



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,

En fin och lång sommar med mycket sol, värme och trevliga onsdagsaktiviteter har vi bakom oss. Ett hjärtligt tack till alla våra härliga gruppledare, ni gör nog ett så viktigt volontärsjobb!

Också alla andra som deltar i vår verksamhet på ett eller annat sätt är precis lika viktiga. Det är de deltagande medlemmarna som gör att de frivilliga medarbetarna orkar engagera sig året runt och år efter år! Så man kan gott säga att alla på sitt sätt bidrar till vår unika gemenskap.

Sympatis verksamhet baserar sig också på andra viktiga principer; alla som vill får komma med och det är å andra sidan helt frivilligt att delta. Man *behöver* inte ha en diagnos (nog för att många har) och inte behövs det heller någon remiss eller något intyg. Vi är inte här för att sätta etiketter på varandra. Det kan vara skönt att veta att man får öppna sig och prata om sin egen situation just så mycket som man vill, men man behöver inte. Var och en avgör själv.

I officiella sammanhang vill vi gärna framhålla att en av våra målsättningar är att minska på *ofrivillig* ensamhet och isolering. Så är det förstås. Men jag tänker ofta på medlemmar som tidigare så troget kom till Eriksgatan, men som nu uteblivit en längre tid. Inte är det alltid fråga om ett medvetet, frivilligt val att man numera stannar hemma. Jag tror att det är bl.a. den utdragna pandemin och alla skrämmande nyheter som bidragit till att viktiga rutinerna fallit bort, att man börjat må sämre och känner att ens resurser minskat. Man har helt enkelt inte krafter just nu. Bättre blir det inte av att säga ”ta nu bara dig själv i kragen och kom med”. I stället säger jag att vi tänker på er och att vi saknar er.

Men jag vågar tro att tillståndet är övergående. Vi är här för er och det kan vara början till en positiv vändning om man kommer bara för en liten stund.

Varma hälsningar av

Anne



PROGRAM OCH AKTIVITETER

Träffarna fortsätter fr.o.m. den första september på Eriksgatan 8, men också på andra adresser och utomhus. Då och då träffas vi även virtuellt på plattformen Teams så att även sådana medlemmar kan delta som bor långt



ifrån eller som annars har svårt att komma till Sympati.

Alla aktiviteterna brukar vara helt gratis för medlemmarna och kaffeservering - ofta med salt och sött tilltugg - ingår. Vi försöker också bjuda på nyttiga grönsaker och frukt.

Öppet Hus har vi **varje måndag och onsdag** i Sympatis egna utrymmen. Då har vi inget organiserat program, utan meningen är att man kan titta in för en kopp kaffe med dopp. Och framför allt för att få en pratstund och för att få kamratstöd. Man behöver inte anmäla sig, utan man kan komma vilken tid som helst under öppethållningstiden.

- **Öppet Hus måndag kl. 13 - 16:** **Ancki Mattsson** och **Rita Lindroos** har turvis varannan vecka värdinneskapet i enlighet med händelsekalendern på sidan 5 och på sidan 6. Då Rita är värdinna kommer också **Bo Ekman** för att leda vår populära **sångstund** som är ca kl. 13 - 13:30. Man får också komma enbart för att dricka kaffe som serveras efter sången.
- **Öppet Hus onsdag kl. 13:30 - 16:** **Gun Lindström** är turvis värdinna med **Inger Österman** och **Nina P. Piispanen** varannan onsdag i enlighet med händelsekalendern på sidan 9 och 10.

Ibland ordnar **Anne** som sagt **träffar på den digitala plattformen Teams**. Det är mycket lätt att delta, men man behöver en smarttelefon eller en dator med kamera eller en läsplatta ("padda", pekplatta). Det är bara att klicka på en länk som Anne skickar i föregående veckas veckomejl. Veckomejlet skickas ut varje fredag. Vänligen kontakta Anne om du inte får veckomejlet, det kan hända att vi inte har rätt mejladress i registret.

Gruppen **Fånga ordet** startade förra november på initiativ av **Marika Hackman** och hon kommer att fortsätta att leda gruppen. I den här gruppen får man experimentera med ord! Deltagarna skriver utgående från sina egna behov och utan ambitionen att publicera, prestera eller er ens delta precis varje gång. Med hjälp av lätta och roliga övningar och andras kamratstöd lär vi oss sätta våra tankar till pappers. Gruppen samlas **varannan tisdag kl. 15-16:30** på Sympati. Kaffe / tepannan är varm och man behöver inte anmäla sig på förhand!

Läs och lyssna är en trevlig och litet annorlunda bokcirkel. Gruppen samlas på Sympati **varannan tisdag kl. 13-15** för att läsa och diskutera. Då får den som vill läsa högt för andra, men det går lika bra att bara lyssna. Vilken lyx att som vuxen få lyssna på berättelser! Den senaste boken vi läst är "Tritonius" av Kjell Westö, men nu tar vi itu med novellsamlingen "Handbok i klardrömmar" av Johanna Holmström. Ni minns säkert att Johanna besökte oss i november förra året.

Det går mycket bra att komma med trots att du kanske inte tidigare deltagit! Sympati skaffar boken så man behöver inte köpa den själv. Gruppen får gärna koka kaffe och te för maximal trivsel, stadigare mellanmål och tilltugg finns också! **Rose-Marie Kjellberg** fortsätter som **gruppledare**.

Välkommen med på **Träffa kompis ute, Bo** ska vara ledaren den **16.9**, starten är som vanligt **kl. 14**. Idén är just så enkel som den låter. Det betyder att man kan komma till adressen 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. 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! Plus förhoppningsvis flera andra sympatimedlemmar!

Samtidigt får man en nypa frisk luft och litet motion även.

Ingen anmälan behövs, det är bara att dyka upp i alla väder!

Motionseftermiddagen däremot erbjuder litet mer målinriktade aktiviteter för dem som önskar bibehålla och t.o.m. öka konditionen på sikt.

Gruppledarna **Kriss** Forss och **Bruno** Rönnqvist väntar på er **23.9 och 28.10 kl. 14** utanför Helsingegatans Idrottshus (där vi också tidigare bowlat och simmat), adressen är Helsingegatan 25.

Ingen anmälning behövs, det är bara att dyka upp! Sympati betalar för aktiviteten och bjuder på kaffe på café efteråt!



Hantera vardagen är en matlagningskurs en gång i månaden i Marthornas undervisningskök på Busholmen. Vi brukar tillreda – och äta upp – en fyrrätters middag! På kursen behandlas aktuella teman som ekologisk hållbarhet, matsvinn och säsongmat, men vi kommer också att tala om huslig ekonomi, hygien och hemvård. I höst har vi 4 tillfällen, samtliga är på en **fredag kl. 13-16: 9.9, 7.10, 4.11 och 2.12**. Adressen är Medelhavsgatan 14 C, ingång via Livornogatan.

Ta spårvagn nr 9 på Simonsgatan utanför Kampens köpcentrum, färden tar ca 10 minuter.

Gruppledare är hushållsrådgivare Elisabeth Eriksson.

Anmäl dig vänligen till Anne senast på tisdagen samma vecka.

I slutet av varje månad träffas vi för att ha **Medlemsforum**. Då har Anne vanligtvis något nytt att berätta och ni medlemmar har en möjlighet att ställa frågor, framföra idéer och önskemål. **Välkommen med, de bästa idéerna kommer just från er medlemmar!**



VÄLKOMMEN MED TILL LILLA TEATERN FÖR ATT SE PJÄSEN



Välkommen till en Mumindal som du aldrig sett den förut! Mumindalen bubblar av samhällstrender som sveper invånarna med sig. Muminfamiljen med vänner testar olika livshållningar. Ska man satsa på pliktmedvetenhet, hedonism, entreprenörskap, berömmelse eller psykoanalys? Eller rätt och slätt ett hembiträde?

I Tove Janssons vidsträckta produktion utgör seriealbumen en egen värld – mörkare, vuxnare och krassare.

Kris och katastrof i Mumindalen är en nydramatiserad musikteaterföreställning som utgår från Tove Janssons tecknade serier. I föreställningen kommer Janssons fantastiska seriefigurer till liv med hjälp av prisbelönta Heini Maaranens dockteaterestetik och Jakob Höglunds fantasifyllda regi. För dramatiseringen står Annina Enckell.

Nu återvänder Muminberättelserna till Lilla Teatern, 64 år efter urpremiären av Troll i kulisserna!

VÄLKOMMEN MED TILL LILLA TEATERN FÖR ATT SE PJÄSEN

Kris och katastrof i Mumindalen

Föreställningen följer ursprungsseriernas vuxnare berättelsespår och tematik, men samtidigt är den en rolig visuell och musikalisk fest.

Lilla Teatern önskar bjuda in alla sympatimedlemmar till ett **"Making of"** special-evenemang på teatern **måndagen den 3.10 kl. 16:30 - 17:30**. Då får vi höra regissören och skådespelare berätta hur denna unika pjäs skapades. Kanske får vi också besök av någon från Mumindalen, vem vet



Själva **pjäsen ska vi se fredagen den 21.10 kl. 19 - 21:30**. Biljetterna delas ut kl. 18:30 i foajén, adressen är Georgsgatan 30. Under pausen bjuder Sympati på kaffe med dopp!



Anne tar emot **bindande anmälningar** till både presentationen av pjäsen "Kris och katastrof i Mumindalen" OCH till själva teaterföreställningen **senast fredagen den 30.9**. Det är viktigt att man minns att avboka vid förhinder för vi har en väntelista.

Pris: 0 € för dem som betalat sin medlemsavgift.

STÖD TILL SYMPATIMEDLEMMARNA

I den öppna **Ångestgruppen** får du kamratstöd, kunskap och verktyg då det gäller att förstå sig på och hantera ångest. Vi erbjuder som vanligt stöd och samlas igen efter sommarpausen på Sympati. Denna höst låter vi dock medlemmarna i lugn och ro komma tillbaka efter sommaren med eget förslag – vilken dag och tid skulle passa bäst för denna typ av stöd? Ring Anne, så koordinerar hon sedan lämpliga tillfällen enligt behov.

Det populära **Dator- och mobiltelefonstödet** fortsätter på hösten! Vanligtvis kommer Marthaförbundets hushållsrådgivare **Toni Rautakoski** till Sympati en gång i månaden, MEN vi har ett undantag. Den första gången **fredagen den 9.9** har vi datorstödet hos Marthorna på Busholmen **kl. 14**, alla andra gångerna (14.10, 11.11 och 9.12) kommer Toni till Sympati kl. 14 - 15. Man anmäler sig till Anne senast kl. 15 dagen innan. På så sätt undviker vi att det dyker upp alltför många på en gång. Om ingen anmält att hen behöver datorstöd avbokas förstas tillfället. Det är bra att berätta åt Anne vilka saker man önskar få hjälp med för då kan Toni förbereda sig bättre. Med Toni får man prata i enrum i mötesrummet.

IN MEMORIAM

*Vid årsskiftet nåddes vi av ett sorgelud. Vår medlem
Kristina Kosk har avlidit den 8.12.2021.
Kristina blev 88 år.
Kristina uppskattade Sympatis verksamhet – och vi
hennes mångåriga stöd*

HÄNDELSEKALENDER SEPTEMBER 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	<i>Obs. Glöm ej att anmäla dig till den nya MediYoga-kursen!</i>		1 MediYoga STARTAR! Sinebrychoffsgatan 11 kl. 13-14 Efteråt cafébesök	2	3	4
5 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita & Bo kl. 13-16	6 Fånga ordet med Marika kl. 15-16:30 <i>Anmälning till fredagens Hantera vardagen senast i dag!</i>	7 Öppet Hus med Inger & Nina P kl. 13:30-16	8 MediYoga Sinebrychoffsgatan 11 kl. 13-14 <i>Anmälning till datorstöd senast i dag kl. 15</i>	9 Hantera Vardagen OCH Datorstöd på Busholmen kl. 13-16 ta spårvagn nr 9 på Simonsg.	10 <i>Dagen för förebyggande av självmord</i>	11
12 Öppet Hus med Ancki kl. 13-16	13 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13 -15	14 Öppet Hus med Gun kl. 13:30-16	15 MediYoga Sinebrychoffsgatan 11 kl. 13-14	16 Träffa kompis ute kl. 14, Bo väntar utanför Sympati	17	18
19 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita & Bo kl. 13-16	20 Fånga ordet med Marika kl. 15-16:30	21 Öppet Hus med Inger & Nina P kl. 13:30-16	22 MediYoga Sinebrychoffsgatan 11 kl. 13-14	23 Motions-eftermiddag = simning och bowling, cafébesök med Kriss & Bruno kl. 14	24	25
26 Öppet Hus med Ancki kl. 13-16	27 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	28 Öppet Hus med Gun kl. 13:30-16	29 MediYoga Sinebrychoffsgatan 11 kl. 13-14	30 <i>Anmälning senast i dag till presentationen av pjäsen och till föreställn.</i>		

HÄNDELSEKALENDER OKTOBER 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					1	2
<p>3 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita & Bo kl. 13-16</p> <p>På Lilla Teatern Presentation av pjäsen kl. 16:30-17:30</p>	<p>4 Fånga ordet med Marika kl. 15-16:30</p> <p>Anmälning till Hantera vardagen senast i dag</p>	<p>5 Öppet Hus med Inger & Nina P kl. 13:30-16</p>	<p>6 MediYoga Sinebrychof fs-gatan 11 kl. 13-14</p>	<p>7 Hantera Vardagen På Busholmen kl. 13-16, ta spårvagn nr 9 på Simonsg.</p>	8	9
<p>10 Öppet Hus med Ancki kl. 13-16</p> <p>Världsdagen för psykisk hälsa</p>	<p>11 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15</p>	<p>12 Öppet Hus med Gun kl. 13:30-16</p>	<p>13 MediYoga Sinebrychof fs-gatan 11 kl. 13-14</p> <p>Anmälning till datorstöd senast i dag kl. 15</p>	<p>14 Dator- och mobiltelefons töd på Sympati kl. 14-15 med Toni</p>	15	16
<p>17 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita & Bo kl. 13-16</p>	<p>18 Fånga ordet med Marika kl. 15-16:30</p>	<p>19 Öppet Hus med Inger & Nina P kl. 13:30-16</p>	20	<p>21 Lilla Teatern: "Kris och katastrof i Mumindalen" kl. 19-21:30</p>	22	23
<p>24 Öppet Hus Med Ancki kl. 13-16</p>	<p>25 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15</p>	<p>26 Öppet Hus med Gun kl. 13:30-16 Medlems-Forum kl. 15</p>	<p>27 MediYoga Sinebrychof fs-gatan 11 kl. 13-14</p>	<p>28 Motions-eftermiddag med Kriss & Bruno kl. 14</p>	29	30
<p>31 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita & Bo kl. 13-16</p>						

HJÄLPANDE TELEFONER

Svenskspråkig kristelefon Må & on 16-20, ti, to & fr 9-13	09-2525 0 112
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 Telefonjour på finska 24/7, d.v.s. 24 timmar per dygn, 7 dagar i veckan	09 2525 0 111
Socialvården, Helsingfors Stad Krisjouren Socialjouren Båda öppna dygnet runt	09 310 44 222 020 696 006
Seniorinfo Information om socialvårdstjänster för seniorer +65 år, må - fre kl. 9-15	09 310 44 556
Krisjouren för unga Må 9-11 telefonjour, ti-to 9-11 besöks- och telefontj. för 12-29 åringar	045 341 0574
Församlingarnas samtalstjänst Varje dag kl.10-13 och kl. 20-23, även nät-, chat-, brevjour	0400-22 11 90
Giftinformationscentralen , dygnet runt	0800 147 111, 09 471977
Info om hälso- och sjukvårdstjänster , dygnet runt	09 310 10023
Brottsofferjouren På svenska on kl. 13-17, på finska må-ti kl. 13-21, on-fr kl. 17-21	116 006
AA – anonyma alkoholister Telefonjour på finska kl. 9-21 dagligen Telefonjour på svenska kl. 15-19 dagligen	09-750 200 045 312 3833
KRAN rf Stödtelefon vardagar kl. 13-17	050 313 9926

Vi tackar Stiftelsen
Tre Smeder för bidraget!



MediYoga gör gott och passar alla!

MediYoga är ett mycket enkelt sätt för dig att göra gott åt dig själv. Det är **inte** fråga om **vanlig yoga** där man brukar göra komplicerade rörelser, utan tvärtom är det väldigt kravlöst och prestationsfritt. Man ligger skönt på en matta, kanske med en värmande filt över benen.



Kursen är enkom anpassad för sympatimedlemmar och det finns inga andra deltagare närvarande än vi och vår trevliga MediYoga-instruktör Heidi Sundquist. Under 15 timmar ska Heidi under hösten **lära oss hur vi med vår andningsteknik kan påverka hur vi mår fysiskt, psykiskt och emotionellt.**

Medveten andning och meditationsövningar är **lugnande i stressande situationer och gör att vi mår bättre över lag.**

Kom med på Sympatis egen MediYoga som börjar nästa torsdag den 1.9 kl. 13-14 på adressen

Sagayoga, Sinebrychoffsgatan 11.

Första gången kan vi träffas utanför Sympati kl. 12:30 och gå tillsammans. Obs. NYTT ställe, inte samma studio som år 2018.

Lämplig klädsel: sköna, varma kläder. Vi yogar utan skor. Man får gärna ta med sig en vattenflaska.

Pris: 0 € för medlemmar som betalat sin medlemsavgift.



foto: Daniela Lindqvist

MediYoga kan utföras antingen sittande på en stol eller på golvet, övningarna anpassas så att alla kan delta. Efter yogan finns **möjlighet till kamratstöd**, Sympati bjuder på kaffe på ett café.

Anmäl dig till Anne (050 446 2974, anne.ahlgren@sympati.fi) senast den 31.8 så att du kan komma med från början, kursen startartar ju helt snart.