



# 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 Johanna Cresswell-Smith  
[info@sympati.fi](mailto:info@sympati.fi)  
Bankkonto FI21 4055 1150 0004 57

## VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära Sympatimedlemmar,

De många festligheterna i mörka december ger oss ett välkommet avbrott i vardagen. Litet guldkanter här och där gör alltid gott!

Men snart är det dags att öppna en helt ny och fräsch kalender med en pärm som påstår att det är år 2019! Nästa år på Sympati lyfter vi fram ett tema som deltagarna på Höstmötet tillsammans beslöt att kalla **”Medmänniskor, återhämtning och vardag”**.

Vi har valt detta tema för att vi vill stöda sådana faktorer som i hög grad påverkar vårt psykiska mående. Det är t.ex. oerhört viktigt att vi klarar av vardagen, det är ju det som en människas liv till största delen består av.

Vi mår också alla bra av att träffa andra människor.

Goda människor – just sådana som är medlemmar i vår lilla, familjära förening – har en enorm betydelse för ens mående och återhämtning. Många har fått nya kompisar och vänner på Sympati och då menar jag **äkta vänner** bland vilka man kan vara helt sig själv. Inför sådana behöver man varken låtsas eller försöka dölja sitt innersta väsen.

Jag tillönskar er alla ett gott slut på det gamla året och ett Lyckligt Nytt År 2019!

Anne

PS: Välkommen på **Öppet Hus torsdagen den 27.12.2018 kl. 13-16**, då leder Rose-Marie även **Skivrådet! Onsdagen den 2.1.2019 är det Öppet Hus**, Kriss och Sigrid är då värdinnor! Kansliet har juledigt 17.12-4.1.

Observera att ungdomarna från Acceptans rf fortsätter att ge oss dator- och mobiltelefonstöd på våren, se händelsekalendern! På repertoaren hittar du även bl.a. Ångestgruppen, Läs och lyssna, Skriv ditt liv, Motionseftermiddag, Hantera vardagen, Föräldragruppen samt Sångstund och pyssel!



## ORDFÖRANDES SPALT



Igår när jag satt och lyssnade på Sympatikören kunde jag verkligen känna att julen är bakom dörren! Koristerna har tränat sångstämmorna sina och låter underbara! Det lät nästan som om kören skulle ha vuxit i antal vilket gläder mig enormt. Vi försöker ha något för alla vid Sympati och hålla tröskeln lägre än låg. Föreningen ska vara ett vardagsrum där alla kan vistas precis som de är, även på julen. Och tack vare våra trogna frivilliga har Sympati öppet även över julperioden.

Julen är en härlig tid för många, en chans att koppla av och vistas med sina nära och kära en stund. För andra kan julen kännas som en tung tid. Det är inte alls ovanligt att julstressen och dåligt samvete gör kullerbyttor om varandra, eller att ensamheten eller saknaden efter någon som varit kär känns ännu tyngre i jultider. Juledigheten kan också göra saken svårare då många ställen håller julstängt eller minskar på utbudet av tjänster just då när man kanske skulle behöva det mest.

Att försöka hålla en så vanlig dagsrytm som möjligt under julen kan stöda det psykiska välbefinnandet. Kan man inte gå till sina vanliga ställen så kan det vara bra att man ändå går ut en sväng ungefär samma tid på dagen, kanske komma förbi Sympati en stund. Saknar man program till julen får man alltid komma till Sympati - det får man göra efter julen också! Hör gärna av er om ni vill vara med och påverka, möjliggöra och stöda. Jag vet att vi sitter på en massa resurser i vår förening och hoppas att hitta nya sätt att fånga upp alla dessa guldkorn i det nya året!

Med värme i rusket,

Johanna



## KURSEN ”HANTERA VARDAGEN” FORTSÄTTER!



Ni har kanske hört sympatikompisar rekommendera matlagningskursen ”Hantera vardagen”. Den populära kursen får en fortsättning på våren! På kursen lär vi oss tillreda förmånlig och framför allt GOD mat. **Efter att vi tillrätt maten, får vi sätta oss ner vid ett vackert dukat bord och umgås över en god middag som består av förrätt, varmrätt, efterrätt och kaffe med dopp.**

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 23.1 kl. 14 för att berätta närmare om kursens innehåll. Kursen hålls följande fredagar: 15.2, 15.3, 12.4 och 10.5 kl. 13-16. Vi startar kl. 12:30 från Sympati, med spårvagn nr 9 kommer man bekvämt fram. **OBS: Kursen passar bra för både nybörjare och vanare kockar!** Priset är 0 € för sympatimedlemmar som betalat sin medlemsavgift inom januari.

## MEDLEMSAVGIFT FÖR ÅR 2019

Tillsammans med detta Medlemsblad kommer fakturan för medlemsavgiften. Var vänlig och betala 15 euro på Sympatis konto senast måndagen den 21.1. 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.

Använd alltid **referensnumret 25522** som anges på fakturan, då kan vi se att du betalat in på vårt konto **FI21 4055 1150 0004 57**.

**OBS: Man får väldigt gärna vara understödjande medlem och betala valfri summa.**

**Vi är även väldigt tacksamma för alla extra bidrag vi får längs med året – kanske någon sympatimedlem har en slant till övers för Sympatis verksamhet nu och då!**

## HÄNDELSEKALENDER JANUARI 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	<b>1</b> <i>Nyårsdag</i>	<b>2</b> <i>Gott Nytt År 2019 med Öppet Hus kl. 13-16</i>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> <i>Tretton-dagen</i>
<b>7</b> <b>Öppet Hus och PYSSEL kl. 13-16</b>	<b>8</b> <b>Läs och lyssna kl. 13-15</b>	<b>9</b> <b>Öppet Hus kl. 13-16</b> <b>Dator- och mobiltele-fonstöd kl. 14-16</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>14</b> <b>Öppet Hus &amp; Sång-stund med smått och gott kl. 13-16</b>  <b>Föräldragr. kl. 14-15:30</b>	<b>15</b> <b>Ångest-gruppen kl. 13-14:30</b> <i>Johanna Cresswell-Smith leder</i>  <b>Skriv Ditt Liv kl. 16-18</b>	<b>16</b> <b>Öppet Hus kl. 13-16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b> <b>Öppet Hus kl. 13-16</b>	<b>22</b> <b>Läs och lyssna kl. 13-15</b>	<b>23</b> <b>Öppet Hus kl. 13-16</b> <i>presentation: mat-lagnings-kursen "Hantera vardagen" kl. 14-15</i>	<b>24</b>	<b>25</b> <b>Motions-eftermiddag kl. 14</b> <i>Vi träffas på Helsinge-gatans Idrottshus</i>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>Öppet Hus &amp; Sång-stund med smått och gott kl. 13-16</b>  <b>Föräldragr. kl. 14-15:30</b>	<b>29</b> <b>Skriv Ditt Liv kl. 16-18</b>	<b>30</b> <b>Öppet Hus kl. 13-16</b>  <b>Medlems-forum kl. 16-17</b>	<b>31</b>			

## HÄNDELSEKALENDER FEBRUARI 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				1	2	3
4 Öppet Hus och PYSSEL kl. 13-16	5 Läs och lyssna kl. 13-15	6 Öppet Hus kl. 13-16  Dator- och mobiltele- fonstöd kl. 14-16	7 Bioefter- middag "Sinne- bilder" <i>med</i> <i>konstnären</i> <i>Antonia</i> <i>Ringbom</i> på G18 kl. 15-17	8	9	10
11 Öppet Hus & Sång- stund <i>med</i> <i>smått och</i> <i>gott</i> kl. 13-16  Föräldragr. kl. 14-15:30	12 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	13 Vändagsfest kl. 13:30-16  	14	15 "Hantera vardagen" kl. 13-16, Start kl. 12:30 <i>från Sympati</i>	16	17
18 Öppet Hus kl. 13-16	19 Läs och lyssna kl. 13-15	20 Öppet Hus kl. 13-16	21	22 Motions- eftermiddag kl. 14 <i>Vi träffas på</i> <i>Helsinge- gatans</i> <i>Idrottshus</i>	23	24
25 Öppet Hus & Sång- stund <i>med</i> <i>smått och</i> <i>gott</i> kl. 13-16  Föräldragr. kl. 14-15:30	26 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	27 Öppet Hus kl. 13-16  Medlems- Forum kl. 16-17	28			

## 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 telefontj. 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 till konstnärsträff med Antonia Ringbom



**torsdagen den 7.2 kl. 15-17**

Du får höra animatören Antonia berätta hur de animerade Sinnebilder-filmerna om psykisk ohälsa kom till.

Vi ska även se några av de 8 kortfilmerna och utbyta tankar kring psykisk ohälsa! Sympati bjuder på popcorn och läskande dryck. Välkommen till SFV-huset G18, rum 101. Anmälning gärna senast den 5.2 till Anne.

## INBJUDAN TILL SYMPATIS VÄNDAGSFEST

**onsdagen den 13.2 kl. 13:30-16**

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. 050 446 2974) senast onsdagen den 6.2. (adress: Eriksgatan 8)