN JA PERHEIDEN PALVELUT

42 14.10. TYÖKYVYN JA TYÖLLISTYMISEN TUEN PALVELUT

16.10. KOHTAAMINEN JA VUOROVAIKUTUS; RIKOSUHRIPÄIVYSTYS

43 21.10. ASUMISEN PALVELUT JA ASUNNOTTOMAN TUKI

23.10. RIKOSTAUSTAISTEN TUKI

44 28.10. TALOUS- JA VELKANEUVONTA, ULOSOTTO

30.10. IKÄIHMISTEN JA YAMMAISTEN PALVELUT

45 4.11. KEUSOTEN ASIAKASOHJAUS JA SOSIAALIPALVELUT 2

6.11. MIELENTERVEYDEN ENSIAPU MTEA2 (1/3)

46 11.11. MIELENTERVEYDEN ENSIAPU MTEA2 (2/3)

13.11. MIELENTERVEYDEN ENSIAPU MTEA2 (3/3)

47 18.11. DIGITAITOT

20.11. DIGITAALINEN ASIOINTI

48 25.11. VIRKISTYSPÄIVÄ

27.11. JÄRJESTÖJEN TOIMINTA KESKI-UUDELLAMAALLA 1

49 2.12. JÄRJESTÖJEN TOIMINTA KESKI-UUDELLAMAALLA 2

4.12. KERTAUS

50 9.12. LOPPUKOKKEET

51 16.12. KETTULUUDAN KEHITTÄJÄFOORUMI JA VALMISTUJAISET!

LISÄTIETOA: WWW.KUWERKKO.FI/KETTULUUTA/

YHTEISTYÖSSÄ WERKKO RY, KEUSOTE - KESKI-UUDENMAAN HYVINVOINTIALUE JA STOP HUUMEILLE RY

SYYS

LOKA

MARRAS

JOULU

KETTULUUTA-TUKIPISTEET

- **Maanantaisin klo 12-14 Päihdehoitokeskus Ridasjärvellä** (Kylä-Katilantie 181, 05950 Hyvinkää) Vain Ridiksen asiakkaille. HUOM! Uusi päivä ja aika.
- **Maanantaisin klo 12.30-14 Nurmijärven Kirjastolla** Kanervakokoustilassa (Punamullantie 1, 01900 Nurmijärvi) Poislukien 3.11. ja 10.11.
- **Tiistaisin klo 9-11 Keusoten lähineuvontapisteellä JUST:ssa** (Lääkärinkuja 1, Järvenpää)
- **Torstaisin klo 8-10 Kansalaistoiminnan keskus Wärtsin aamupalalla** (Wärtsiläncatu 10 A, Järvenpää)
- **Torstaisin klo 15-16.30 Werkkolassa** (Kirjastokatu 4, Järvenpää)



- **Vaihtuvasti Onnensillassa Hyvinkäällä**
Lisätietoja oranssissa laatikossa.

📍 Onnensilta, Kankurinkatu 4–6, rappu A7, Hyvinkää. Syksyn aukioloajat ja lisätietoa: www.hyvy.fi/kettuluuta

Kettuluuta-tukipiste Onnensillassa:

- TO 11.9. klo 10.30-11.30
- TI 23.9. klo 13.00-14.00
- MA 6.10. klo 11.00-12.00
- TI 21.10. klo 13.00-14.00
- TO 6.11. klo 10.30-11.30
- MA 17.11. klo 11.00-12.00
- KE 3.12. klo 10.30-11.30



KUVASSA KETTULUUDAT JUSTIN TUKIPISTEELLÄ

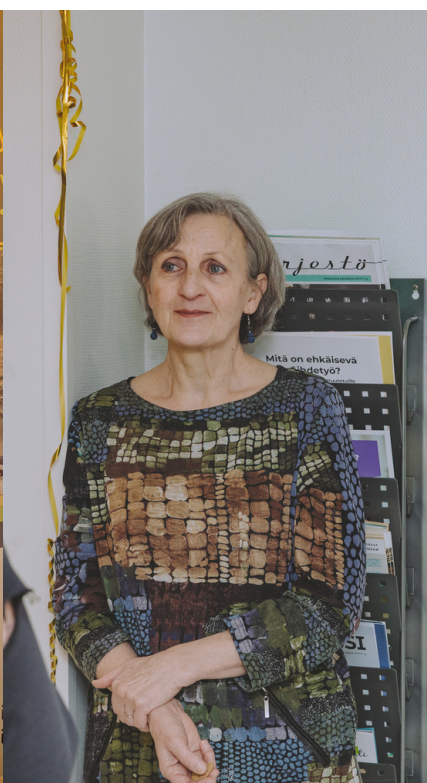
HALLITUSLAISEN ESITTELY:

Olen 65-vuotias eläkeläinen. Olen asunut Järvenpäässä lähes koko aikuisikäni, Helsingistä lähtöisin. Suurperheen äitinä ja mummona on elämää suuresti helpottanut asua radan varrella ja käydä töissä junalla yli 40 vuotta laboranttina. Minulla on MemoDance- ja Restoratiivisen joogan ohjaajakoulutus ja olen Reikihoitaja. Näitä teen tosin satunnaisesti silloin tällöin. Tanssi ja jooga ovat harrastuksina, puutarhatyöt, käsityöt ja lenkkeily arkisina puuhasteluina. Sekä ikuinen remontoiminen, jota harrastamme mieheni kanssa.

Kävin ensiksi töistä poisjäätyäni Maria Akatemian vapaaehtoisuuskoulutuksen haluna olla vielä aktiivinen toimija kodin ulkopuolella. Minulle luontaisemmaksi vertaistukihenkilönä toimijana ja ryhmän vetäjänä osoittautui työssäkäyvän läheisen hoitajille suunnattu toiminta. Siitä minulla on vankka kokemus, mutta myös uupuminen ja masennus ovat minulle tuttuja. Halusin suunnata toiminnan Keski-Uudellemaalle ja etsiydyin Werkko ry:n toimintaan ja myöhemmin Werkko ry:n järjestämään Verto-koulutukseen. Toimin vapaaehtoisena Werkko ry:ssä, Maria Akatemiassa, Lapsiperheiden tuki ry:ssä ja Omaishoitajaliitossa. Olen nyt ensimmäistä kautta Werkko ry:n hallituksessa ja toimin sihteerinä. Minusta on ollut ihanaa kuulua näin lämpimään ja yhteisölliseen joukkoon. Werkkolassa ohjaan Jaksu-ryhmää, Naisten keskusteluryhmää ja joitakin liikuntaan liittyviä satunnaisia kertoja (lue seuraavalta sivulta kundaliinijoogasta, jota ohjaan Werkkolassa).

arja.kauppala@outlook.com

Arja Kauppala, sihteeri



KUNDALIINIJOOGA

Kundaliinijoogaa sanotaan tietoisuuden joogaksi. Se on niin sanottu alkujooga, josta muut joogalajit ovat erikoistuneet: kundaliinijoogassa yhdistyvät astringajoon ja hathajoon vahvistavat fyysiset harjoitukset, hengitystekniikat ja mudrat; layajoon ja mantrajoon mantrat; rajajoon mielenhallinta ja meditaatio. Kundaliinijoogassa henkinen yhteys itseen löytyy fyysisten harjoitusten ja hengityksen avulla.

Kundaliinienergialla tarkoitetaan ihmisen sisäistä voimaa, joka uinuu lantionpohjassa. Kundaliinijoon kriyat ja meditaatiot herättävät kundaliinienergian ja nostavat sen ylempiin energiakeskuksiin eli chakroiin. Meillä on tarkoitus näillä tämän syksyn tutustumiskerroilla aloitella chakrojen avaamista. Tunti on aina erilainen, sillä opettaja valitsee joka tunnille erilaisen kriyan ja meditaation. Tunnin rakenne pysyy silti samana:

Aluksi virittäydytään lausumalla aloitusmantra **Ong Namō Guru Dev Namō**. Sen jälkeen tehdään kehoa valmistelevia lämmittelyharjoituksia, jotka opettaja on valinnut varsinaista kriyaa silmällä pitäen. Sitten tehdään itse kriya. Me aloitamme ”Kriya juurichakran aktivoimiseksi”. Kriyan päätteeksi tulee tunnin tärkein osuus, 10 minuutin mittainen rentoutumishetki, jonka aikana kriya alkaa vaikuttaa kehossa ja mielessä. Rentoutuksen jälkeen tehdään vielä meditaatio, joka on myös erilainen joka kerta. Tunnin lopuksi lausutaan loppumantra **Sat Nam**.

Ohjaajana toimii Werkkolan vertaistukihenkilö ja hallituksen jäsen Arja, joka ohjaa tunnin kundaliinijoon tutustumismielessä, rinnakkain harjoittajana, ei opettajana. Tule mukaan kokeilemaan maksutta! Tunti on avoin kaikille aikuisille.

Vuoden 2025 kundaliinijoogat Werkkolassa (ei vaadi ilmoittautumista tai sitoutumista, mutta ota mukaan oma joogamatto):

- **Ma 8.9.2025 klo 11-12.30**
- **Ma 10.11.2025 klo 11-12.30**

TOIMINNANJOHTAJAN KUULUMISIA 2025

Toiminnanjohtajan kuulumisia 2025:

Werkon 10 keinoa – 7. keino:

KANNATTELU

Mitä hyötyä Werkon toiminnasta on ja kenelle? Millaisia konkreettisia vaikutuksia Werkon toiminnalla on? Ja millä **keinoilla** Werkon toiminnan vaikutukset saadaan aikaan?

Tämä vuoden ensimmäisessä kuulumistekstissäni mainitsin esitteleväni teille vuoden 2025 aikana **10 konkreettista keinoa**, jotka ovat mielestäni **tärkeä osa Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tuki Werkko ry:n toimintaa**. Olen kerännyt ja valinnut kyseiset 10 keinoa pohjautuen Werkon ajatuspajatyöskentelyyn eli toimintaamme osallistuvien ja sitä toteuttavien ihmisten ajatuksiin ja kokemuksiin.

WERKON 7. KEINO: KANNATTELU

Valitsin Werkon seitsemänneksi esiteltäväksi keinoksi sen, miten toimintamme voi KANNATELLA siinä mukana olevia ihmisiä.

Joskus jokainen meistä saattaa tarvita kannattelua. Joskus elämä pysäyttää. Uutiset läheltä tai kaukaa koskettavat. Arjen tutut rutiinit tai tekijät katoavat. Tunteet hiipuvat, ajatukset harhailevat. Tuntuu, ettei osaakaan, jaksakaan, pystykään, ei ainakaan yksin. Omat taidot, tiedot tai voimat eivät syystä tai toisesta riitäkään. Mutta tarvitseeko niiden?

Joskus lienee hyvä havahtua siihen, että kaipaa kannattelua:

muiden ihmisten tukea ja apua tai vain toisen ihmisen läsnäoloa. Sitä, että joku kuuntelee kunnioittaen, kannustaa lempeästi, kohtaa hyväksyvästi, opastaa kärsivällisesti tai on läsnä kiireettömästi. Tai on olemassa, ihmisenä ihmiselle, vertaisena vierellä.

Werkon slogan eli iskulause on ”Werkko yhdistää ja tukee”. Se on samalla lupauksemme teille, joille toimintamme on tarkoitettu.

Toimintamme ydintä on muun muassa se, ettei vaikeidenkaan kokemusten kanssa tarvitse jäädä yksin. Toimintamme ydintä on myös se, että tuomme yhteen niin vertais- ja kokemustoimijoita, kuntoutujia ja toipujia kuin sotealan ammattilaisia ja opiskelijoitakin.

Mielestäni Werkko myös kannattelee yhteisönsä jäseniä monin eri tavoin.

Werkko, kuten monet muutkin sosiaali- ja terveysalan yhdistykset ottavat toiminnallaan kopin monista ihmisistä, jotka eivät välttämättä ole löytäneet tai saaneet tarvitsemaansa tukea muualta. Emme tietenkään voi kannatella kaikissa elämän haasteissa, mutta kohtaamme ihmisen oli hän sitten vertais- tai kokemustoimija, kuntoutuja tai toipuja tai muu aikuinen keskiuusmaalainen. Kuuntelemme, mitä hän meille haluaa kertoa ja ohjaamme tarvittaessa eteenpäin. Vapaaehtoiset Kettuluuta-vertaispalveluohjaajamme osaavat ohjata ihmisen eteenpäin kohti oikeaa apua ja tukea. Kettuluudat opastavat ja tukevat myös hakemusten täyttämässä. Kannustan kääntymään heidän puoleensa, jos muusta toiminnastamme ei löydy sinulle sopivaa, arkeasi tukevaa toimintaa tai kannattelukeinoja. Tiesithän myös Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen lähineuvontapistestä:

<https://www.keusote.fi/asiointiopas/lahineuvontapiste/> tai

digiasioinnista <https://www.keusote.fi/digiasiointi/>? Tai lähellä.fi -

sivustosta www.lahella.fi, josta voit etsiä sinulle sopivaa, esimerkiksi

monien yhdistysten toteuttamaa, arkea kannattelevaa toimintaa? Tai

tiedätkö Mieli ry:n tarjoamasta avusta ja tuesta <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/>?

Meidän eli Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tuki Werkko ry:n toiminnassa voit osallistua muun muassa seuraaviin hyvinvointia, mielenterveyttä, kuntoutumista tai jaksamista kannattelevaan ja tukevaan toimintaan:

Jaksamiseen liittyviin JAKSU-tapaamisiin maanantaisin toimitiloissamme Werkkolassa klo 16-18 (29.9. / 10.10. / 8.12.).

Turvallisuuteen liittyviin tapaamisiin tai keskustelutilaisuuksiin: **Werkon seuraava turvallisuustyöpaja** pidetään maanantaina 20.10. klo 17.30-19.30 Werkkolassa Työpajassa jatketaan toiminnallisin harjoittein turvallisuusteemojen käsittelyä. Työpajoissa olemme työstäneet muun muassa Kaikkien Werkko -periaatteet, jotka voit lukea täältä.

Erilaisiin **vertaistukiryhmiin** kuten Mieli maasta -ryhmään.

Keskiuusimaalaisten mielenterveys- ja päihdetaustaisten **kokemus- ja vertaistoimijoiden työnohjaukseen** kerran kuukaudessa maanantaisin Werkkolassa klo 17.30-19.30 / 22.9. / 20.10. / 17.11. / 8.12.

Werkkolan avoimiin oviin keskiviikkoisin Järvenpäässä (Kirjastokatu 4) klo 14-16.

Sekä avoimeen **kohtaamispaikkatoimintaamme eli Werkon olohuonetoimintaan**. Werkon olohuonetoiminnasta viime vuoden lopulla saamamme palautteen mukaan **toimintamme kannattelee palautteenantajia monin tavoin arjessa**: Toiminta tukee esimerkiksi toimintaan osallistuvien mielenterveyttä tai päihteettömyyttä sekä tarjoaa mahdollisuuden tavata muita ihmisiä ja tulla kohdatuksi, monien muiden hyötyjen lisäksi. Toiminnan koettiin olevan tärkeä osa viikkoa ja kannattelevan muun muassa toipumisessa tai päihteettömän elämäntavan ylläpitämisessä. Toiminnan koettiin myös vähentävän yksinäisyyttä. Suurin osa vastaajista kertoi käyvänsä olohuoneella viikoittain.

Mielestäni on tärkeää levittää tietoa useiden eri yhdistystoimijoiden mielenterveyttä, jaksamista, hyvinvointia sekä toipumista tai kuntoutumista tukevasta, ihmisiä heidän arjessaan kannattelevasta toiminnasta. Juuri se toiminta voi kannatella elämän vaikeimmissa ja pysäyttävimmissä hetkissä, jotka voivat koskettaa milloin vain ketä vain meistä. Kannattaako sellaisesta kullanarvoisesta, numeroilla joskus ehkä vaikeasti mitattavasta, mutta sydämellä helposti havaittavasta ja korvaamattomasta kannattelusta karsia? Minun mielestäni ei.

Toivon, että saamme jatkaa vastaavaa, keskiuusmaalaista ihmistä varten sydämellä suunniteltua ja toteutettua, kannattelevaa ja myös monin inhimillisin mittarein kannattavaa toimintaa Werkossa myös tulevaisuudessa. Voit lukea lisää tulevan syksyn 2025

toiminnastamme täällä: <https://www.kuwerkko.fi/syksyn-2025-toiminta/>

Werkon strategiatyöskentelyn myötä toimimme näkyviksi myös Werkon arvot eli sen, miten ja millä periaatteilla toimimme Werkossa. Haluan nostaa vielä kerran esiin yhden kyseisistä Werkon arvoista:

yhteisöllisyyden. Yhteisöllisyys rakentuu toiminnassamme avoimen, lämmينhenkisen, luottamuksellisen ja rakentavan vuorovaikutuksen, sekä auttamisen ja yhteistyön kautta. Werkko kannattelee toiminnassaan mukana olevia ihmisiä yhteisönsä voimin, jokaisen yhteisön jäsenen yksilölliset vahvuudet huomioiden, ja jokaisen yksilöllisyyttä kunnioittaen. **Yhdessä meistä muodostuu vahva Werkko, joka saa olla myös välillä heikko, mutta se kannattelee silti, yhteistyön, toistemme tukemisen ja kohtaamisten voimin.**

Toivon Werkon kannattelevan, yhdistävän ja tukevan mahdollisimman monia keskiuusmaalaisia nyt ja tulevaisuudessa. Tervetuloa mukaan!

Lämpimin terveisin

Laura

Jos Werkon toiminta kiinnostaa, otathan matalalla kynnyksellä yhteyttä laura.savolainen@werkkory.fi, kerron ja kuulen mielelläni lisää!



LOKAKUUSSA TAPAHTUU

ASUNNOTTOMIEN YÖN TAPAHTUMAT 17.10.2025

Osallistumme Järvenpään kaupungin järjestämiin kaikille avoimiin tapahtumiin Nuorisotila Temalilla (Emalitehtaankatu 2, Järvenpää) klo 18-20 ja Wäylässä klo 17-20 (Wärtsiläncatu 10, Järvenpää).

TURVALLISUUSTYÖPAJA 20.10.2025

Työpajassa jatketaan toiminnallisin harjoittein turvallisuusteemojen käsittelyä. Työpajaa ohjaa Outi. Werkkolassa maanantaina 20.10. klo 17.30-19.30, ei vaadi ilmoittautumista.

TOIMINTAKALENTERITYÖPAJA 28.10.2025

Toimintakalenterityöpaja on tarkoitettu Werkossa toimintaa järjestäville vapaaehtoisille. Syksyllä suunnittelemme kevään 2026 toimintaa yhdessä. Tiistaina 28.10. klo 16-19 Werkkolassa. Avoin kaikille Werkon toiminnan suunnittelusta kiinnostuneille. Ei vaadi ennakoilmoittautumista.



MUSIIKKITYÖPAJA 6.10.2025

Kettuluuta-hankkeen työntekijä Elkku ja muusikko Mikko Perkoila järjestävät musiikkityöpajan Werkkolassa maanantaina 6.10. klo 13-15. Ilmoittaudu mukaan:

<https://pokka.kukunori.fi/kuwerkko/musiikkityopaja>

Työpajan idea on tehdä uusiomateriaaleista yksinkertaisia soittimia ja äänentuottamisvälineitä, joita kukin voi sitten käytellä itsekseen tai kaverien kanssa. Työpajassa on tarkoitus huomata, että musiikki on vain äänillä leikkimistä ja mielikuvitus on voimavara ja, että itsekritiikki on luovuuden pahin este. Tule mukaan työpajaan! Et tarvitse aiempaa kokemusta musisoinnista tai soittimien teosta. Työpajaan mahtuu 5-6 henkilöä.



Mikko & Elkku

DIGIPAJAT WERKKOLASSA

Tekoäly haltuun – ja omat vahvuudet esiin digipaja

Haluatko oppia käyttämään tekoälyä niin, että siitä on oikeasti hyötyä arjessa, opinnoissa ja työnhaussa? Tällä kurssilla tutustumme tekoälyn käyttöön konkreettisten ja helppojen esimerkkien kautta – ideoinnista ja kirjoittamisesta tiedonhakuun. Opit, miten tekoäly voi helpottaa ja nopeuttaa tekemistäsi, sekä saat ohjausta sen hyödyntämiseen juuri omiin tarpeisiisi.

Kurssi ei ole pelkkää tekniikkaa. Pysähdymme myös vahvuuksiesi ja taitojesi äärelle. Saat tukea osaamisesi tunnistamiseen ja opit sanoittamaan sen selkeästi ja vakuuttavasti. Kurssin aikana teet taitoihisi perustuvan CV:n, joka tuo osaamisesi esiin parhaalla mahdollisella tavalla.

Opiskelu tapahtuu rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Jokainen etenee omaan tahtiin, ja pysyt mukana hyvin, vaikka joku kerta jäisikin väliin.

Kurssilta saat:

- Käytännön tekoälytaitoja, joita voit soveltaa heti
- Tukea vahvuuksien ja osaamisen tunnistamiseen
- Valmiin CV:n omien taitojen pohjalta
- Opintopisteitä ja Kapos-osaamismerkkejä

Voit käyttää omaa tietokonetta tai lainata läppäriä digipajasta. Kurssi sopii kaikille – aiempaa tietokoneen käyttökokemusta ei tarvita.

Kouluttaja: Petra Åhlström, Kalliolan kansalaisopisto

Milloin: Neljän kerran kurssikokonaisuus, joka toteutetaan keskiviikkoisin klo 12.30–14.30 (1.10., 8.10., 22.10., 29.10.) Järvenpäässä.

Missä: Werkkolassa, Kirjastokatu 4, 04410 Järvenpää (sisäänkäynti sisäpihalta, jonne pääsee Pormestarinpolulta). Sijaitsee Järvenpään juna-aseman vieressä (noin 350 metrin päässä) ja lähistöltä löytyy maksutonta parkkitilaa.

Kenelle: Kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat vahvistaa digiosaamistaan, oppia tekoälyn käyttöä ja laatia CV:n, joka pohjautuu omiin vahvuuksiin ja taitoihin

Pienryhmätoteutus. Maximissaan 8 henkilöä.

Ilmoittautuminen: <https://link.webropol.com/ep/digityopaja>

Kurssi toteutetaan yhteistyössä Kalliolan Digikaverit-hankkeen, Werkko ry:n ja KATU 2.0 -hankkeen kanssa.



MIPÄ-KUMPPANIT

Tervetuloa mukaan Mielenterveys- ja päihdetoimijoiden kumppanuusverkostoon!

Työskenteletkö tai toimitko Keski-Uudenmaan alueella mielenterveys- ja päihdeteemojen parissa esimerkiksi järjestössä tai julkisella sektorilla?

Tiesitkö, että Werkko ry koordinoi yhtä Keski-Uudenmaan Järjestöneuvottelukunnan viidestä teemaverkostosta: Mielenterveys- ja päihdetoimijoiden kumppanuusverkostoa (Mipä-kumppaneita)?

Verkosto kokoontuu säännöllisesti joko Teamsin välityksellä tai lähitapaamiseen. **Tapaamisissa käsitellään Keski-Uudenmaan alueen ajankohtaisia, yhteisiä asioita mielenterveys- ja päihdeteemoissa sekä järjestöjen kesken että yhteistyössä julkisen sektorin toimijoiden kanssa.** Verkosto on avoin kaikille sen toiminnasta kiinnostuneille, järjestötoimijoille ja palvelutuottajajärjestöille. Mukana on järjestöjen, mutta mm. myös hyvinvointialueen, erikoissairaanhoidon sekä Keski-Uudenmaan kuntien edustajia. Mipäkumppaneissa on mukana jo yli 30 alueellista toimijaa. Tapaamisten välillä työskentelemme yhteisellä Teams-alustalla, jonne tallentuvat niin kokousmuistiot, tapahtumatiedotteet kuin keskustelutkin.

Seuraava tapaamisemme on perjantaina 31.10.2025 klo 10-12.

Mukaan verkostoon pääset ottamalla yhteyttä Mipäkumppaneiden yhteyshenkilöön: Laura Savolainen, Werkko ry:
laura.savolainen@werkkory.fi

Loppuvuoden 2025 tapaamisajat:

- Pe **31.10.2025 klo 10-12** lähitapaaminen (paikka varmistuu syyskuun aikana)
- Pe **12.12.2025 klo 10-12** etä- tai lähitapaaminen

JÄRVENPÄÄN OLOHUONE

Avoim kohtaamispaikka aikuisille
sunnuntaisin klo 12-16 Järvenpäässä.

Emalitehtaankatu 2, 04410 Järvenpää
Kaupungin nuorisotila Temalin tiloissa.

Tarjolla pientä syötävää, jonka
mahdollistaa osittain
Yhdessä Katettu -yhteisöverkosto.



Ulko-ovi

**Etsimme uusia vapaaehtoisia
Järvenpään olohuoneelle!**

**Vapaaehtoistehtäviin kuuluu muun
muassa kahvin keittäminen, tarjottavien
valmistelu ja esille asettelu, pöytien
pyyhkiminen ja tiskaaminen.**

**Kiinnostaako
vapaaehtoistyö
Werkon
Järvenpään
olohuoneella?
Ota yhteyttä
Kirsiin:**

kirsi.pakkanen75@gmail.com

Nykyiset vapaaehtoisemme näet sivun kuvista.



WERKON KLAUKKALAN OLOHUONE Nurmijärvellä



Avoinna kaikille aikuisille **sunnuntaisin klo 12-15 Nurmijärvellä, Klaukkalassa.** Tarjolla kahvia, teetä ja pientä kahvileipää.

Paikka: Nurmijärven Klubitalo, Viirintie 3, 01800 Klaukkala.

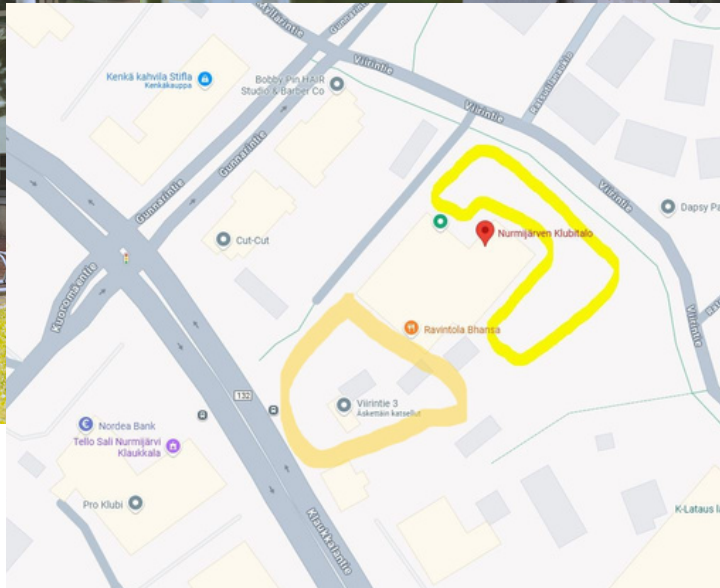
Aika: Sunnuntaisin klo 12-15, alkaen 29.6.2025.

Tilat ovat esteettömät. Maksuton pysäköinti 3 h parkkikiekolla.

Klubitalon ulko-ovi on lukossa. Soita ovikelloa, kun tulet paikalle niin tulemme avaamaan oven.

Yhteystiedot: kettuluuta.nurmijarvi@gmail.com

Werkon olohuone järjestetään Nurmijärven Klubitalon tiloissa. Olohuonevastaavana toimii Werkon hallituksen vapaaehtoinen Meiri, joka on myös koulutettu Kettuluuta-vertaispalveluohjaaja.



KLUBITALO MERKITYY PUNAISELLA MERKILLÄ KARTTAAN. SISÄÄNKÄYNTI MERKIN KOHDALLA (NÄKYVÄ YLLÄ OLEVASSA KUVASSA). PARKKIPAIKAT YMPYRÖITY KELLERTÄVILLÄ VÄREILLÄ.

WERKKOLAN AVOIMET OVET



Werkkolan Avoimet ovet on keskiviikkoisin klo 14-16 Werkkolassa (Kirjastokatu 4, 04410 Järvenpää) toimiva avoin kohtaamispaikka kaikille aikuisille. Tervetuloa tutustumaan Werkon toimintaan!

Avoimissa ovissa jaamme kokemuksiamme ja tietoa alueen kokemus- ja vertaistoiminnasta sitä kysyvälle, käymme vapaasti keskusteluja eri aiheista sekä vaihdamme kuulumisia. Puhumme syvällisistäkin aiheista, mutta emme synkistele. Paikalle saa aina tulla niillä voimavaroilla, jotka sinulla sinä päivänä on. Mukana saa myös olla kuuntelemassa.

Werkkolan Avoimissa ovissa on aina paikalla vähintään kaksi Werkko ry:n työntekijää, jotka kertovat kävijöille mielellään Werkon toiminnasta ja siitä, miten toimintaan pääsee mukaan.

Avoimien ovien tarjoilun mahdollistaa osittain Yhdessä Katettu -yhteisöverkosto.

**SISÄÄNKÄYNTI
WERKKOLAAN**



UUTISKIRJEEN TILAUS

Haluatko pysyä jatkossakin kuulolla Keski-Uudenmaan alueen vertais- ja kokemustoimijakentän kuulumisista sekä tarjolla olevista koulutuksista ja tapahtumista?

Liity Werkko ry:n uutiskirjeen postituslistalle: Werkko ry:n uutiskirjeessä kerrotaan yhdistyksen kuulumisia sekä tiedotetaan tulevista tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista.

Hyväksymällä yhteystietojesi (sähköpostiosoite) rekisteröimisen annat luvan yhteystietojesi käyttämiseen ainoastaan uutiskirjeen lähettämistä varten. Tietoja käsitellään Werkko ry:n tietosuojaselosteen mukaisesti tietoturvallisesti. Voit koska tahansa pyytää tietojen poistamista, tarkistamista tai korjaamista lomakkeen kautta tai lähettämällä viestiä osoitteeseen: ursula.arsiola@werkkory.fi

Tilaa Werkko ry:n uutiskirje ja lue edellisiä uutiskirjeitä osoitteesta: www.kuwerkko.fi/uutiskirjeet/

Uutiskirje lähetetään sähköpostiin kerran kuukaudessa.



Seuraa meitä somessa:

Instagram: [@werkkory](https://www.instagram.com/werkkory)

Facebook: [Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tuki Werkko ry](https://www.facebook.com/werkkory)

LinkedIn: [Keski-Uudenmaan vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan tuki Werkko ry](https://www.linkedin.com/company/werkkory)