



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
Bankkonto FI21 4055 1150 0004 57

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära medlemmar,

Inför Världsdagen för volontärarbete den 5.12 sänder jag mina varmaste tankar till våra trogna, frivilliga medarbetare. Utan er arbetsinsats och ert engagemang skulle vi inte kunna erbjuda ett så rikt utbud av aktiviteter.

Ni kanske har märkt att många av våra volontärer har dubbla, tredubbla, fyrdubbla eller rent av femdubbla roller då de samtidigt är medlemmar, gruppleddare, värdar eller innehavare av långvariga eller kortare förtroendeuppdrag enbart i Sympati. Det är verkligen häpnadsväckande!

Det säger sig självt att när vi nu önskar utöka verksamheten på så sätt att vi även har Öppet Hus här på Eriksgatan några gånger under sommarmånaderna, behöver vi **nya** frivilliga som kan ställa upp. Det är långt till sommaren, men nu är det rätt tid att anmäla sitt intresse till mig!

Betänk således om just du kan tänka dig att sköta detta uppdrag tillsammans med någon kompis på Sympati. Parvis tror jag att det inte blir för betungande med tanke på jobb och ansvar. Jag vet med 100 % säkerhet att er insats verkligen skulle uppskattas av medlemmar som inte har möjlighet att delta i sommarutflykterna. Vi har medlemmar som tydligt har sagt att de helt enkelt mår bäst av att få komma till vårt eget, trygga vardagsrum. Det ska vi respektera.

Som ett litet tack till våra nuvarande - och blivande volontärer - ska jag ordna ett litet party i november. Andra evenemang som vi arrangerat för våra frivilliga medarbetare är teaterbesök, midvinterfest, utbildningsdag på Vetenskapernas hus samt en skräddarsydd kurs i första hjälpen. Vi har rätt små resurser, men alltid då och då försöker vi erbjuda extra evenemang till alla dem som ställer upp för kompisarna och för föreningen.

En fin fortsättning på hösten till ALLA medlemmar önskar

Anne

PS: Sympatikrysets 1:a pris lottades ut till Ing...r S, 2:a pris till An...i M och 3:e pris till Mon...a B-R. Grattis till vinnarna och tack till alla som deltog!

ORDFÖRANDES SPALT

Bästa Sympati medlemmar,

Dags igen att sätta penna till papper och skriva ordförandetspalten! Det har hänt mycket sedan senast jag skrev i sensommarens värme! Men först vill jag ge er ett STORT TACK för att ni reagerade på uppropet om medlemsavgiften. Den är viktig för Sympati på många olika sätt, tack för stödet.

I skrivandets stund har vi just firat Världsdagen för psykisk hälsa 10.10.2019 som uppmärksammades på många olika håll. Psykosociala förbundet startade igång sin insamlingskampanj ”Psykisk hälsa för alla” och samlar medel för barn, ungdomar och vuxna som berörs av psykisk ohälsa på något vis. Kanske till ett kraftgivande hobby, kurs, resa eller evenemang, något som man inte har möjlighet att unna sig i vardagen men som fyller batterierna på ett positivt sätt! Mer information finns på Psykosociala förbundets hemsida. Eller så kan ni nappa mig eller Anne i ärmen så tipsar vi vidare.

På nationell nivå har vi regeringens nationella Strategi för psykisk hälsa och suicidprevention på remissrunda. Psykosociala förbundet har fått begäran om utlåtande där Sympatis röst förstås också är med. Utlåtandet har många bra poäng och prioriterar psykisk hälsan som en kraftgivande resurs hos alla. Genom att lägga fokus på psykiska hälsan möjliggör strategin verksamhetsformer som vi behöver för att bygga upp en fungerande vardag, och hitta lösningar i livets krissituationer och motgångar.

Sympati stöder psykiska hälsan på otaliga sätt, blir spännande att se i vilken mån regeringen är villig att göra lika!

Hösthälsningar,

Johanna

KALLELSE TILL HÖSTMÖTE

Onsdagen den 20.11 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

S t y r e l s e n

Kopior av verksamhetsplanen och budgeten finns på kansliet (fr.o.m. 13.11) och finns med på mötet. Om du vill ha dem redan på förhand, kontakta Anne så skickar hon dem med posten.

INBJUDAN TILL SVENSKA DAGEN -FEST DEN 5.11

Välkommen att fira Svenska dagen till Sympati på Eriksgatan! Festen är dagen FÖRE Svenska dagen, alltså tisdagen den 5.11 kl. 14-16. Vi brukar ju satsa på extra festlig traktering dagen till ära, därför hoppas vi att få era anmälningar senast fredagen den 2.11 kl. 13.

Festtalare i år är Mikaela Nylander som tidigare varit riksdagsledamot i många år. Hon är bl.a. ordförande för stadsfullmäktige i Borgå och ordförande för Hörsselförbundet som även Sympati samarbetar med.

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.

MENTALHÄLSOMÄSSAN

I år är **Mentalhälsomässan den 19-20.11** och för andra året i rad på **Kulturhuset** (adress: Sturegatan 4). Det är **fritt inträde och man behöver ingen inträdesbiljett**.

Psykosociala förbundet satsar i år på en rad andra evenemang och projekt och är inte utställare, därmed inte heller Sympati. Men vi ska förstås besöka mässan så hoppas att vi råkas där! Ca 4 500 personer brukar besöka mässan årligen.

IN MEMORIAM

På sommaren nåddes vi av ett sorgebud. Vår mångåriga medlem Martin Kosk har avlidit den 8.6.2019. Martin blev 58 år.

Vi minns Martin som en bra kamrat och en ivrig deltagare i matlagningskursen ”Hantera vardagen”.

PYSSEL

Sivs pysselstunder lockar alltid många deltagare. I samband med Öppet Hus **måndagen den 4.11 kl. 13-16** skall vi igen på allmänhetens begäran **trä fina pärlhalsband.** Man får också göra kort.

På **måndagen den 2.12** blir det **förstås julpyssel** samma tid kl. 13-16. Då förvandlas mötesrummet till en riktig tomtarnas verkstad för då ska vi bl.a. ha tovning samt pyssla blommor av färggranna filttyg! Man kan också göra julkort.

Välkommen med!



ÅRETS MEDLEM

Det är dags att välja **Årets sympatimedlem 2019!** 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 Sympatis vice ordf. Ann-Christine ”Ancki” Mattsson, Årets medlem 2018 P K och verksamhetsledaren Anne Ahlgren gör det slutliga valet på basen av inlämnade förslag. **Förslagen vill vi ha senast måndagen den 25.11 kl. 15.**

TEATERBESÖK FARSEN "THE PLAY THAT GOES WRONG"



Foto: Valtteri Kantanen

Välkommen med Sympati på teater, vi ska på sympatimedlemmars begäran se den fartfyllda farsen **The Play That Goes Wrong** på Svenska Teatern.

Ett amatörteatersällskap ska sätta upp ett klassiskt mordmysterium, men allt går inte som planerat. Egentligen går ingenting som planerat. De olycksaliga skådespelarna kämpar sig genom föreställningen mot alla odds, men ger sitt allt tills ridån går ner. Eller trillar ner...

I rollerna Dennis Nylund, Patrick Henriksen, Riko Eklundh / Jon Henriksen, Max Forsman, Simon Häger, Mitja Sirén, Emma Klingenberg och Nina Hukkinen. Föreställningen regisseras av Adde Malmberg.

Vi har köpt 20 biljetter till föreställningen som är på **onsdagen den 27.11 kl. 19:00 – ca kl. 21:15**. Det är fina A-platser på rad 2 och 3 samt på sidogalleriets första rad. Biljetterna säljs för 5 €/styck. Normalpris för biljetten är 40 €, pensionärspris är normalt 35 €. Reservera och köp din biljett via Anne på kansliet. Av upphovsrättsliga skäl textas inte pjäsen. Observera att biljetterna ska lösas ut och betalas senast måndagen den 11.11.



KOM OCH SJUNG JULSÅNGER MED BO

Måndagen den 9.12 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 måndagens julfest (se vänlig inbjudan på bakpärmen!) då även Sympati-kören uppträder.



PROGRAM FÖRE JULVECKAN OCH PÅ TRETTONDAGEN

Kriss och Rose-Marie är värdinnor på **Öppet Hus onsdagen den 18.12 kl. 13-16**. Rose-Marie har även lovat att hålla ett litet **Jul-skivråd** om det finns intresse hos dem som dyker upp. Välkommen – kaffe- och glöggpannan är varm!

Måndagen den 6.1.2020 är det ju Trettondag som egentligen är en helgdag. Men då får ni väldigt gärna komma till Sympati för att välkomna det nya året! Ancki är då värdinna för **Öppet Hus kl. 13-16 på Eriksgatan 8**.

Välkommen – kaffe-pannan är varm!

Andra dagar är kansliet stängt mellan 17.12.2019-7.1.2020.



HÄNDELSEKALENDER NOVEMBER 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				1 Hantera Vardagen <i>På Busholmen</i> kl. 13-16, Start från Sympati kl.12:30	2	3
4 Öppet Hus och PYSSEL kl. 13-16	5 Svenska dagen-fest kl. 14-16	6 Öppet Hus kl. 13-16 Dator- och mobil-telefonstöd kl. 14-16	7	8	9	10
11 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	12 Ångest-Gruppen kl. 13:30-15 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	13 Öppet Hus kl. 13-16	14 Antonias konstverkstad kl. 13-15	15	16	17
18 Öppet Hus kl. 13-16	19 Läs och lyssna kl. 13-15	20 Öppet Hus kl. 13-16 Höstmöte kl. 17 <i>Kaffe-Servering</i> kl. 16:30	21	22 <i>Pizzakväll för Sympatis frivilliga medarbetare, vilka får en inbjudan</i>	23	24
25 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	26 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	27 Öppet Hus & Medlemsforum kl. 13-16 Teater för anmälda kl. 19 - ca kl. 21:15	28	29 Motions-eftermiddag kl. 14	30	

HÄNDELSEKALENDER DECEMBER 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1
2 Öppet Hus och JULPYSSEL kl. 13-16	3 Läs och lyssna kl. 13-15	4 Öppet Hus kl. 13-16	5	6 Självständig- hetsdagen, stängt	7	8
9 Öppet Hus & julsång- stund med glögg och peppar- kakor kl. 13-16	10 Skriv Ditt Liv kl. 16-18	11 Öppet Hus Dator- och mobil- telefonstöd kl. 14-16	12	13 Hantera Vardagen <i>På Busholmen kl. 13-16, Start från Sympati kl.12:30</i>	14	15
16 JULFEST kl. 15-17:30	17 JULLOV	18 Öppet Hus med JULskivråd kl. 13-16	19 JULLOV	20 JULLOV	21	22
23 JULLOV	24 JULLOV <i>Julafton</i>	25 JULLOV <i>Juldag</i>	26 JULLOV <i>Annandag jul</i>	27 JULLOV	28 JULLOV	29 JULLOV
30 JULLOV	31 JULLOV <i>Nyårsafton</i>	1 Gott Nytt År 2020 <i>Nyårsdagen, stängt, men välkommen må 6.1 kl. 13</i>	2	3	4	5

HJÄLPANDE TELEFONER

Kriscenter för förebyggande av självmord

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

Öppet vardagar kl. 9-15

09 4135 0510

NY svenskspråkig kristelefon

Må & on kl. 16-20, ti, to & fr kl. 9-13

09 2525 0 112

SOS landsomfattande kristelefon

Må-fre 09 - 07, lö & sö, veckoslut och helger 15-07

09 2525 0 111

Socialvården, 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

Helsingforsmission

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

0800 147 111, 09 471977

Dygnet runt

Info om hälso- och sjukvårdstjänster

09 310 10023

Dygnet runt

Brottsofferjouren

116 006

På svenska on kl. 13-17, på finska må-ti kl. 13-21, on-fr kl. 17-21

AA – anonyma alkoholister

Telefonjour på finska kl. 9-21 dagligen

09-750 200

Telefonjour på svenska kl. 17-21 dagligen

045 184 4644





INBJUDAN

alla sympatimedlemmar inbjudes till

SYMPATIS JULFEST

måndagen den 16.12 kl. 15-17:30

Adress: Helsingfors Svenska Marthaförenings festsal,
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 tisdagen den 3.12 till Anne.



Program:

Glögg
Finlands Lucia 2019
Julgröt och saftsoppa
Kaffe med jultårta och pepparkakor
Sympatikören och allsång till ackompanjemang av
pianisten Eivor Norrbäck
Julgubben med tomte och julklappar
Julbudskapet

