

Psykosociala föreningen Sympati

”Hösten
nalkas -
välkommen
äntligen till
Eriksgatan 8”



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 sympatimedlem,

Du läste helt rätt på pärmen – nu kan vi igen ses i vårt eget, gemensamma vardagsrum på Eriksgatan!

Kärnan i vår verksamhet är ju Öppet Hus som vi liksom förr börjar ha två gånger i veckan. Men som ni vet är covid-19 smittorisen ingen episod som är undanstökad, utan vi får lära oss leva med coronavirus ett bra tag till. Vi kommer att i alla grupper följa rekommendationerna och restriktionerna som myndigheterna föreskriver så att vi alla kan känna oss så trygga som möjligt.

- Man ska stanna hemma om man har minsta lilla förkylningssymptom
- Vi kan samtidigt vara fem (5) stycken, d.v.s. grupplederen + max. fyra (4) deltagare. **Alla ryms inte samtidigt in så det lönar sig att ringa/sms:a till värdinnan / grupplederen på förhand samma dag för att kolla.**
- Använd helst näs-munskydd då du åker kollektivt. Skaffa skydden helst själv. För medlemmar som inte har möjlighet att skaffa dem kan vi ge så länge lagret räcker, kontakta i så fall mig, grupplederen eller värdinnan. De använda skydden ska sättas i en påse och tas med ut, det är inte bra att sätta dem i våra öppna skräpkorgar. Oanvända ska förvaras t.ex. i en separat, ren påse. Kom ihåg att engångsskydden betyder att de kan användas bara en gång och inte alltför lång tid i ett streck.
- Man ska tvätta händerna (se bakpärmen) genast då man kommer, före man äter och innan man går. Jag har även skaffat desinficerande medel.
- Vi strävar till att hålla två (2) meters avstånd till andra. Åk inte tillsammans med andra i den lilla hissen. Jag har tejpats platserna där man inte ska sätta sig.
- Vi använder nu engångskärl och bjuder på kaffe, te, saft och individuellt packade mellanmål. Detta är inte speciellt ekologiskt, men här gör vi en sådan prioritering tills vidare.

Kom ihåg att just DU är hjärtligt välkommen till Sympati! Då du kommer gör du en bra gärning både till dig själv men även oss andra som väntar på dig!

Varma hälsningar av Anne

NYA AKTIVITETER

Träffa kompis ute är en ny aktivitet. Idén är just så enkel som den låter. Det betyder att man kan komma till Eriksgatan 8 och träffas nere på gatan och sedan tillsammans gå till en närbelägen park för att prata eller bara strosa omkring på stan i sakta mak.

Det är ju inte alla som ryms in eller som ens vill sitta inomhus i dessa tider. Men man har i alla fall en bra orsak att göra sig i ordning och komma ut från hemmet en stund då man vet att minst en kompis verkligen väntar på en kl. 14! Samtidigt får man en nypa frisk luft och litet motion även. I september är det Anne (7.9) och i oktober (5.10) är det Bo. Plus förhoppningsvis flera andra sympatimedlemmar! Om detta blir en populär aktivitet fortsätter vi!

Poesi för psyke startar på initiativ av Marika Hackman och hon kommer att leda den nya gruppen. Idén är att läsa en dikt tillsammans och sedan prata om känslor och tankar som den väckte.

Poesi för psyke kommer att vara en öppen grupp för alla medlemmar och man behöver inte alls vara speciellt insatt i poesi för att delta. Alla kan vi ju relatera till egna upplevelser som det kan vara väldigt givande att dela med andra. För att inte tala om hur berikande det att höra hur andra tolkar en dikt. Gruppen samlas tisdagen den 22.9, 6.10 och 20.10 kl. 16-17:30. Ring eller sms:a Marika (telefonnr 050 581 0817) samma dag på eftermiddagen för att försäkra dig om att det finns plats.

Sovandet är ett ständigt aktuellt tema för många! Det är viktigt för både kroppen och det mentala välbefinnandet att sova tillräckligt, då har man också mera REM-sömn under vilken man drömmer. Under morgonnatten/tidiga morgontimmar är drömmarna mentalt speciellt välgörande oberoende av ifall man kommer ihåg dem eller inte.

Sov bättre – dröm mera är en ny, kort kurs (5 gånger) som Monica Halinen ska leda. Hon är till utbildningen bl.a. psykiatrisk sjukskötare och psykoterapeut och är sakkunnig på området i.o.m. sin långa erfarenhet som omspänner över 35 år.

Vi kommer att göra övningar och vi har möjlighet att diskutera frågor och metoder i en liten, trygg grupp. Anmäl dig till Anne 050-446 2974 senast den 15.9. Kursen är följande **torsdagar kl. 16-18**: 17.9, 8.10, 22.10, 29.10 & 5.11.

AKTIVITETER SOM FORTSÄTTER I HÖST

Öppet Hus måndagar och onsdagar kl. 13-16. Ring eller sms:a samma dag för att höra om det finns plats.

På måndagarna är det Ancki (telefonnr 050 351 0373, du kan ringa / sms:a samma dag kl. 11-14) **och Rita** (040 511 9559, du kan ringa / sms:a kl. 14 - 15:30) som är värdinnor.

På onsdagarna är det Kriss (telefonnr 050 437 3136, du kan ringa / sms:a samma dag kl. 11-14) **och Bibi** (040 524 7794, du kan ringa / sms:a kl. 14 - 15:30) som är värdinnor.

Läs och lyssna är en trevlig och litet annorlunda bokcirkel. Gruppen samlas varannan tisdag kl. 14:30-16:30 (NY tid!) för att läsa och diskutera på Sympati, då får den som vill läsa högt för andra. Vi har på hälft boken "Busholmen nästa" som är skriven av Claes Andersson. Det går mycket bra att komma med trots att du kanske inte tidigare deltagit! Sympati har skaffat boken så man behöver inte köpa själv. Gruppen får gärna koka kaffe och te mellan varven. **Rose-Marie Kjellberg** (040 503 9762) är **gruppleddare** i höst. Ring samma dag på eftermiddagen för att kolla att det finns plats.

Motionseftermiddag en gång i månaden på fredagen kl.14. Då träffas vi på Helsingegatans Idrottshus där vi bowlar 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.**

På kursen behandlas aktuella teman som ekologisk hållbarhet, matsvinn och säsongmat men vi kommer också att tala om huslig ekonomi, hygien och hemvård. Adressen är Medelhavsgatan 14 C, ingång via Livornogatan. Ta spårvagn nr 9 på Simonsgatan utanför Kampens köpcentrum.

Kursen hålls **följande fredagar kl. 13-16: 11.9 Naturens skafferi 2.10 Mat och pengar, 6.11 Hållbara val i vardagen / Ordning i hemmet och 4.12 Fixa festen (julmat)**

HÄNDELSEKALENDER SEPTEMBER 2020

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1	2	3 Virtuellt Öppet Hus Zoom kl.15	4	5	6
7 Öppet Hus med Ancki & Rita kl. 13-16 <i>Ring före!</i> Träffa kompis ute kl. 14 (Träff: Eriksg. 8, nere på gatan)	8 Virtuellt Öppet Hus på Zoom, länken kommer i veckomejlet den 4.9 kl. 13-14	9 Öppet Hus med Kriss & Bibi kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	10 <i>Internationella dagen för suicid-prevention</i>	11 Hantera Vardagen på Busholmen <i>kl. 13-16, ta spårvagn nr 9 på Simonsgatan utanför Kampens köpcentrum</i>	12	13
14 Öppet Hus med Ancki & Rita kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	15 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 14:30 - 16:30 <i>Ring före!</i> Anmäl dig senast i dag till kursen "Sov bättre – dröm mera"	16 Öppet Hus med Kriss & Bibi kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	17 Sov bättre – dröm mera kl. 16-18 <i>Monica Halinen</i>	18 Motions-eftermiddag kl. 14 med Kriss & Bruno	19	20
21 Öppet Hus med Ancki & Rita kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	22 Poesi för psyke med Marika Hackman kl. 16-17:30 <i>Ring före!</i>	23 Öppet Hus med Kriss & Bibi kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	24	25	26	27
28 Öppet Hus med Ancki & Rita kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	29 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 14:30 - 16:30 <i>Ring före!</i>	30 Öppet Hus med Kriss & Bibi kl. 13-16 <i>Ring före!</i>				

HÄNDELSEKALENDER OKTOBER 2020

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1 Virtuellt Öppet Hus kl. 13-14 <i>på Zoom, länken kommer i veckomejlet den 25.9</i>	2 Hantera Vardagen <i>På Busholmen kl. 13-16, ta spårvagn nr 9</i>	3	4
5 Öppet Hus <i>med Ancki & Rita</i> kl. 13-16 <i>Ring före!</i> Träffa kompis ute kl. 14 (Träff: Eriksg. 8, nere)	6 Poesi för psyke med Marika Hackman kl. 16-17:30 <i>Ring före!</i>	7 Öppet Hus <i>med Kriss & Bibi</i> kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	8 Sov bättre – dröm mera <i>för anmälda</i> kl. 16-18 <i>Monica Halinen</i>	9 Virtuellt Öppet Hus kl. 13-14 <i>på Zoom, länken mejlas den 2.10</i>	10 <i>Världsdagen för psykisk hälsa</i>	11
12 Öppet Hus kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	13 Läs och lyssna <i>med Rose-Marie</i> kl. 13-15 <i>Ring före!</i>	14 Öppet Hus kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	15 Träffa kompis ute kl. 14 (Träff: Eriksg. 8 nere på gatan)	16 Motions-eftermiddag kl. 14 med Kriss & Bruno	17	18
19 Öppet Hus kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	20 Poesi för psyke med Marika kl. 16-17:30 <i>Ring före!</i>	21 Öppet Hus kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	22 Sov bättre – dröm mera för anmälda kl. 16-18 <i>Monica Halinen</i>	23	24	25
26 Öppet Hus kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	27 Läs och lyssna <i>med Rose-Marie</i> kl. 13-15 <i>Ring före!</i>	28 Öppet Hus kl. 13-16 <i>Ring före!</i>	29 Sov bättre – dröm mera för anmälda kl. 16-18 <i>Monica Halinen</i>	30	31	

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 fontj. 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

045 312 3833

KRAN rf

050 313 9926

NY: Utvidgad stödtelefon
vardagar kl. 13-17

Vi tackar Stiftelsen
Tre Smeder för bidraget!



Tvätta händerna och stoppa smittor

- Innan matlagning och måltider
- När du kommer in efter att ha varit utomhus
- Efter toalettbesök och blöjbyten
- Efter att du hostat, nyst eller snutit dig
- När du har vidrört samma ytor som en förkyld person



1. Skölj händerna med rikligt med vatten



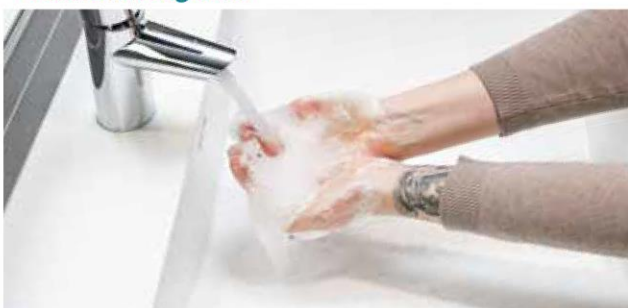
2. Använd tvål och gnugga handflatorna mot varandra



3. Gnugga även händernas ovansidor, tummarna och mellan fingrarna



4. Fläta ihop fingrarna och gnugga



5. Skölj händerna med rikligt med vatten



6. Torka händerna noggrant med en pappershandduk



7. Stäng kranen med pappershandduken

