



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 Johanna Cresswell-Smith
info@sympati.fi

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära medlemmar,

Ni har säkert lagt märke till att Sympatis egen devis är ”Gemenskap ger krafter”. Jag kikade riktigt i ordboken hur gemenskap förklaras och fann där bl. a. betydelserna ”samhörighet, samvaro, sällskap”. Det är ju precis det som sympatimedlemmar hittar här på Sympati. Den fula ramsan med motsatsen innehåller däremot ord som ”ensamhet, isolering och utanförskap”. Sådant önskar förstås ingen.

I går diskuterade vi med medlemmar att vi lagt märke till att vi är individuella även med tanke på **hurudan** gemenskap vi önskar. Det är dessutom någonting som kan variera från dag till dag. Vi talade om hur trevligt det är att kunna känna gemenskap och få bekräftelse på Sympati, precis som Johanna beskriver i sin spalt här invid. Man kan nästan räkna med att det på Sympati alltid finns folk som accepterar och förstår en själv.

Men vi berörde också en annan sida av saken. För alla känns det inte varje gång enbart bra att öppna dörren till Sympati och nästan ramla i famnen på en stor hop ivrigt diskuterande medlemmar och ha allas blickar riktade mot sig. En medlem förklarade att hen nyligen riktigt kände ångesten komma och därför var tvungen att direkt vända på klacken. Kanske kan känslan beskrivas med att det var för mycket av det goda på en gång. Vi försökte komma på vad som kunde göras i sådana situationer, men hittade ingen bra lösning som i praktiken kunde fungera. Man kan ju inte heller förvänta sig att gruppen vips och abrupt delas i två för en själv lagom stora grupper, situationen uppstår ju dessutom helt plötsligt utan förvarning.

Bra i alla fall för oss att minnas att vi även har medlemmar som definitivt trivs bäst i riktigt små grupper och i parvisa diskussioner. Vi har även aktiva medlemmar som helst vilar eller sitter tysta litet avskilt från gruppen och på så sätt är en del av gemenskapen - på sina egna villkor. Det tycker jag också att vi ska respektera.

En fin fortsättning på hösten till ALLA medlemmar önskar

Anne

ORDFÖRANDES SPALT

Bästa Sympati,

Vilken fin höst det blev! Färgerna är så otroligt fina i år att jag nästan misstänker att det är naturens sätt att ladda oss med kraftgivande färger inför vintern!

Förutom det fina vädret har hösten bjudit på annat värdefullt. Världsdagen för psykisk hälsa firades som vanligt den 10.10 med årets tema "Unga och psykisk hälsa i en föränderlig värld". Dagen instiftades för 16 år sedan för att öka på medvetenhet och förståelse för psykisk hälsa och ohälsa. Och visst har vi kommit långt med att öka förståelsen kring psykisk hälsa inom samhällsdiskussionen idag. Ändå har vi en bra bit att gå för att vi ska få det vi behöver för att må bra.

Ett framsteg är att vi pratar mera om psykisk hälsa idag. Psykisk hälsa betyder inte frånvaro av diagnos eller ohälsa utan är ett bredare begrepp som hänvisar till resurser som bär oss genom livets bergochdalbana. Vi kan alla träna upp vår psykiska hälsa genom att medvetet jobba med det som får just oss att må bra. Det kan handla om levnadsvanor tex att äta mångsidigt, sova tillräckligt eller träffa familj och vänner regelbundet. Psykisk hälsa kan också ökas genom att göra det som känns meningsfullt.

Föreningsverksamhet är ett ypperligt exempel på något som bygger upp den psykiska hälsan. Det är bra för envar att få vara med i en gemenskap och känna att man har ett ställe där man är betydelsefull. Vi är alla viktiga på Sympati. Vi behöver deltagare i verksamheten lika mycket som vi behöver frivilliga som ställer upp kring det praktiska.

Det finns en massa trevligt i kalendern inom den kommande perioden – hoppas på att få hälsa på så många av er som möjligt!

Hälsar Johanna

En **NY, öppen föräldragrupp** har startat den 24.10 med fortsättning den 29.10, följande gånger är måndagarna den 5.11 & 12.11. Välkommen med!

KALLELSE TILL HÖSTMÖTE

Onsdagen den 21.11 kl 16:30 på Kampens servicecentral, Salomonsgatan 21 B, Helsingfors. Mötesutrymmet heter ”Broidi” och finns i andra våningen.

Vi dricker först kaffe med tilltugg och börjar mötet kl. 17:00 i mötesrummet. Kom med för att få viktig information och för att kunna påverka!

Föredragningslistan:

§1. Mötet öppnas

§2. Val av mötesordförande och sekreterare för mötet, två protokolljusterare och vid behov två rösträknare

§3. Mötets laglighet och beslutsförhet konstateras

§4. Föredragningslistan för mötet godkänns

§5. Verksamhetsplanen, budgeten och medlemsavgifternas storlek för följande kalenderår fastställs

§6. Val av ordförande, 6 medlemmar och två suppleanter i styrelsen vart annat år

§7. Val av två verksamhetsgranskare eller två revisorer

§8. Övriga i möteskallelsen nämnda ärenden

VÄLKOMMEN

Styrelsen

Kopior av verksamhetsplanen och budgeten finns på kansliet (fr.o.m. 12.11) och finns med på mötet. Om du vill ha dem redan på förhand, kontakta Anne så skickar hon dem med posten.

INBJUDAN TILL FEST SVENSKA DAGEN

Välkommen att fira Svenska dagen till Sympati på Eriksgatan! Festen är på Svenska dagen, tisdagen den 6.11 kl. 14-16.

Festtalare är riksdagsledamot Eva Biaudet från Helsingfors valkrets. I riksdagen är Eva vice ordförande för lagutskottet, medlem av stora utskottet och ordförande för riksdagens människorättsnätverk. Eva har tidigare varit omsorgs- och jämställdhetsminister och arbetat som diplomat i Wien som OSSE specialrepresentant för arbete mot människohandel.

Rubriken för riksdagsledamot Eva Biaudets festtal är ”Vi behöver alla känna gemenskap”.

Vi kommer som vanligt att bjuda in några gäster på festen. Då sjunger vi även både Modersmålets sång och Vårt Land. Sånghäftena kommer även väl till pass och Bo Ekman leder allsången.

BIOKVÄLL MED FILMEN MAMMA MIA 2 ”HERE WE GO AGAIN”



Det har många gånger varit tal om att gå på bio tillsammans. Nu blir det av! Vi ska i november se den nya Mamma Mia-filmen som ”sing-along”-version. Det betyder att publiken får sjunga karaoke i salongen till alla Abba-sångerna!

Filmernas visningstider publiceras alltid på fredagen, så vi vet inte i skrivande stund den exakta tidpunkten. Anmäl ert intresse sålunda per telefon eller mejl till Anne om ni vill komma med, vi har tio biljetter. OBS. Viktigt att annullera vid förhinder så att någon på väntelistan kan komma med.



PYSSEL

Sivs pysselstunder lockar alltid många deltagare. I samband med Öppet Hus **måndagen den 5.11 kl. 13-16** skall vi **lära oss att sy pannlappar** som även kan bli en fin julgransmatta (tyvärr får man av den svartvita bilden här ovan endast en blek aning av hur fint det blir). Man får även trä pärlhalsband.

På måndagen den 3.12 blir det **förstås julpyssel** samma tid. Då förvandlas mötesrummet till en riktig tomtarnas verkstad! Välkommen med!

ÅRETS MEDLEM

Det är dags att välja årets sympatimedlem! Sänd ett e-mejl, ett sms eller anmäl din kandidat i samband med att du besöker Sympati. Det finns färdiga blanketter att fylla i och en svarslåda i vardagsrummet på Eriksgatan.

Glöm inte att berätta varför du tycker att en viss medlem borde bli vald! En panel som består av styrelsemedlemmen Stina Sten, Årets medlem 2017 Kriss Forss och verksamhetsledaren Anne Ahlgren gör det slutliga valet på basen av inlämnade förslag. **Förslagen vill vi ha senast måndagen den 26.11 kl. 15.**

TEATERBESÖK KOMEDIN "FLY ME TO THE MOON"



Välkommen med Sympati på teater, vi ska se komedin

Fly Me to the Moon på Lilla Teatern (Georgsgatan 30). Vi har köpt 25 biljetter till föreställningen som är på **torsdagen den 29.11 kl. 19:00 - 20:15** (ingen paus). Vi har fina platser på rad 2, 5, 7 och på läktarens första rad. Biljetterna säljs för 5 € / styck. Reservera din biljett via Anne på kansliet. Observera att biljetterna ska lösas ut och betalas senast måndagen den 12.11.

"Stenar i fickan" var hennes första succé. Sen kom Mamma betalar (The Blind Fiddler) och nu "Fly Me To The Moon". Irländska dramatikern Marie Jones komedier fortsätter att fylla salongerna med sin skarpa, men varma humor. "Fly Me To The Moon" är en vardagskomedi om små beslut med stora konsekvenser. En av hemvårdarna Lilja och Fias klienter avlider. Detta sätter igång en händelsekedja där frågeställningarna till slut är moraliska. Var går gränsen mellan fattigdom och ärlighet, mellan egennyttiga och traditionella värderingar? Varför måste den vanliga människan följa moralens röst, när de rika och mäktiga i samhället inte längre verkar att göra det? Vad finns det längre att hålla sig till och tro på? I rollerna: Linda Zilliacus och Pia Runnako





KOM OCH SJUNG JULSÅNGER MED BO

Måndagen den 10.12 kl. 13-16 är ni hjärtligt välkomna hit för att sjunga alla de härliga julsångerna som hör julen till. Det är Öppet Hus och vi bjuder då på varm glögg och pepparkakor. Bo leder sångstunden som samtidigt är en liten generalrepetition inför fredagens julfest då även Sympati-kören uppträder.



PROGRAM UNDER JULVECKAN OCH NYÅRSVECKAN

Kriss och Sigrid kommer tillsammans att ha **Öppet Hus onsdagen den 19.12 kl. 13-16.**

Strax efter julen tillönskar er **Rose-Marie** ett gott slut på det gamla året 2018 med **Öppet Hus och Jul-skivråd på torsdagen den 27.12 kl.13-16.**

På onsdagen den 2.1.2019 kl. 13-16 tillönskar er **Kriss och Sigrid ett Gott Nytt År 2019 med Öppet Hus på Eriksgatan 8.**

Välkommen då, andra dagar är kansliet stängt mellan 17.12.2018-4.1.2019.



HÄNDELSEKALENDER NOVEMBER 2018

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1 MediYoga kl. 13:15-14:15	2 Hantera Vardagen <i>På Busholmen</i> kl. 13-16, Start från Sympati kl.12:30	3	4
5 Öppet Hus och PYSSEL kl. 13-16 Föräldragruppen kl. 14-15:30	6 Svenska dagen-fest kl. 14-16	7 Öppet Hus kl. 13-16 Dator- och mobil-telefonstöd kl. 14-16	8 MediYoga kl. 13:15-14:15	9 Kurs i Första hjälpen för Sympatis frivilliga kl. 13-16	10	11
12 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16 Föräldragruppen kl. 14-15:30	13 MediYoga EXTRA för den som vill testa kl. 13:15-14:15 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	14 Öppet Hus kl. 13-16	15 MediYoga kl. 13:15-14:15	16	17	18
19 Öppet Hus kl. 13-16	20 Läs och lyssna kl. 13-15 <i>I dag även Mental-Hälsomässan, vi är dock inte utställare i år.</i>	21 Öppet Hus kl. 13-16 Höstmöte kl. 17 <i>Kaffe-Servering</i> kl. 16:30	22 MediYoga kl. 13:15-14:15	23	24	25
26 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	27 MediYoga kl. 13:15-14:15 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	28 Öppet Hus kl. 13-16 Medlemsforum kl. 16-17	29 MediYoga kl. 13:15-14:15 TEATER kl. 19-20:15	30 Motions-eftermiddag kl. 14 <i>och</i> Hantera Vardagen kl. 13-16		

HÄNDELSEKALENDER DECEMBER 2018

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					1	2
3 Öppet Hus och JULPYSSEL kl. 13-16	4 Läs och lyssna kl. 13-15	5 Öppet Hus kl. 13-16	6 <i>Självständig- hetsdagen, stängt</i>	7	8 Kurs i Psykiska första hjälpn 2 <i>Plats G18</i>	9 Kurs i Psykiska första hjälpn 2 <i>Plats G18</i>
10 Öppet Hus & julsång- stund med glögg och peppar- kakor kl. 13-16	11 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	12 Öppet Hus kl. 13-16 Dator- och mobil- telefonstöd kl. 14-16	13 <i>OBS!</i> <i>MediYogan</i> <i>flyttad till</i> <i>tisd. 27.11</i> <i>p.g.a. att</i> <i>instruktören</i> <i>bortrest</i>	14 JULFEST <i>OBS! NYTT</i> <i>Ställe</i> Kl. 17-19:30	15	16
17 JULLOV	18 JULLOV	19 Öppet Hus kl. 13-16	20 JULLOV	21 JULLOV	22	23
24 JULLOV <i>Julafton</i>	25 JULLOV <i>Juldagen</i>	26 JULLOV <i>Annandag</i> <i>jul</i>	27 Öppet Hus och Jul- skivråd kl. 13-16	28 JULLOV	29 JULLOV	30 JULLOV
31 JULLOV <i>Nyårsafton</i>	1 JULLOV <i>Nyårsdagen</i>	2 Gott Nytt År 2019 med Öppet Hus kl. 13-16	3	4	5	6

HJÄLPANDE TELEFONER

Ett nytt **kriscenter för förebyggande av självmord** har öppnats i **Helsingfors**:

SOS-kriscentret, Magistratsporten 4 A, 4:de vån.

Öppet vardagar kl. 9-15

09 4135 0510

SOS landsomfattande kristelefon

Må-fre 9 - 07, lö & sö, veckoslut och helger 15-07

01019 5202

Socialverket Helsingfors Stad

Krisjouren

09 310 44 222

Socialjouren

020 696 006

Båda öppna dygnet runt

Seniorinfo

09 310 44 556

Information om socialvårdstjänster för seniorer +65 år, må - fre kl. 9-15

Krisjouren för unga

045 341 0574

Må 9-11 telefonjour, ti-to 9-12 besöks- och telefonj. för 12-29 åringar

Församlingarnas samtalstjänst

0400-22 11 90

Varje kväll 20-23, 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 inbjudes till

SYMPATIS JULFEST

fredagen den 14.12 kl. 17-19:30

OBS! Nytt ställe: Helsingfors Svenska Marthaförenings festsal,
Adress Simonsgatan 12 A, fjärde våningen. Det är fem trappsteg från
gatuplan till hissen i trapphuset. Ledstång finns, men ingen ramp.

Ta med en julklapp som får kosta 3-5 euro.
Anmäl dig senast måndagen den 3.12 till Anne.

Program:

Glögg

Julgröt och saftsoppa

Kaffe med jultårta och pepparkakor

Sympatikören och allsång till ackompanjemang av
pianisten Eivor Norrbäck

Julgubben med tomte och julklappar

Finlands Lucia 2018

Julbudskapet

