

# Psykosociala föreningen Sympati



Eriksgatan 8 IV våningen  
00100 Helsingfors  
Telefon till kansliet: 045 863 7800  
[www.sympati.fi](http://www.sympati.fi)

Verksamhetsledare Anne Ahlgren: 050 446 2974  
Ordförande Kriss Forss: 050 463 4746  
[info@sympati.fi](mailto:info@sympati.fi)  
Bankkonto FI21 4055 1150 0004 57

## VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära Sympatimedlemmar,

Jag känner mig förväntansfull inför det nya året 2018 som helt snart ska börja.

Medlemmarna fattade ett klokt beslut på Höstmötet i november; vi ska spinna vidare på temat ”Stöd och välmående i vardagen”. Det gör vi bland annat genom att erbjuda några nya kurser och aktiviteter genast i början av året, se närmare sid. 4 i detta Medlemsblad.

Samtidigt som vi lär oss hantera vår vardag behöver vi kamratstöd, inspiration och energi för att ännu bättre hitta de resurser vi alla har i varierande utsträckning. Temat för det nya året går under devisen ”Sätta guldkant i tillvaron”. Osökt går tankarna till roliga utflykter med god mat och avkopplande program i goda vänners lag. Håll tummarna för att jag ska lyckas med att få finansiellt understöd för sådant även nästa år!

Men det behöver inte alltid vara fråga om något påkostat och materiellt. ”En guldkant i tillvaron” innebär även t. ex. fina upplevelser i form av personliga möten med människor, kanske med sådana man vanligtvis inte kommer i kontakt med. Då tänker jag exempelvis på den nykrönte Finlands Lucia som spred glädje på julfesten eller på den dagen vi hade besök av en uppskattad författare.

En liten guldkant i tillvaron tror jag att vi får även då vi får besök av en söt ”Nyårsbaby” måndagen den 22 januari. Då kommer lilla Isabella med sin moder Miivi till Öppet Hus. Ni är hjärtligt välkomna allesammans!

Jag tillönskar er alla ett gott slut på det gamla året och ett Lyckligt Nytt År 2018!

Anne




## VICEORDFÖRANDES SPALT

Hej!!

Det är en stor ära för mig att få presentera mig som Sympatis nya viceordförande! Johanna heter jag och har varit bekant med Sympati i nästan sju år nu. Jobbade i tiderna på Psykosociala förbundet och hade då arbetsrum på Eriksgatan så jag fick bekanta mig med både verksamheten och förstås människorna som gör Sympati till vad den är! Nuförtiden jobbar jag på THL men gläder mig att fortsättningsvis kunna ha en fot inom tredje sektorn.

Stina lämnar minsann stora skor för mig att fylla och jag hoppas på att kunna fortsätta med ens lite av det som hon gjort under hennes år som viceordförande. Tusen tack Stina för ditt engagemang, tröstande i varje fall att få hålla dig med som suppleant i styrelsen ännu!

För min del hoppas jag att kunna stöda och utveckla det som Sympatis styrelse och vår egna Superkvinna/Verksamhetsledare Anne Ahlgren redan gör, och ser fram emot att hänga med i aktiviteterna lite mera. Vi har många viktiga uppgifter inom Sympati, en är att lyfta fram värdet i att tala om allt som berör psykisk hälsa både inom vår verksamhet men även inom samhälleliga diskussioner. Vi sitter på en massa kunskap och erfarenhet i vår förening och jag ser fram emot att synliggöra våra resurser ännu mera och att bygga upp olika möjligheter tillsammans.

Tar även tillfället i akt att önska er alla en GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR! 

Johanna Cresswell-Smith

Välkommen på **Öppet Hus onsdagen den 28.12.2017 och 3.1.2018.**

**Skivrådet samlas även torsdagen den 21.12 kl. 15-17.**

Kansliet har julleddigt 18-29.12.

Observera att Psykosociala Ungdomsföreningen Acceptans rf fortsätter att ge oss **dator- och mobiltelefonstöd** på våren, se händelsekalendern!

## NY KURS BÖRJAR ”HANTERA VARDAGEN”



I februari börjar en helt ny kurs som heter ”Hantera vardagen”. På kursen lär vi oss tillreda förmånlig och framför allt GOD mat.

Kursen arrangeras i Marthaförbundets undervisningskök på Busholmen (adress: Medelhavsgatan 14 C, ingång via Livornogatan). På kursen behandlas aktuella teman som ekologisk hållbarhet, matsvinn och säsongmat men vi kommer också att tala om huslig ekonomi, hygien och hemvård. Kursdeltagarna får gärna komma med egna idéer!

Vi undervisas av Marthaförbundets hushållsrådgivare Elisabeth Eriksson och hon kommer till Sympati onsdagen den 10.1 kl. 13:30 för att berätta närmare om kursens innehåll. Kursen hålls följande fredagar: 2.2, 2.3, 6.4, 4.5 kl. 13-16. Varje tillfälle avslutas med en gemensam måltid som vi själva har tillrett! Priset är 0 € för sympatimedlemmar som betalat sin medlemsavgift inom januari.

## NINAS HEM-LIGA GRUPP

Oordning och kaos i hemmet? Nina ”Jazz-Nina” Sundberg vet knepen som hjälper dig att få bukt med detta. Kom med i den nya HEM-liga gruppen där vi på ett humoristiskt, optimistiskt och lösningsfokuserat sätt reflekterar över prylars mening och funktion med målsättningen att bli kvitt onödiga prylar.

Då får vi både utrymme och energi för nya visioner och intressantare projekt än ständig städning! Forskning visar nämligen att ett ordnat hem ökar välbefinnandet, kreativiteten, fokuseringsförmågan och beslutsfattandet samt minskar på upplevd stress! Gruppen startar torsdagen den 18.1 kl. 15:30-17:30 på Sympati.



## MEDLEMSAVGIFT FÖR ÅR 2018

Tillsammans med detta Medlemsblad kommer fakturan för medlemsavgiften. Var vänlig och betala 15 euro på Sympatis konto senast måndagen den 22.1. 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 understödande medlem och betala ca 50 euro. Använd alltid referensnumret 25522 som anges på fakturan, då kan vi se att du betalat in på vårt konto FI21 4055 1150 0004 57.

## HÄNDELSEKALENDER JANUARI 2018

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1 <i>Nyårsdag</i>	2	3 <b>Öppet Hus</b> kl. 13-16	4	5	6 <i>Tretton-</i> <i>dagen</i>	7
8 <b>Öppet Hus</b> kl. 13-16 <i>Pyssel-</i> <i>planering</i>	9 <b>Läs och</b> <b>lyssna</b> kl. 13-15	10 <b>Öppet Hus</b> & <i>presenta-</i> <i>tion: mat-</i> <i>lagnings</i> <i>kurs m.m.</i> <b>"Hantera</b> <b>vardagen"</b> kl. 13-16	11 <b>Coaching-</b> <b>gruppen</b> kl. 13-15  <b>Skivrådet</b> kl. 15-17	12	13	14
15 <b>Öppet Hus</b> & <b>Sångstund</b> med smått och gott kl. 13-16	16 <b>Skriv Ditt Liv</b> kl. 16-18	17 <b>Öppet Hus</b> kl. 13-16  <b>Dator- och</b> <b>mobitele-</b> <b>fonstöd</b> kl. 14-16	18 <i>NY GRUPP</i> <i>STARTAR</i> <b>Ninas HEM-</b> <b>liga grupp</b> kl. 15:30- 17:30	19	20	21
22 <b>Öppet Hus</b> <i>Besök av</i> <i>Miivi och</i> <i>baby</i> <i>Isabella</i> kl. 13-16	23 <b>Läs och</b> <b>lyssna</b> kl. 13-15	24 <b>Öppet Hus</b> kl. 13-16	25 <b>Ångest-</b> <b>gruppen</b> kl. 13-14:30 <i>Johanna</i> <i>Cresswell-</i> <i>Smith leder</i>	26 <b>Motions-</b> <b>eftermiddag</b> kl. 14 <i>Start från</i> <i>Eriksg.</i> <i>kl.13:15</i>	27	28
29 <b>Öppet Hus</b> & <b>Sångstund</b> med smått och gott kl. 13-16	30 <b>Skriv Ditt Liv</b> kl. 16-18	31 <b>Öppet Hus</b> kl. 13-16  <b>Medlems-</b> <b>forum</b> kl. 16-17				

## HÄNDELSEKALENDER FEBRUARI 2018

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1 Coaching- gruppen kl. 13-15	2 NY KURS STARTAR "Hantera vardagen" Kl. 13-16	3	4
5 Öppet Hus och PYSSEL <i>och hand- arbetshand- ledning</i> kl. 13-16	6 Läs och lyssna kl. 13-15	7 Öppet Hus kl. 13-16  Dator- och mobiltele- fonstöd kl. 14-16	8 Ninas HEM- liga grupp kl. 15:30- 17:30	9	10	11
12 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	13 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	14 Vändagsfest kl. 13-16	15 Skivrådet Kl. 15-17	16	17	18
19 Öppet Hus kl. 13-16	20 Läs och lyssna kl. 13-15	21 Öppet Hus kl. 13-16	22	23 Motions- eftermiddag kl. 14 <i>Start från Eriksg. kl.13:15</i>	24	25
26 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	27 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	28 Öppet Hus kl. 13-16  Medlems- Forum kl. 16-17				

## HJÄLPANDE TELEFONER

<b>SOS landsomfattande kristelefon</b> Må-fre 9-06, lö 15-06, sö 15-22	<b>01019 5202</b>
Socialverket Helsingfors Stad <b>Krisjouren</b> <b>Socialjouren</b> Båda öppna dygnet runt <b>S-info</b> Information om socialvårdstjänster vardagar kl.10-16	<b>09 310 44 222</b> <b>020 696 006</b> <b>09 310 44 000</b>
<b>Krisjouren för unga</b> Må 9-11 telefonjour Ti-to 9-12 besöks- och telefonjour för 12-29 åringar	<b>045 341 0574</b>
<b>Församlingarnas samtalsjänst</b> Varje kväll 20-23, även nät-, chat-, brevjour	<b>0400 22 11 90</b>
<b>Giftinformationscentralen</b> Dygnet runt	<b>09 471977</b>
<b>Info om hälso- och sjukvårdstjänster</b> Dygnet runt	<b>09 310 10023</b>
<b>Brottsofferjouren</b> Dygnet runt	<b>0203 16116</b>
<b>AA – anonyma alkoholister</b> Telefonjour på finska kl. 9-21 dagligen Telefonjour på svenska kl. 17-21 dagligen	<b>09-750 200</b> <b>045 184 4644</b>
<b>KRAN rf</b> Stödtelefon för närstående till missbrukare må och to 9-12, 13-16	<b>050 313 9926</b>





## INBJUDAN

alla Sympatimedlemmar är  
hjärtligt välkomna till



### SYMPATIS VÄNDAGSFEST

(adress: Eriksgatan 8)

**onsdagen den 14.2 kl. 13-16**

**Program:**

**I vår bok "Hitta knuten" knyts även vänskapsband och uttalas kärleksförklaringar! Kom och avnjut fina fragment och ljusglimtar!**

Eftersom vi planerar att bjuda på både **salta och söta munsbitar** önskar vi att du anmäler dig på förhand till Anne ([info@sympati.fi](mailto:info@sympati.fi), tfn. 045-863 7800) senast onsdagen den 7.2.