



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,

Hösten har kommit fastän vädret ännu är somrigt. Några veckor kvar av sommaronsdagen före verksamheten kör igång igen.

Fastän det är roligt att komma in i vardagen så känns det lite tungt. Efter en semester på 5 veckor hade jag vant mig att sova lite längre och låta hjärnan vila. Men tydligen har jag haft en bra semester för när jag kom tillbaka på jobb första dagen så var jag ivrig att börja igen och ser så mycket fram emot allt som kommer att hända före året är slut.

Hösten hämtar alltid med sig nya vindar och det syns även hos oss. De flesta av våra grupper från våren fortsätter och vi har en ny grupp som startar i september. Men tyvärr finns det mindre positiva ändringar också. Öppet Hus kommer att ta paus under början av hösten. I oktober har vi möjlighet att hålla Öppet Hus under onsdagar, men vi hoppas att återuppliva resten av dagarna så fort som möjligt. Jag hoppas att du hittar i vårt program den grupp som just passar dig. Men om det inte råkar finnas just nu något som intresserar så ta kontakt med mig. Jag hör gärna på vad just du vill ha för verksamhet till Sympati.

Under hösten har vi också flera intressanta evenemang som händer. Föreningen fyller 30 år och detta firas den 30.9. Jag hoppas att du också fått din inbjudan till festen och har möjlighet att komma. Senare i höst kommer vi att bjuda på en teaterpjäs och mycket mera. Spännande blir det helt säkert!

Fast Öppet Hus inte fortsätter som vanligt så är du välkommen att komma via Eriksgatan om du är i närheten. Det lönar sig bara att ringa i förväg, så du vet att någon är på plats.

Jag hoppas att du njuter av det soliga vädret och förhoppningsvis ses vi snart!

-Miivi



ORDFÖRANDES SPALT

Hej alla medlemmar,

Hösten nalkar. Vi kan inte göra någonting åt den saken, men vi kommer säkert att njuta av den. Svamp- och bärskörden blir bra. Fast vi inte själva kanske kan gå in till skogen, så kan vi få dem på torgen och i butikerna. Hälsosamt!

Vår höst på Sympati börjar tyvärr inte som vi hade tänkt. Eftersom statens pengar har tagit slut, så kan vi inte anställa en ny verksamhetsassistent. Detta betyder att Öppet Hus kan inte börja nu. Om vi får tillräckligt med frivilliga kan vi fortsätta med den här verksamheten åtminstone någon dag i veckan. Det vore ju fint. Vi behöver frivilliga hela tiden till allt möjligt! Kom med!

Vi fortsätter i alla fall med så mycket verksamhet som möjligt, grupper mm. och hoppas att ni kommer aktivt med.

Ni är alla hjärtligt välkomna till vår 30-årsfest den 30 september i Balders sal.

Vi ses där.

önskar
Riitta



HÖSTENS GRUPPER

Under hösten är det en del ändringar i programmet. Tyvärr kommer vi inte att kunna fortsätta med Öppet Hus tillsvidare på grund av resurser. Här är grupperna för hösten:

Jazzgruppen: Fokuset i jazzgruppen ligger kring terapeutiska teman och fascinerande jazzmusik. Atmosfären i gruppen är inspirerande och varm. Gruppen kräver inga tidigare kunskaper i jazz; bara ett öppet sinne och en vilja att arbeta med sig själv. Jazzligt välkomna!

Månadsmöte: På månadsmöte får medlemmarna komma med önskemål, kritik och frågor angående Sympati, vad som händer och vad styrelsen håller på med. Alltså allas möjlighet att påverka vad som händer här.

Soppa med Allsång: Tredje måndagen i månaden bjuder Sympati på sopplunch kl. 13 på Eriksgatan. Efter en god lunch med trevlig samvaro startar allsången. Ingen speciell talang behövs, endast viljan att sjunga.

Datorstöd: Behöver du hjälp med din dator, telefon eller padda? Har du frågor om e-post, Facebook eller undrar vad allt man kan göra? Under hösten kan du boka in dig för en individuell datortimme med Miivi. Ring eller maila för att kolla lediga tider.

Skriv ditt Liv: Fokus i gruppen är att skriva sin egen livshistoria. Då gruppen träffas har du möjlighet att läsa upp din egen text och diskutera med de andra deltagarna.

Coachinggruppen: Coaching i grupp för personer med psykisk ohälsa för att stöda deras mentala och kroppsliga hälsa och livskvalitet samt trivsel i vardagen. 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.

FRIVILLIG PÅ SYMPATI?!

Vill du komma med som frivillig för att hjälpa föreningen? Just nu söker vi nya frivilliga att komma med. Det finns små och lite större uppdrag. Är du kanske intresserad att vara med i Festfixargruppen, värd på Öppet Hus eller något helt annat. Kontakta Miivi på kansliet om du vill komma med!

IN MEMORIAN

Vår långvariga och aktiva medlem Christina Hedberg avled under sommaren. Vi kommer alla att sakna henne. Hon lever vidare i våra minnen.



ILOLIIKKUJA

Mielenterveystoimijoiden järjestämä kaikille avoin liikuntatapahtuma

tiistai 1.9.2015 klo 10.30–14

Eläintarhan kentällä, Vauhtitie 6, Hki

Tervetuloa liikkumaan yhdessä!

Alkulämmittelyn ohjaajina
Keskuspuiston ammattiopiston
tanssin opiskelijat

Ruokailu klo 12.30

Keitto 1,50 €

Makkara 1 €

Kahvi+pulla 2,50 €

***Arpajaiset**



Sauvakävelyä
Saappaanheittoa
Pituushyppyä
Köydenvetoa
+ muita lajeja

**Maksuton sisäänkäynti Uimastadionille tapahtuman jälkeen,
muista ottaa uimavaatteet mukaan.**

Tapahtuman järjestää: EMY, Espoon mielenterveysyhdistys ry, Mty Helmi ry, Niemikotisaatiö, Tukiyhdistys Majakka ry, Tukiyhdistys Karvinen, Vantaan Mielenterveysyhdistys Hyvät Tuulet ry., Lilinkotisaatiö, Sympati r.f., ESKOT ry:n klubitilat, Alvi ry, Mielenterveyden keskusliitto ja Helsingin kaupungin liikuntavirasto

HÄNDELSEKALENDER SEPTEMBER 2015

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
31	1	2	3	4	5	6
7	8 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	9	10	11	12	13
14	15 Coaching- gruppen kl. 13-15	16 Jazzgruppen kl. 17-19	17	18	19	20
21 Soppa med allsång kl. 13-16	22 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	23	24	25	26	27
28 Månads- möte kl. 15-17	29 Coaching- gruppen kl. 13-15	30				

HÄNDELSEKALENDER OKTOBER 2015

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1	2	3	4
5	6 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	7 Öppet Hus kl. 13-16	8	9	10	11
12	13 Coaching- gruppen kl. 13-15	14 Öppet Hus kl. 13-16 <hr/> Jazzgruppen kl. 17-19	15	16	17	18
19 Soppa med allsång kl. 13-16	20 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	21 Öppet Hus kl. 13-16	22	23	24	25
26 Månads- möte kl. 15-17	27 Coaching- gruppen kl. 13-15	28 Öppet Hus kl. 13-16	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 (Helsinki Missio)

045 341 0574

Ti-to 11-13 för 12-29 åringar

Församlingarnas samtalstjänst

01019-0072

Varje kväll 20-24

Giftinformationscentralen

09 471977

Dygnet runt

Info om hälso- och sjukvårdstjänster

09 10023

Dygnet runt

Brottsofferjouren

0203 16116

Dygnet runt

