

Psykosociala föreningen Sympati



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

Verksamhetsledare Anne Ahlgren: 050 446 2974
Ordförande Kriss Forss: 050 463 4746
info@sympati.fi

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära Sympatimedlemmar,

Ett händelserikt år är snart till ända och ett nytt är i antågande. Så här års brukar det bli aktuellt med att avge nyårslöften, något som man förresten brukade göra redan under vikingatiden.

En del brukar avge löften som går ut på att man skall sluta upp med att göra någonting, andra siktar mer på att man skall börja med något nytt. Själv har jag erfarenhet av både det ena och det andra, men ack – hur går det med löftet efter en tid då fyrverkerierna ebbat ut? Efter några veckor kan löftet vara ett minne blott. Det är ju så lätt att hemfalla åt invanda beteendemönster i vardagen.

Men tänk om man inte vore så ensam med att uppfylla löftet, tänk om man kunde få stöd av andra som har tänkt i samma banor?

De som var med på Höstmötet i november minns att vi beslöt att vårt tema för år 2017 är ”Stöd och välmående i vardagen”. Det kan t.ex. innebära att vi tillsammans försöker aktivera oss och göra någonting konkret som på sikt bidrar till att vi börjar må bättre både fysiskt och psykiskt.

”Nästa år ska jag börja motionera regelbundet och höja min kondition” är säkert något som många sympatimedlemmar tänkt. Varför då inte avge ett nyårslöfte tillsammans med kompisarna på Sympati? Kamratstöd kan faktiskt hjälpa oss att hitta och starta nya meningsfulla aktiviteter och kamratstöd ger också krafter att komma i väg då man egentligen helst av allt skulle vilja dra täcket över sig.

I detta Medlemsblad kan ni läsa mera om vår nya grupp ”Motionseftermiddag”. Bindande anmälningar tas gärna emot per mejl (info@sympati.fi) eller telefon (045 863 7800). Förslag på motionsgrenar ni vill pröva på under våren mottas även gärna!

Jag tillönskar er alla ett gott slut på det gamla året och ett
Lyckligt Nytt År 2017!

Anne

ORDFÖRANDES SPALT

Bästa Sympatimedlem!

När jag skriver dethär håller året på att skrida mot sitt slut och dagarna börjar ganska snabbt att bli ljusare.

Året som gått har varit ett turbulent år för Sympati med omvälvningar i personresurserna. Vi var två månader utan verksamhetsledare och det ledde till att det var ganska jobbigt under våren. Vi fick dock en ny verksamhetsledare, Anne, i maj och kunde återgå till normala mönster.

Under sommaren hade vi ett mycket varierande program och oftast fint väder.

På hösten satte vi igång igen och nu är verksamheten livlig och vi ser fram emot en ännu mera aktiv vår.

Vi kommer att starta två nya aktiviteter nu genast i början av våren:

- 1) En Läs och lyssna - grupp kommer att börja i januari. I den kommer det att läsas högt ur en bok och så får man komma med tankar som väckts om det man hört. Den här gruppen föddes ur medlemmarnas önskemål.
- 2) Vi kommer också att en gång i månaden fara till Helsingegatans Idrottshus för en motionseftermiddag. Då får man välja mellan att simma och att bowla och när vi är färdiga med det samlas vi runt en kopp kaffe eller té.

Jag hoppas att få se så många som möjligt på Eriksgatan, stick upp på en kopp kaffe under Öppet hus, på måndagarna är jag i regel anträffbar. Också Medlemsforumet, sista onsdagen i månaden, är viktig. Då kan man vara med och planera det vi håller på med.

Ett riktigt Gott Nytt År önskar jag dig!

Kriss

Välkommen på **Öppet Hus onsdagen den 28.12 och 4.1.2017**. Kansliet har julleddigt 19-30.12.

Observera att Acceptans rf:s ordförande Ylva Hellgren fortsätter att ge oss **dator- och mobilstöd** på våren, se händelsekalendern!

KURS I PSYKISKA FÖRSTA HJÄLPEN – EN KURS FÖR ALLA

Det finns två kurser att välja mellan:

- 1) Psykiska första hjälpen®1 där temat är psykisk hälsa, tränar upp färdigheter i välbefinnandet och ger verktyg till att ta hand om sig själv.
- 2) Psykiska första hjälpen®2 som berör psykisk ohälsa, med information och verktyg för att tillämpa stegen i psykiska första hjälpen.

Psykiska första hjälpen®1 måndagar 27.2-27.3 kl.16.30-18.45 på G18, Georgsgatan 18 A

Psykiska första hjälpen®2 torsdag-fredag 9-10.2.2016 kl.9-16, Lappvikens sjukhus, Lappviksvägen 2. Anmälningar till Nonni Mäkikärki, verksamhetskoordinator Psykosociala förbundet, antingen via telefon 050-590 3436 eller e-post, nonni.makikarki@fspc.fi.

Max 15 deltagare per kurs, **anmälningarna är bindande**. Besök www.psykiskaforstahjalpen.fi för mera information. OBS: Kurserna är avgiftsfria! Kursmaterialet ingår.

LÄS OCH LYSSNA

Den 10.1 startar en helt ny grupp på Eriksgatan! Vi skall tillsammans högläsa romanen ”Stilla dagar i Mejlans” av Claes Andersson. Gruppen leds av Ann-Christine ”Ancki” Mattsson. Ancki var med på Medlemsforum där idén för denna grupp uppstod. Var och en som vill får i tur och ordning läsa ur boken, men det går bra att lyssna även. Efteråt dricker vi kaffe och diskuterar tankar dagens kapitel väckt. Tips: Du får gärna ta med ett handarbete!

MEDLEMSAVGIFT FÖR ÅR 2017

Tillsammans med detta Medlemsblad kommer fakturan för medlemsavgiften. Var vänlig och betala 15 euro på Sympatis konto senast måndagen den 23.1. Det är viktigt att man betalar avgiften, om man just då har det extra knapert ekonomiskt skall man ta kontakt med Anne. Saken sköts diskret. OBS: Man får gärna vara understödjande medlem och betala 50 euro. Använd alltid referensnumret 25522 som anges på fakturan.

HÄNDELSEKALENDER JANUARI 2017

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1 <i>Nyårsdag</i>
2	3	4 Öppet Hus kl. 13-16	5	6 <i>Tretton- dagen</i>	7	8
9 Öppet Hus kl. 13-16	10 Läs och lyssna kl. 13-15	11 Öppet Hus kl. 13-16 Dator- och mobiltele- fonstöd kl. 14-16	12 Coaching- gruppen kl. 13-15	13	14	15
16 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	17 Öppet Hus kl. 13-16 Skriv ditt liv kl. 16-18	18 Öppet Hus kl. 13-16	19 Att bemästra sin ångest kl. 13-15 <i>Johanna Cresswell- Smith förel.</i>	20	21	22
23 Öppet Hus kl. 13-16	24 Läs och Lyssna kl. 13-15	25 Öppet Hus kl. 13-16 Medlems- forum kl. 16-17	26 Coaching- gruppen kl. 13-15	27 Motions- eftermiddag kl. 14 <i>Start från Eriksg. kl.13:15</i>	28	29
30 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16 Jazzterapi. kl. 16-18	31 Öppet Hus kl. 13-16 Skriv ditt liv kl. 16-18					

HÄNDELSEKALENDER FEBRUARI 2017

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		1 Öppet Hus kl. 13-16	2 Coaching- gruppen kl. 13-15	3	4	5
6 Öppet Hus kl. 13-16 Jazzterapi- gruppen kl. 16-18	7 Läs och lyssna kl. 13-15	8 Öppet Hus kl. 13-16 Dator- och mobiltele- fonstöd kl. 14-16	9	10	11	12
13 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	14 Vändagsfest Kl. 13-16 Skriv ditt liv kl. 16-18	15 Öppet Hus kl. 13-16	16 Coaching- gruppen kl. 13-15	17 Kamrat- Diskussion <i>Erfaren- heter av psykos</i> kl. 13-15	18	19
20 Öppet Hus kl. 13-16	21 Läs och lyssna kl. 13-15	22 Öppet Hus kl. 13-16 Medlems- Forum kl. 16-17	23	24 Motions- eftermiddag kl. 14 <i>Start från Eriksg. kl.13:15</i>	25	26
27 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	28 Öppet Hus Kl. 13-16 Skriv ditt liv kl. 16-18					

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, även nät-, chat-, brevjour

Giftinformationscentralen

09 471977

Dygnet runt

Info om hälso- och sjukvårdstjänster

09 310 10023

Dygnet runt

Brottsofferjouren

0203 16116

Dygnet runt

AA – anonyma alkoholister

Telefonjour på finska kl. 9-21 dagligen

09-750 200

Telefonjour på svenska kl. 17-21 dagligen

045 184 4644

KRAN rf

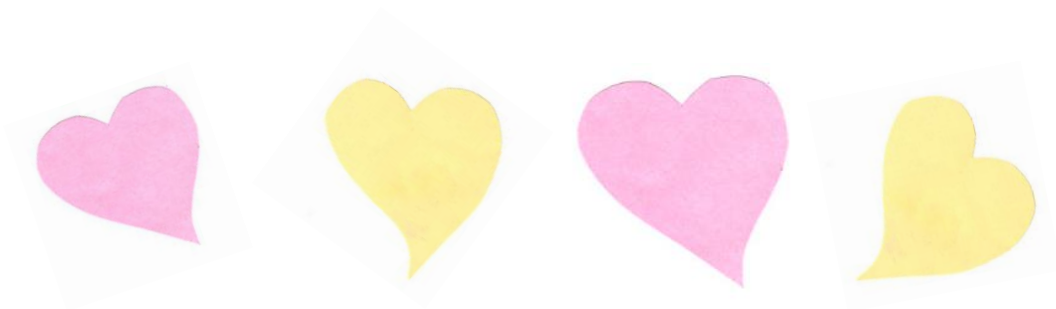
050 313 9926

Stödtelefon för närstående till

missbrukare

må och to 9-12, 13-16





INBJUDAN

alla Sympatimedlemmar är



-varmt välkomna på

SYMPATIS VÄNDAGSFEST

(adress: Eriksgatan 8)

tisdagen den 14.2 kl. 13-16



Program:

Viveca Stenius presenterar boken ”Hitta knuten” som sympatimedlemmar tillsammans skrivit. Boken är rykande färsk för den har just kommit från tryckeriet.

Kom och lyssna hur boken kom till!

I vändagspresent får du ditt eget exemplar av boken.

Eftersom vi planerar extra festliga salta och söta munsbitar den stora dagen till ära önskar vi att du anmäler dig på förhand till Anne (info@sympati.fi, tfn. 045-863 7800) senast onsdagen den 8.2.