



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,

Jag får än en gång tacka er alla för att ni så flitigt besvarade medlemsenkäten i våras. Det är nog ett bra sätt att få nya, fräscha idéer av såväl medlemmar, volontärer (som även är medlemmar!) som från organisationer som vi samarbetar med.

Era önskemål har behandlats i styrelsen för några veckor sedan. Några fina initiativ fick grönt ljus genast. Alla medlemmar vill inte delta i utflykter, så vi kommer att ha sommaröppet nästa juli ifall vi får nya värdar.

Ett annat bra tips som vi testat redan nu i september är att våra grupper publiceras som evenemang på Facebook. Då kommer man kanske lättare i väg hemifrån till Sympati då man blir påmind.

Och våra volontärer / frivilliga medarbetare ska få en inbjudan till en gemensam träff senare i höst.

Om man har speciellt ärende (t.ex. vill skriva in sig, betala sin medlemsavgift, en teaterbiljett eller köpa en bok kontant) och behöver träffa just verksamhetsledaren, ja då är det alltid bäst att kontakta mig på förhand. Jag har ingen speciell mottagningstid - dels för att kunna vara flexibel och betjäna er bättre, dels för att kunna delta i möten och evenemang även på andra adresser.

Mina kontaktuppgifter hittar ni på pärmen och även på andra sidor här i Medlemsbladet. Hoppas att ni även kommer ihåg att meddela mig ifall ni flyttar eller får nytt telefonnummer och också om ni vill ha veckomejl varje fredag. I veckomejlen berättar jag om följande veckas program. Det kan på kort varsel dyka upp trevliga evenemang som inte finns i Medlemsbladet.

Med varma hälsningar – välkommen till Sympati nästa vecka!

Anne

ORDFÖRANDES SPALT

Hej på er!

Förhoppningsvis har ni alla haft det riktigt bra i sommar! Vet i varje fall att många av er deltog i sköna sommaronsdagar med sympatigänget! Är så tacksam för alla som ger av sin tid och omtanke för sympati - här menar jag både frivilliga och deltagare i programmet! Det är tillsammans som sympatis stämning skapas och är något vi minsann kan vara stolta över!

En lite tråkigare del av kalaset är administrationen och byråkratin som också måste rulla på i bakgrunden. I dagens läge finns det mera krav på uppföljning vilket betyder att vi måste se till att vår medlemsförteckning är uppdaterad enligt föreningslagens bestämmelser. Anne har nyligen gjort ett stort arbete med att uppdatera vårt medlemsregister - här ingår också en redovisning på huruvida medlemsavgifterna är betalda. Om ni får en påminnelse angående medlemsavgiften ber vi att ni vänligen betalar den bums. Kom ihåg att medlemsavgiften inte endast har en ekonomisk funktion för föreningar såsom Sympati, utan en betald medlemsavgift 'bevisar' också att vi på riktigt har det antal medlemmar som vi rapporterar. Ett stort tack för förståelsen och samarbetet! Har ni frågor får ni naturligtvis vända er till Anne som gärna hjälper!

Men nu.... nu ska ni få ta fram pennan och pricka in något trevligt från händelsekalendern till hösten!

Sensommarhälsningar,

Johanna

HUR SKA MAN FÖRBEREDA SIG INFÖR LÄKAR- OCH VÅRDBESÖK?

De flesta av oss har erfarenhet av det att det kan kännas nervöst inför läkar- och vårdbesök. Ibland märker man först efter besöket att ”oj nej, det där glömde jag ju totalt att ta upp”. Eller så kommer man på efteråt att man glömt hälften av vad man diskuterade med läkaren eller skötaren.

Det lönar sig att **förbereda sig bra inför dylika besök. Välkommen att prata kring detta tema tisdagen den 17.9 kl. 13:30-15.** Som diskussionsunderlag använder vi ett formulär som socionomstuderande Pernilla ”Nilla” Hindsberg utarbetade då hon praktiserade på Sympati under våren 2018. Du har säkert även egna tips som du vill delge oss andra!

Välkommen – vi bjuder på kaffe, te, saft och uppfriskande frukt!

HUR ANSÖKER MAN TILL ANPASSNINGS- OCH REHABILITERINGSLÄGER?

Psykosociala förbundets **rehabiliteringsrådgivare Camilla ”Milla” Roslund-Nordlund besöker Sympati torsdagen den 10.10 kl. 14-16.**

Då får vi hör ALLT vi behöver veta om **kommande anpassnings- och rehabiliteringskurser samt läger.** Milla kommer att berätta för vem kurserna är avsedda, hur man ska ansöka och vilka bilagor som behövs. Kom till Sympati för att fylla i din egen ansökningsblankett, det är inte så svårt!

Välkommen – kaffepannan är varm och tilltugg serveras! Därför vore det bra om du anmälde dig på förhand till Anne (anne.ahlgren@sympati.fi eller telefon/sms 050 446 2974).

JLOeiikkujia

- evenemanget

onsdagen den 4.9 kl. 10-12

På Djurgårdens idrottsplan, Fartvägen 6 i Helsingfors

*Kom med och testa nya grenar och för att
trivas i gott sällskap!*

Balanseringsbana

Frisbeegolf

Parkyoga

Längdhopp

Promenadfotboll

Gratis simning

Stövelkastning



etteråt på

Stavgång

Simstadion

Det bjuds på: god grillkorv (=GRATIS)

Från caféet kan man köpa: Kaffe och bulle 2€

Arrangör: Mentalhälsoföreningarna inom huvudstadsregionen

SYMPATIKRYSSET GENOMGÅNG AV RÄTTA SVAR SAMT

PRISUTDELNING

Höstens **första Medlemsforum** är **onsdagen den 25.9 kl. 16-17**. Då passar det ju utmärkt att vi går igenom de **rätta svaren till korsordet** som publicerades i förra Medlemsbladet nr 3 på sidan 6.

Tack vare en medlem har vi nu mycket finare 1:a, 2:a och 3:e pris än vad vi annars haft möjlighet att skaffa. **Vi har fått en donation och här under ser ni den fina kaffe/teservisen som utgör huvudvinsten.** Man kan även bl.a. vinna en superlätt, snygg ryggsäck och Ja, det får ni se när ni kommer!



Men innan vinnaren kungörs måste vi ju ha in era svar. Den **sista inlämningstiden här på kansliet är onsdagen den 25.9 kl. 15:50**. Klockan 16 går vi igenom de rätta svaren. Sympatikrysset kan vara litet knepigt för den som ännu inte hunnit bekanta sig med vårt digra programutbud, det är ju litet "insideinfo" man bör besitta. Men kanske en sympatikompis kan hjälpa litet grann... Om flera medlemmar svarar allt rätt, då drar vi lott! Om ingen svarar allt rätt vinner den som haft flest rätta svar. **Kom i håg att skriva namn (och gärna kontaktuppgifter) på blanketten!**

Sympatikryssblanketter finns även på Eriksgatan, men man kan även mejla till Anne sina lodräta och horisontella svar i nummerordning. Mejlen skrivs ut och sätts i svarslådan. **LYCKA TILL!**

BIOKVÄLL MED SYMPATI

En biokväll vet vi att många medlemmar sett fram emot! Torsdagen den 17.10 kl. 16:30 blir den äntligen av.

De aktuella filmerna publiceras ju alltid på en fredag så vi vet ännu inte vilka filmer som går just den dagen och exakt vilken tid. Men den 17.10 har vi alla redan haft nästan en vecka på oss att bekanta oss med utbudet.

Vi bestämmer tillsammans kl. 16:15 på Sympati vilken film vi vill se och sedan startar vi kl. 16:30 för att köpa biljetter. Vi väljer en film som börjar kl. 17-18 här i centrum av Helsingfors så att det inte blir alltför sent för någon.



Bindande anmälningar senast tisdagen den 15.10 kl. 15:30 till Anne per mejl (anne.ahlgren@sympati.fi) eller telefon/sms (050 446 2974). Man får gärna i samma veva tipsa om sevärda filmer. Det finns ett begränsat antal platser. Det är viktigt att annullera vid förhinder så att medlemmar på väntelistan kan komma med.

Pris 0 € för medlemmar som betalat sin medlemsavgift för år 2019.

Välkommen med, det kan hända att det även vankas godis eller något annat smått och gott antingen före eller efter filmen...

AKTIVITETER SOM FORTSÄTTER I HÖST

Öppet Hus måndagar och onsdagar. Varannan måndag är det **Sångstund** med Bo Ekman och då är Rita Lindroos värdinna. Varannan måndag är det vanligt Öppet Hus och då sköts värdskapet av Sven Gran och Sigrid Sundell. I bland pysslar vi med Siv Björklöf-Johansson.

På onsdagarna fortsätter Kriss Forss och Maarit Fredlund som värdinnor. Vissa onsdagar har vi **dator- och mobiltelefonstöd** och den sista onsdagen i månaden har vi **Medlemsforum**. På Medlemsforum får du komma med idéer och då berättar även verksamhetsledaren om kommande evenemang.

Skriv ditt liv varannan tisdag på Sympati, gruppleddare är Viveca Stenius. Gruppen har gett ut en bok "Hitta knuten - fragment och livsberättelser".

Läs och lyssna är en trevlig och litet annorlunda bokcirkel. Gruppen samlas varannan tisdag för att läsa och diskutera på Sympati, då får den som vill läsa högt för andra. Gruppleddare är Ann-Christine "Ancki" Mattsson.

Motionseftermiddag en gång i månaden på fredagen. Då träffas vi på Helsingegatans Idrottshus där vi bollar och simmar, du får välja vad som passar dig bäst. Sympati bjuder på detta och efteråt dricker vi kaffe/te/saft på ett café. Gruppleddare är Bruno Rönnqvist och Kriss Forss.

Hantera vardagen är en matlagningskurs en gång i månaden i Marthornas undervisningskök på Busholmen. Vi brukar tillreda – och äta upp – en fyrrätters middag! Gruppleddare är hushållsrådgivare Elisabeth Eriksson.

Ångestgruppen två gånger i höst, gruppleddare är Sympatis ordförande, Johanna Cresswell-Smith, mag. psykologi.

VIKTIGA DATUM

Svenska dagen-fest tisd. 5.11 kl. 14-16

Psykosociala förbundets höstmöte och jubileumsseminarium 6-7.11 i Runsala, Åbo

Sympatis Höstmöte onsd. 20.11 kl. 17-18:30 på Kampens Servicehus

Julfest månd. 16.12 kl.15-17:30 i H:fors-Marthornas festsal, Simonsgatan 12A

HÄNDELSEKALENDER SEPTEMBER 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1
2 Öppet Hus kl. 13-16	3	4 <i>Iloliikkuja</i> kl. 10-12 Öppet Hus kl. 13-16 Dator- och mobiltele- fonstöd kl. 14-16	5	6 Hantera Vardagen på Busholmen kl. 13-16, Start från Sympati kl.12:30	7	8
9 Öppet Hus kl. 13-16	10 Läs och lyssna kl. 13-15	11 Öppet Hus kl. 13-16	12	13	14	15
16 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	17 Infotillfälle: <i>Hur ska man förbereda sig inför läkarbesök</i> kl. 13:30-15 Skriv ditt liv kl. 16-18	18 Öppet Hus kl. 13-16	19	20	21	22
23 Öppet Hus med pyssel kl. 13-16	24 Läs och lyssna kl. 13-15	25 Öppet Hus kl. 13-16 Medlems- forum med <i>PRIS- UTDELNING</i> kl. 16-17	26	27 Motions- eftermiddag kl. 14	28	29
30 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16						

HÄNDELSEKALENDER OKTOBER 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1 Ångest- Gruppen kl. 13:30-15 Skriv ditt liv kl. 16-18	2 Öppet Hus kl. 13-16 Dator och mobil- telefonstöd kl. 14-16	3	4 Hantera Vardagen <i>På Busholmen kl. 13-16, Start från Sympati kl.12:30</i>	5	6
7 Öppet Hus kl. 13-16	8 Läs och lyssna kl. 13-15	9 Öppet Hus kl. 13-16	10 Rehabiliterings- rådgivare Camilla Roslund- Nordling besöker Sympati kl. 14-16	11	12	13
14 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	15 Skriv ditt liv kl. 16-18	16 Öppet Hus kl. 13-16	17 Biokväll Start från Sympati kl. 16:30	18	19	20
21 Öppet Hus kl. 13-16	22 Läs och lyssna kl. 13-15	23 Öppet Hus kl. 13-16	24 Antonias konstverk-stad kl. 13-15	25 Motions- eftermiddag kl. 14	26	27
28 Öppet Hus & Sångstund med smått och gott kl. 13-16	29 Skriv ditt liv kl. 16-18	30 Öppet Hus kl. 13-16 Medlems- Forum kl. 16-17	31 Antonias konstverk-stad kl. 13-15			

OBS: Nästan alla evenemang som Sympati erbjuder är gratis då man väl betalat sin medlemsavgift 15 € / år. På alla evenemang brukar vi bjuda på kaffe/te/soft, ofta med flera sorters tilltugg. Som medlem får du även Medlemsbladet hemskickat fem gånger per år samt tidskriften Respons!

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



ANTONIAS KONSTVERKSTAD



Det kan kännas skönt att släppa ut känslor, tankar, bilder, drömmar och lösa upp omedvetna knutar med hjälp av färger och former. **I höst ska vi teckna och måla på Sympati tillsammans med animatören och illustratören Antonia Ringbom!**

På **Antonias konstverkstad** ska vi jobba med ritkol, pastellkritor och akrylfärger - tillsammans och individuellt. Det blir tre torsdagar i oktober / november, nämligen **torsdagen den 24.10, 31.10 och 14.11 kl. 13-15** på Eriksgatan 8. Anne tar emot bindande anmälningar senast måndagen den 14.10.

Välkommen med - Alla kan!