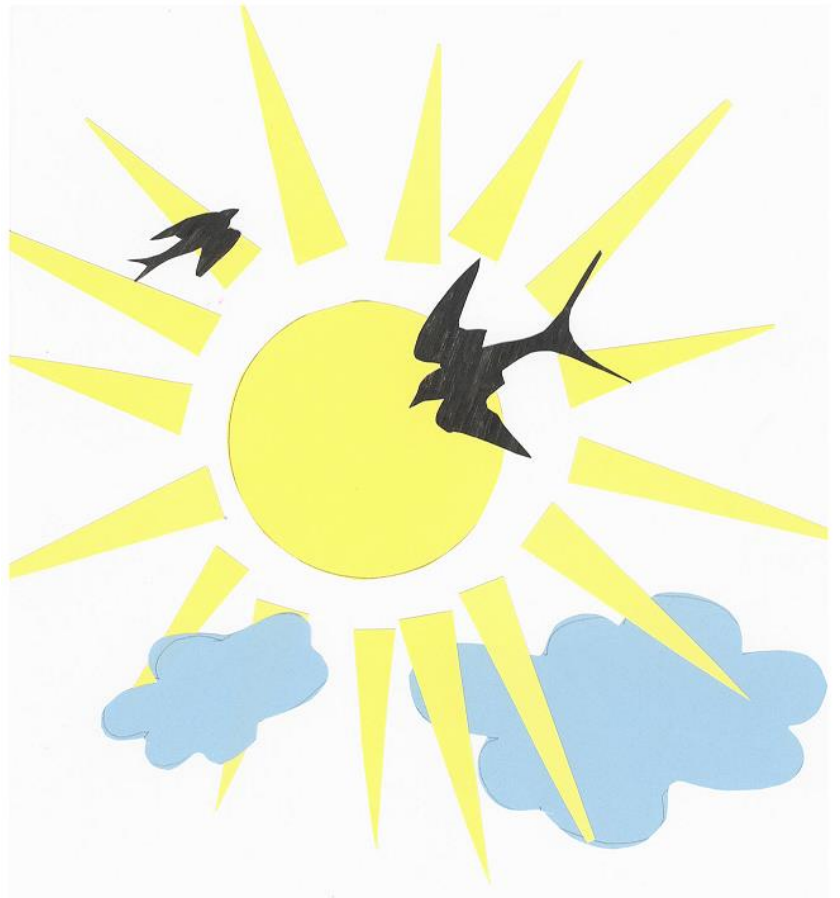




Psykosociala föreningen Sympati

”sol ute,
sol inne,
sol i hjärtat,
sol i sinne”



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 Sympatimedlemmar,

”Sol ute, sol inne, sol i hjärtat, sol i sinnet”. En sådan liten vers hittas i många vänbok från skolåren.

Ack, om livet konstant vore så enkelt för alla och envar! Tvärtom känner vi till att våren för många kan vara en riktigt jobbig tid, inte minst nu då vi fått tampas med coronasmittorisk som verkar hålla i sig ett tag till.

Under våren har tjänster som många sympatimedlemmar är i behov av lagts på is. Terapitjänster har kanske avbrutits för obestämd tid framöver eller förvandlats till telefon- eller nättjänster. Sjukskötar- och läkartider har uppskjutits, ibland också av klienten själv då hen inte velat utsätta sig för Covid 19-smittorisk.

Men **allt har inte indragits vad vårdmöjligheter anbelangar!** I dessa tider är det viktigt att hålla på sina rättigheter att få god vård, vare sig det gäller ens psykiska eller fysiska hälsa. Kontakta sjukvården om ni får hälsoproblem och försumma inte era sedvanliga hälsogranskningar och laboratorieprov! Kom också ihåg att i tid förnya era recept så att ni inte plötsligt står utan mediciner.

Ett viktigt råd för oss alla att hålla i minnet är att det är **bra att tala med någon om sin oro och sina problem**, det är bl.a. det som vänner och sympati-kompisar är till för! På nästsista sidan uppräknas många ställen som man anonymt kan ringa till och där man får samtala med proffs som både kan lyssna och hjälpa en vidare. Det är **bra att ringa innan problem tornar upp sig och känns jättestora**.

Vi brukar på Sympati fokusera på att **främja den psykiska hälsan och vad vi själva kan göra för att öka vårt välmående**. På bakpärmen hittar ni Psykisk Hälsa Finland rf:s **MÅ BRA-hand**. Med hjälp av den kan man fundera på hur man med sina vardagliga val kan göra en insats för sin egen mentala hälsa.

Vår kloka styrelse har beslutat att vi i sommar tar det säkra för det osäkra och **träffas fysiskt endast utomhus** i samband med **sköna promenader till olika stadsdelar och sevärdheter i Helsingfors**. Och det passar ju riktigt bra med vad vi traditionellt brukar göra tillsammans på sommaren.

Någon har i medlemsenkäten riktigt önskat sig mera utomhusvistelse och en del hoppas på allsång med Bo i samband med sommarprogrammet. Dessa önskningar uppfylls säkert i sommar!



Alla promenaderna hålls **oberoende av vädret**. Som avslutning på promenaden smakar det säkert med en kaffetår. Sympati ersätter kaffe, te, saft, kakao eller en läskedryck **mot kvitto i september**. Var och en får själv betala eventuellt kaffebröd, godis eller glass.

Förstås ordnar vi också **virtuella möten på Zoom-plattformen** och länken till dessa skickar jag er som vanligt i veckomejlet.

Vi ses på sommarprogrammet, välkommen med!

Anne

Kontaktuppgifter till **promenadernas gruppleddare** hittar ni här under. Tips: spara telefonnumret på din mobiltelefon så att du kan kontakta gruppleddaren vid behov.



- Anne Ahlgren 050 446 2974
- Anjuta von Essen 050 528 8090
- Kriss Forss 050 437 3136
- Bibi Haaranen 040 524 7794
- Monica Halinen 040 413 9293
- Rose-Marie Kjellberg 040 503 9762
- Sofia Laurent 040 546 0208
- Rita Lindroos 040 511 9559
- Gun Lindström 040 822 9641
- Nan Nyman 040 576 9095
- Sigrid Sundell 040 252 0371

SOMMARPROGRAM 2020 JUNI

NÄR?	HUR OCH VAR?	Ordnas oberoende av vädret	VEM? Gruppledare är:
onsdag 03.06.2020 kl. 13-14	Återse dina sympatikompisar efter en lång paus på en trevlig promenad till Salutorget . Startpunkt är Eriksgatan 8 nere på gatan. Vi dricker kaffe om vi hittar en trevlig uteservering.	Ja!	Anne & Gun
måndag 08.06.2020 kl. 13-14	Virtuellt Öppet Hus på plattformen Zoom. Länken till mötet skickas i veckomejlet veckan innan.	Ja!	Anne
onsdag 17.06.2020 kl. 13-14	Denna dag var det ju meningen att åka med färja till Svartholmen på vår traditionella utflykt. Dessvärre är ön stängd hela sommaren. Men vi hänger inte läpp för det, utan gör en trevlig promenad till Finlandiaparken i stället. Vi träffas vid Mannerheims staty! Bo kommer att delta och han har sångblad med!	Ja!	Lotte & Gun
måndag 22.06.2020 kl. 13-14	Virtuellt Öppet Hus på plattformen Zoom. Länken till mötet skickas i veckomejlet veckan innan.	Ja!	Anne

SOMMARPROGRAM 2020 JULI

NÄR?	HUR OCH VAR?	Ordnas oberoende av vädret	VEM? Gruppledare är:
onsdag 01.07.2020 kl. 13-14	På facebook har Sofia publicerat många vackra foton från Skatudden under vårens lopp. Skatudden måste vi ju absolut bese med våra egna ögon. Startpunkt för promenaden är Tove Janssons park (= f.d. Skatuddsparken) nedanför Uspenskijkatedralen.	Ja!	Sigrid & Sofia
onsdag 15.07.2020 kl. 13-14	Sandvikstorget med omnejd är ett charmigt ställe om somrarna. Kom med på en trevlig promenad som startar (och kanske även avslutas!) utanför Ekbergs café på Bulevarden 9.	Ja!	Nan & Bibi
onsdag 29.07.2020 kl. 13-14	Den som älskar havet kommer även att stortrivas på promenaden som försiggår längs med stranden på Busholmen . Vi träffas utanför det nya Clarion-hotellet (Stillahavsgatan 2) som är ett synligt landmärke. Du tar dig behändigt dit med spårvagn 7 eller 9.	Ja!	Anjuta & Nan

OBS: Anne är då på semester och kommer tillbaka den 7.8!

SOMMARPROGRAM 2020 AUGUSTI

NÄR?	HUR OCH VAR?	Ordnas oberoende av vädret	VEM? Gruppledare är:
måndag 10.08.2020 kl. 13-14	Virtuellt Öppet Hus på plattformen Zoom. Länken till mötet skickas i veckomejlet innan, senast samma dag kl. 10:30.	Ja!	Anne
onsdag 12.08.2020 kl. 13-14	En skön promenad med ”rivierafilis” kan vi se fram emot i augusti i Solvik (Aurinkolahti) ! Ta metron <i>mot Nordsjö</i> och kliv av vid ändhållplatsen, gå framåt mot loket och ta (rull)trappan upp. Träffpunkten är vid den utgången.	Ja!	Kriss & Rita
onsdag 19.08.2020 kl. 13-14	Sommarens sista promenad går till Eira där vi kan beundra fina jugendhus och parker. Startpunkt är Eriksgatan 8 nere på gatan	Ja!	Monica & Lotte
onsdag 26.8.2020 kl. 13-14	Festlig avslutning på säsongen firar vi såsom traditionen påbjuder på Borgbacken . Sympati bjuder på en biljett till en attraktion. Träff vid huvudingången till Borgbacken kl. 15:45 (Tivoligränden 1). OM nöjesparken inte har öppet gör vi en promenad i Vallgård i stället.	Ja!	Rose-Marie & Sigrid

HJÄLPANDE TELEFONER

OBS! NYTT samtalsstöd som Psykosociala Förbundet öppnat, här kan du må-to kl. 10-14 på svenska tala om din oro och ångest t.ex. kring coronan 050-911 32 95

NY svenskspråkig kristelefon 09-2525 0 112

Må & on 16-20, ti, to & fr 9-13

Kriscentret för förebyggande av självmord

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

Öppet vardagar kl. 9-15

09 4135 0510

SOS landsomfattande kristelefon

09 2525 0 111

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

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

Krisjouren för unga

045 341 0574

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

Församlingarnas samtalstjänst

0400-22 11 90

Varje dag kl.10-13 och kl. 20-23, även nät-, chat-, brevjour

Giftinformationscentralen, dygnet runt

0800 147 111, 09 471977

Info om hälso- och sjukvårdstjänster, dygnet runt

09 310 10023

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. 15-19 dagligen

045 184 4644

KRAN rf

050 313 9926

NY: Utvidgad stödtelefon
vardagar kl. 13-17

Vi tackar Stiftelsen

Tre Smeder för bidraget!



MÅ BRA-HAND

Det här kan
du själv påverka

MÄNNISKORELATIONER

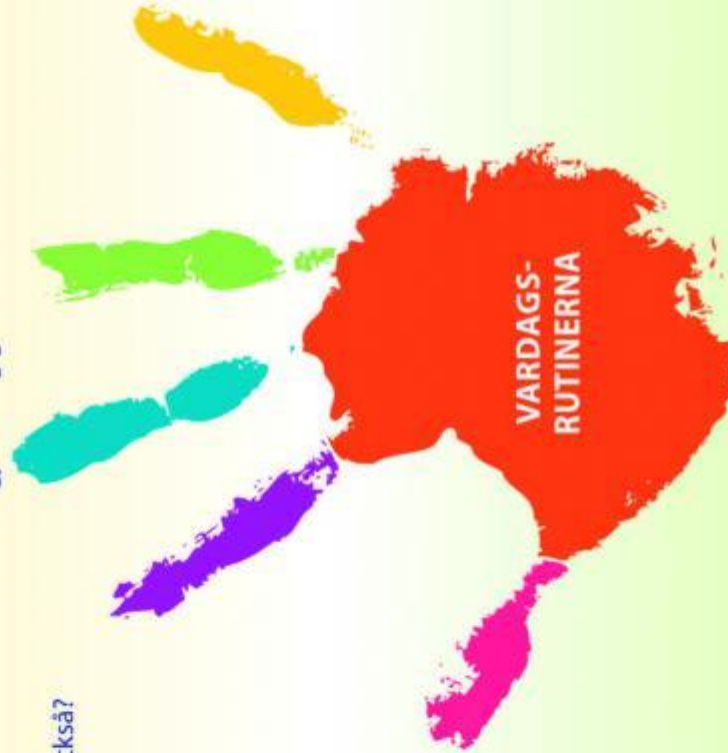
- Vem träffade du i dag?
- Vad gjorde du med familjen?
- Vilken känsla hade du under dagen?
- Berättade du för någon om dina känslor?
- Orkade du lyssna på din vän?
- Vad gjorde dig glad eller ledsen?

MAT OCH MÅLTID

- Vad åt du i dag?
- Kom du ihåg att äta mellanmål också?
- Med vem åt du?
- Åt du i lugn och ro?

SÖMN OCH VILA

- Vilken tid gick du till sängs?
- Fick du tillräckligt sömn?
- Sov du gott?
- Vaknade du piggt?
- Hade du tid att ta det lugnt?



VÄRDEN OCH DAGLIGA VAL

- Vilka val gjorde du under dagen som gav dig en bra känsla?
- Vad värderar och uppskattar du som viktigt i ditt liv?

MOTION OCH GEMENSAMMA INTRESSEN

- Motionerade du tillsammans med någon?
- Rörde du dig med någon?
- Vilken typ av motion är bäst?
- Vilken känsla får du av motion?

FRITIDSAKTIVITETER OCH SKAPANDE VERKSAMHET

- Gjorde du något roligt?
- Gjorde du något kreativt?
- Av hurdana aktiviteter får du en bra känsla?
- Vad tycker du att är vackert?
- Hur länge var du på dator eller tittade på TV?



mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot Kasvuun -hankeet,
Föreningen för Mental Hälso i Finland