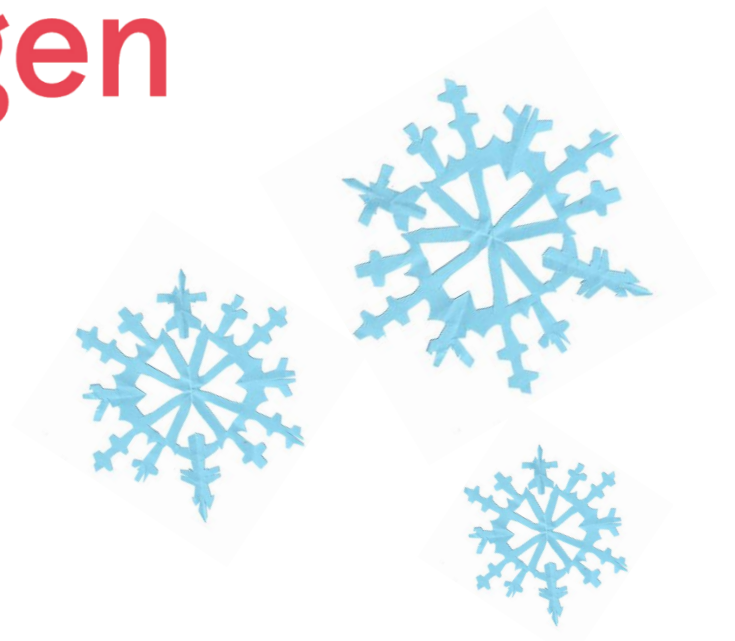


Psykosociala föreningen Sympati



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 Sympatimedlemmar,

I skrivande stund är det gamla året på slutrakan och ett nytt är i antågande. Det är alltid litet spännande med ett nytt år, men det kan vara litet skrämmande också då vi inte vet i vilken riktning pandemin fortsätter. Men tillsammans klarar vi det nog. Precis såsom vi har gjort hittills.

Speciellt i dessa tider tänker jag på att det är nog bra att Sympati finns. Man har alltid alternativet att komma till Eriksgatan – också om man varit borta en lång tid av en eller annan orsak. Man kan lita på att vi finns tillhands och att man blir bemött med vänlighet och respekt. Ingen behöver gömma sig bakom en metaforisk mask utan man blir accepterad med hull och hår - precis sådan som man på riktigt, innerst inne är.

Tänk så många ”måsten” det ryms i ens liv. Med Sympati är det annorlunda. Sympati väljer man själv, ingen kan säga att ”dit måste du gå”. Det är helt frivilligt, någonting man FÅR göra och ta med i sitt liv om man vill. Inom ramen för öppethållningstiderna får man välja när man kommer och man stannar just precis så länge som man själv vill och har krafter till.

Men varför skulle man då komma, det är ju ändå litet grand jobbigt att göra sig i ordning, ta sig ut och färdas till centrum? Under pandemi-isoleringen frågar sig dessutom allt fler ”behöver jag egentligen ens någon?”

Till det svarar jag ”jo kom, kom för din egen skull”. Kom för att se levande ansikten, kom för att möta en medmänniskas förstående blick. Kom för att få ett välkomnande leende.

Det behöver vi alla, för sådan är människan.

Jag tillönskar er alla ett riktigt gott och fint, nytt år!

Anne



TVÅ NYA VÄRDINNOR PÅ ONSDAGSÖPPET HUS



Vi tackar Bibi Haaranen som varit en omtyckt och duktig värdinna för Öppet Hus på onsdagarna tillsammans med Gun hela hösten. Fr.o.m. januari får vi två nya värdinnor, det är Nina Piispanen (till vänster på bilden) och Inger Österman (till höger). Gun fortsätter ha Öppet Hus varannan vecka.

KURSEN ”HANTERA VARDAGEN” FORTSÄTTER!



Ni har kanske hört sympatikompisar rekommendera matlagningskursen ”Hantera vardagen”. Den populära kursen får en fortsättning på våren fr.o.m. februari! 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).

Kursdagarna är 4.2, 4.3, 1.4 och 6.5 kl. 13-16. Ta spårvagn nr 9.



Tack för alla förslag till **Årets Medlem 2021!** Resultatet kungjordes på julmysstunden på Zoom den 15.12. Mest röster fick **Gun Lindström** som sannerligen är värd utmärkelsen! Gun är ju värdinna på Öppet Hus, hon har lett sommarpromenader, varit festfixare, skött utskicket av t. ex. detta Medlemsblad och dessutom är hon en ytterst aktiv ledamot i Sympatis styrelse. Gun är mycket omtyckt och det är lätt att anförtro sig åt henne då hon har förmågan att lyssna och trösta. Hon är alltid beredd att hjälpa där det behövs en pålitlig arbetsinsats. En medlem motiverade valet av sin kandidat med att man blir glad av att träffa Gun! Vi gratulerar Gun så hjärtligt med ros, diplom och presentkort.

MEDLEMSAVGIFTEN FÖR ÅR 2022

Tillsammans med detta Medlemsblad kommer fakturan för medlemsavgiften. Var vänlig och betala **15 euro** på Sympatis konto senast måndagen den 24.1.2022. Det är viktigt att man betalar **avgiften som varit samma summa i 9 år**. Om man just nu har det extra knapert ekonomiskt skall man ta kontakt med Anne, saken sköts diskret och inbetalningen kan ske i 2-3 rater.

Använd alltid **referensnumret 25522** som anges på fakturan, då kan vi se att du betalat in på **vårt konto FI21 4055 1150 0004 57**. För **kontantbetalning**; ring vänligen Anne (tfn: 050 446 2974) så kan vi komma närmare överens.

HÄNDELSEKALENDER JANUARI 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					1 Nyårsdag stängt	2
3 JULLOV	4 JULLOV	5 Öppet Hus med Gun kl. 13-16	6 Tretton- dagen <i>Helg!</i>	7 Träffa kompis ute, kl. 14 Bo väntar utanför Sympati	8	9
10 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita & Bo kl. 13-16	11 Läs och lyssna med Rose-Mari kl. 13-15	12 Öppet Hus med Inger & Nina P. kl. 13:30-16	13 Anmälning senast kl. 13 till morgon- dagens Ångestgrupp	14 Ångest- Gruppen med Johanna kl. 13-14	15	16
17 Öppet Hus med Ancki kl. 13-16	18 Fånga ordet med Marika kl. 15-16:30	19 Öppet Hus med Gun kl. 13:30-16 <i>Medlems- forum</i> kl. 15-16	20 Anmälning senast kl. 13 till morgon- dagens datorstöd	21 Dator- och Mobiltelefon- stöd med Toni kl. 14-15	22	23
24 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16	25 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	26 Öppet Hus med Inger & Nina P. kl. 13:30-16	27	28 Motionsefter- middag kl. 14 med Kriss och Bruno Coronapass, Kolla läget före!	29	30
31 Öppet Hus med Ancki kl. 13-16						

Sångstund kan eventuellt inte hållas p.g.a. pandemin, kolla med Anne först!

Anne har vintersemester vecka 4 (24-28.1.2022)

HÄNDELSEKALENDER FEBRUARI 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1 Fånga ordet <i>med Marika</i> kl. 15-16:30 <i>Anmälning till fredagens matlagning!</i>	2 Öppet Hus <i>med Gun</i> kl. 13:30-16	3	4 <i>Matlagningskursen</i> Hantera vardagen kl. 13-16, <i>Ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan</i>	5	6
7 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16	8 Läs och lyssna <i>med Rose-Marie</i> kl. 13-15	9 Öppet Hus <i>med Inger & Nina P.</i> kl. 13:30-16	10	11 Träffa kompis ute, kl. 14 <i>Bo väntar utanför Sympati</i>	12	13
14 Två mini-vändagskalas <i>välj mellan</i> kl. 13-14:30 och kl. 15-16:30	15 Fånga ordet <i>med Marika</i> kl. 15-16:30 	16 Öppet Hus <i>med Gun</i> kl. 13:30-16	17 <i>Anmälning senast kl. 13 till morgondagens datorstöd</i>	18 Dator- och Mobiltelefonstöd <i>med Toni</i> kl. 14-15	19	20
21 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16	22 Läs och lyssna <i>med Rose-Marie</i> kl. 13-15	23 Öppet Hus <i>med Inger & Nina P.</i> kl. 13:30-16	24 Träffa kompis ute <i>Sigrid väntar utanför Sympati</i> kl. 14	25 Motionseftermiddag <i>med Kriss och Bruno</i> kl. 14 Coronapass, Kolla läget före!	26	27
28 Öppet Hus <i>med Ancki</i> kl. 13-16						

Sångstund kan eventuellt inte hållas p.g.a. pandemin, kolla med Anne först!
 Det kan också hända att vi inte kan **simma eller bowla**. I så fall blir det en rask **promenad**. Man kan kontakta Kriss (050 437 3136) dagen innan för uppdatering.

HJÄLPANDE TELEFONER

Samtalsstöd kring corona med Psykosociala Förbundet

Må-to kl. 10-14 050-911 32 95

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 på finska

09 2525 0 111

Telefonjour på finska 24/7, d.v.s. 24 timmar per dygn, 7 dagar i veckan

Socialvården, Helsingfors Stad (Båda öppna dygnet runt)

Krisjouren

09 310 44 222

Socialjouren

020 696 006

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

045 312 3833

KRAN rf

Utvidgad stödtelefon

vardagar kl. 13-17

050 313 9926



Vi tackar Stiftelsen

Tre Smeder för bidraget !



**VÄLKOMMEN PÅ
MINI-VÄNDAGSKALAS
TILL SYMPATI**

måndagen den 14.2, Ancki & Anne är värdinnor,
max. 4 gäster / mini-kalas. Välj mellan

Mini-kalas 1 kl. 13-14:30

eller



Mini-kalas 2 kl. 15-16:30

Anmälningar till Anne (050-446 2974)
senast ons. den 9.2.2022.