



Psykosociala föreningen Sympati

Eriksgatan 8 IV våningen
00100 Helsingfors
Telefon till kansliet; 045 863 7800
www.sympati.fi

Verksamhetsledare Miivi Selin-Patel; 050 446 2974
Ordförande Riitta Aarrevuo; 050 4634 4746
info@sympati.fi

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära medlemmar,

På finska brukar det sägas: *uusi vuosi, uudet kujeet*. Det nya året har börjat, kanske med förväntningar på hur det kommer att bli, löften som man jobbar hårt att hålla, eller sedan är man nöjd och fortsätter som förra året. På Sympati har vi inte gjort några nyårslöften, men den nya verksamhetsplanen har startat som innehåller ganska många nya saker. Så vad kan du förvänta dig av Sympati detta år?

Som du märker så håller du i din hand medlemsbrevet endast för januari månad. Varför det? Jo vi kan äntligen meddela att föreningen kommer att flytta till nya utrymmen på Lappvikens gamla sjukhus. Detaljerna finslipas för tillfället och mera information kommer under januari månad. Då skickar vi ut ett till medlemsbrev. Alternativt kan du komma med på öppet hus onsdagen 27.1 var vi håller ett infotillfälle om Lappviken.

Nästa sommar kommer vi att ordna ett läger för er. Planeringen börjar i början av året och mera information kommer under våren. Samtidigt försöker vi hela tiden fundera på nya grupper på Sympati. Hurudan grupp önskar du att vi ordnar? Eller vill du vara med och planera eller dra en grupp? Alla idéer tas emot och kan skickas till Miivi på info@sympati.fi eller ring 050 446 2974.

Men före vi flyttar över till 2016 så finns det någon vecka kvar av detta år. Kansliet har stängt från den 18.12.2015-4.1.2016. Jag ser fram emot att ta lite julledigt och få fira denna tid med min familj.

Jag hoppas ni alla har en riktigt skön jul och ett bubblande nytt år!

-Miivi



ORDFÖRANDES SPALT

Hej igen alla kära medlemmar,

God fortsättning för alla!

Diskussionen om psykisk hälsa har ökat enormt under det senaste året. Bra! Man diskuterar om problem och vård öppet i tv, radio och press, för att inte glömma some. Tidigare ville man inte diskutera eller lyfta upp psykiska problem. Nu även kändisar (som jag skrivit om tidigare) pratar öppet om sina problem.

Ett bra exempel läste jag i Apu (16.7.2015) där riksdagsledamoten Rosa Meriläinen berättade om sin sjukdom. Varför hon svimmade inför kameror när hon skulle kommentera något viktigt, var inte bara att hon inte hade ätit tillräckligt men också att hon var deprimerad vilket då inte informerades.

Har vi resurser att fortsätta och sköta om oss? Pengar tycks inte finnas just nu i den här ekonomiska situationen i Finland. Vad skall vi göra? Vet ingen...

En del av Lappvikens sjukhus har planerats att bli ett ställe för välmående. Vi hoppas det lyckas. Vi, speciellt Miivi, har varit med och utvecklat och jobbat för planen. Sympatis styrelse har beslutat att gå vidare med saken genom att underteckna ett preliminärt kontrakt med Föreningen för mental hälsa i Finland som har hyrt 1000 kvadratmeter i huset.

Vi behöver allt flere frivilliga för att hjälpa oss att utveckla vår verksamhet. I tidningar har vi fått läsa att frivilligt arbete har ökat, så, våra medlemmar, kom med!

Önskar er alla ett riktigt Gott Nytt År 2016 och hoppas att vi ses ofta!

Riitta



VÅRENS GRUPPER

Coachinggruppen:

Coaching är ett kraftfullt verktyg i arbetet mellan människor, baserat på djup respekt för den förmåga och kunskap som finns inom varje individ. Vi använder olika verktyg, praktiska och inspirerande övningar. Vi ställer kraftfulla frågor, lyssnar aktivt och skapar medvetenhet. Vi planerar och sätter upp mål.

Jazzterapi

I denna grupp behandlar vi terapeutiska teman av olika slag samt söker inspiration från jazzens värld. Fokuset ligger i att hitta sina egna styrkor och resurser i en öppen och tillåtande atmosfär. Inga förkunskaper om jazz behövs, men en vilja att arbeta med sig själv är till fördel. Jazzligt välkomna!

Skriv ditt liv

Alla har vår historia, vill du berätta din? Kom med i skriv ditt liv gruppen var du får skriva din det du vill om ditt liv i den stil som passar dig. När vi träffas i gruppen läser vi våra historier och diskuterar dem.

Allsång med smått och gott

Tredje måndagen i månaden har du möjlighet att sjunga allsång på Sympati. Ingen kunskap eller talang behövs, bara en vilja att sjunga och ha roligt tillsammans. Det finns flera sånghäften på kansliet och önskemål tas gärna emot. Det bjuds på något smått att äta.

PROGRAM

Ons 2.12 Öppet Hus besöker Ateneum för att se på Henri Cartier-Bensons fotografi föreställning. Start från Eriksgatan 13:30. Öppet Hus är öppet som vanligt.

Ons 27.1 Lappviken Info under Öppet Hus. Vi börjar kl. 14. Miivi informerar om flytten till Lappviken och

Se vidare i Händelsekalendern!

Är du intresserad av hälsa och motion? Och vill få stöd i att motionera?



Då har vi något för dej.

4BT, Psykosociala föreningen Sympati och Psykosociala förbundet har ett samarbete kring psykiskt välmående och motion.

Start: 28.1.2016 kl. 17- 19.30 Mingelkväll med tilltugg för alla intresserade

Tanken är att vi ordnar med en stödperson för motion, en slags personlig tränare som hjälper dej att komma igång och är med och motionerar med dej.

Vi ordnar med fyra tematräffar under våren och däremellan skall ni träffas 1-2 gånger och promenera, gå på gym, yoga, dansa eller delta i sådan som du vill.

TEMA träffar kring motion: (Gemensamma för alla)

- FEBRUARI vecka 7: (Datum, plats och tid meddelas senare)
- MARS vecka 11:
- APRIL vecka 15:
- MAJ vecka 19

AVSLUTNING - MÅLET: Springa något tillsammans under Hösten 2016!

Ytterligare information fås av:

Miivi Selin-Patel tel: 050- 4462974 miivi.selin-patel@sympati.fi sympati.fi	Sonja Karnell tel. 041-5012531 sonja.karnell@samsnet.fi samsnet.fi/verksamhet/4bt	Nonni Mäkikärki tel:050-5903436 nonni.makikarki@fspc.fi fspc.fi
--	--	---

HÄNDELSEKALENDER JANUARI 2015

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				1 <i>Nyårsdag</i>	2	3
4	5 Coaching- gruppen kl. 13-15	6 <i>Trettondag</i>	7	8	9	10
11	12 Skriv ditt liv kl. 16-18	13 Öppet Hus kl. 13-16 <i>Besök på Ateneum</i>	14	15	16	17
18 Allsång med smått och gott kl. 13-16	19 Coaching- gruppen kl. 13-15	20 Öppet Hus kl. 13-16 Jazzterapi kl. 17-19	21	22	23	24
25 Finn Glädje i vardagen kl. 15-19	26 Skriv ditt liv kl. 16-18	27 Öppet Hus kl. 13-16 <i>Lappviken info kl. 14</i>	28	29	30	31



HJÄLPANDE TELEFONER

SOS landsomfattande kristelefon

Må-fre 9-06, lö 15-06, sö 15-22

01019 5202

Socialverket Helsingfors Stad

Krisjouren

09 310 44 222

Socialjouren

020 696 006

Båda öppna dygnet runt

S-info

09 310 44 000

Information om socialvårdstjänster vardagar kl.10-16

Folkhälsans samtalsjour

9800 151100

Vardagar kl. 15-20

Krisjouren för unga

045 341 0574

Må 9-11 telefonjour

Ti-to 9-12 besöks- och telefonjour för 12-29 åringar

Församlingarnas samtalstjänst

01019-0072

Varje kväll 20-24

Giftinformationscentralen

09 471977

Dygnet runt

Info om hälso- och sjukvårdstjänster

09 310 10023

Dygnet runt

Brottsofferjouren

0203 16116

Dygnet runt



