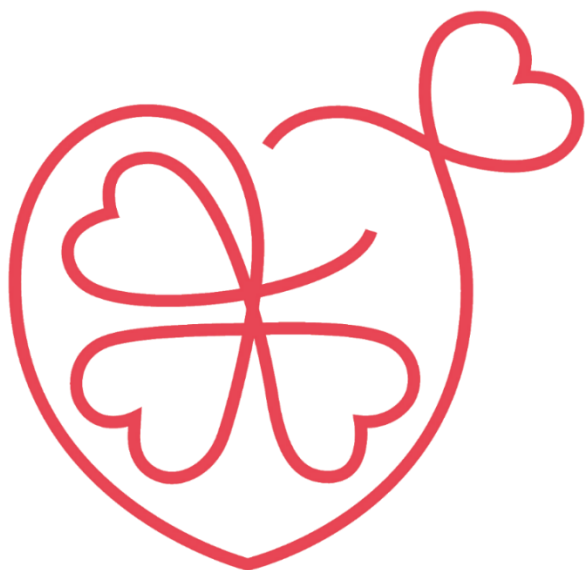




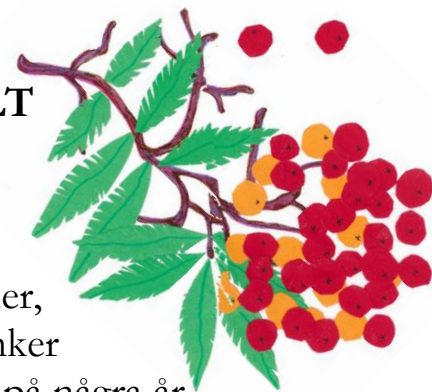
Psykosociala föreningen Sympati



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 Sympatimedlem,

Just nu är jag väldigt förväntansfull inför årets sista månader, vi har ju så mycket trevligt program på kommande. Jag tänker speciellt på festerna som vi ju inte kunnat ha i större skala på några år.

Har du märkt att jag fäst ett litet ogenomskinligt kuvert på min dörr där det bl.a. står **"Brev till Anne"**. Ibland är jag ju inte tillgänglig just då du har något ärende. Då kan man skriva en lapp och så ringer jag upp, oftast redan samma dag. Jag har fått några frågor som är så bra att jag skriver dem och svaren här! På så sätt gagnar det många som funderar på samma saker:

Fråga: Jag har inga speciella festkläder, är jag välkommen på opera, teater och Sympatis fester? **Svar:** Absolut! Man kan ha helt vanliga kläder som man trivs i. Å andra sidan får den som vill klä upp sig. Själv gör jag än si, än så.

Fråga: I nyheterna sägs det att covid-fallen igen ökat. Kan de hända att alla aktiviteterna nu inhiberas? **Svar:** Det verkar osannolikt att samhället igen skulle "stängas" för man utgår ifrån att *var och en tagit de vaccindoser hen är berättigad till. Då har man ett gott skydd. Vi upprätthåller förstås också god handhygien.* Den som vill kan vid behov dessutom använda ansiktsmask och hålla distans.

Fråga: Jag har ingen e-postadress eller dator. Hur får jag veta om nya evenemang, t.ex. kommande biobesök, jag får ju inte veckomejlen? **Svar:** Jag kontakter medlemmar som jag vet att aktivt deltar i vår verksamhet på Eriks-gatan och informerar dem. Jag utgår ifrån att andra själva ringer upp mig.

Fråga: Jag är en ganska ny medlem, hur får jag veta vad grupperna "Hantera vardagen", "Läs och lyssna", "Fånga ordet" och "Motionseftermiddag" går ut på? **Svar:** Ring mig eller kom med på Medlemsforum onsdagen 30.11 kl. 15 så berättar jag om alla aktiviteterna! Du får gärna även komma med nya idéer!

Fråga: Till vilka grupper / evenemang ska man anmäla sig till och till vem?

Svar: Man ska anmäla sig till "Ångestgruppen", "Hantera vardagen", "Datorstödet" och till teater, opera, bio och fester. Alla anmälningar går via mig.

En fin fortsättning på hösten till ALLA medlemmar önskar

Anne



Välkommen att fira **Svenska dagen** tillsammans med sympatiska kompisar! I år ska vi ha festen i Marthaförbundets fina utrymmen på Busholmen. De som deltagit i den populära matlagningsgruppen "Hantera vardagen" känner bra till stället och att det är lätt att ta sig dit med spårvagn nr 9 från Simonsgatan.

Vi tjuvstartar litet grann med firandet och håller festen **fredagen den 4.11 kl. 14 -15:45**. Vi brukar ju satsa på extra festlig traktering dagen till ära, därför hoppas vi att få era anmälningar senast tisdagen den 1.11 kl. 13.

På festen sjunger vi både Modersmålets sång och Vårt Land. Sånghäftena kommer även väl till pass och Bo Ekman leder allsången. Adressen till Marthorna är Medelhavsgatan 14C, ingång via Livornogatan. Välj dörrkod 142 och tryck på klocksymbolen.

BIO I NOVEMBER ELLER I DECEMBER



Klaus Härö har regisserat en **ny film "Min älskade sjökapten"** (**My Sailor, My Love**). Det har varit tal om att se filmen i november eller i december. Kontakta Anne om du är preliminärt intresserad. Som bekant publicerar Finnkinno sina förevisningstider veckovis så vi kan inte just nu säga exakt när det blir. Anne kontaktar sedan intresserade separat.

VÄLKOMMEN PÅ MENTALHÄLSOMÄSSAN



I år ordnas **Mentalhälsomässan igen virtuellt under en hel veckas tid den 22 - 27.11**. Du kan besöka mässan och alla utställare **gratis** bekvämt hemifrån med egen dator, pekplatta eller smarttelefon.



På **torsdagen den 24.11 kl. 12** är det ett **avgiftsfritt** anförande **på svenska "Min väg från svår depression till idag"**, se www.mielenterveismessut.fi

Kaj Collin berättar i sitt anförande om vilka saker som har hjälpt honom att återhämta sig och bibehålla sitt nuvarande välmående.

Sympati ska vara med som utställare med egen monter. Tipsa gärna släktingar och bekanta att de kan bli medlemmar eller stödmedlemmar på Sympati, det kan man nu lätt göra i samband med ett virtuellt besök.



KALLELSE TILL HÖSTMÖTE

Torsdagen den 17.11.2022 kl. 16:00 på SFV-huset G18, Georgsgatan 18, Helsingfors. Mötesutrymmet heter 101 och finns i första våningen nära huvudingången. Den som behöver undvika trappor kan ta vägen genom G16:s innergård -> G18 innergård -> rampen in till G18.

Det är även möjligt att delta virtuellt på den **digitala plattformen Teams** via en länk som sänds ut till medlemmar som så önskar via e-post den 16.11.

Föredragningslistan:

- §1. Mötet öppnas
- §2. Val av mötesordförande och sekreterare för mötet, två protokoll-justerare och vid behov två rösträknare
- §3. Mötets laglighet och beslutsförhet konstateras
- §4. Föredragningslistan för mötet godkänns
- §5. Verksamhetsplanen, budgeten och medlemsavgifternas storlek för följande kalenderår fastställs
- §6. Val av ordförande, 6 medlemmar och två suppleanter i styrelsen vart annat år
- §7. Val av två verksamhetsgranskare eller två revisorer
- §8. Övriga i möteskallelsen nämnda ärenden

VÄLKOMMEN

Styrelsen

Kopior av verksamhetsplanen och budgeten finns på kansliet (fr.o.m. 10.11) och finns med på mötet. Om du vill ha dem redan på förhand, kontakta Anne så skickar hon dem med posten. Som extra service erbjuder vi för medlemmarna möjlighet att **följa med** mötet via plattformen **Teams**. Vi rekommenderar då browsern Google Chrome eller Microsoft Edge. Anmälningar till Anne, Teams-länken skickas via e-post till medlemmar som så önskar onsdagen den 16.11.

DEN KLASSISKA JULBALETTEN NÖTKNÄPPAREN OCH RÅTTKUNGEN



Foto: Sakari Vüka, Finlands Nationalbalett

Nötknäpparen och Råttkungen är en älskad balettklassiker som våra medlemmar nu har chansen att se **måndagen den 5:e december på Nationaloperans** huvudscen. Pjotr Tjajkovskijs sagolikt vackra musik, den magiska scenografin, de fantastiska dräkterna och de skickliga balettdansarna kommer att ge oss en underbar upplevelse inför julen!

Berättelsens ”Klaara” bor i det vintriga Borgå och äventyret börjar med hennes sagolika resa i julnatten. Hon möter en armé av råttor, exotiska gäster från fjärran länder och en prins som är förtrollad till en nötknäppare. Anne berättar närmare om intrigen då **vi träffas FÖRE föreställningen kl. 18** i huvudfoajén över en kopp kaffe eller te med dopp. Då **delas även biljetterna ut.**

Vi söker oss till våra platser senast kl. 18:45. Anne kan tyvärr inte nås per telefon efter att vi gått in i operasalongen. Nationaloperans adress är Helsingegatan 58. Anne tar emot anmälningar fr.o.m. den 14.11 på, anne.ahlgren@sympati.fi och 050 446 2974. Obs, det är mycket viktigt att avboka vid förhinder för vi kommer förstås att ha folk på väntelistan.

JULPYSSEL



Ingen jul utan julpyssel med Siv!
Det tänkte vi ha **tisdagen den 15.11 kl. 13-15**.
Vi ska pyssla julkort och julprydnader
åtminstone. Då förvandlas mötesrummet till
en riktig tomtarnas verkstad! Välkommen med!
Siv tar också med sig pärlor som vi kan trä
halsband av, antingen för att ha själv eller för
att ge till någon i julklapp.

Man kan också ta med sig något handarbete som man har på hälft och vill få
färdigt till jul. Här brukar finnas ”handarbetsmänniskor” på plats så man får
hjälp av kompisar vid behov. Pssst... det är inte förbjudet att komma även
om man inte vill pyssla, kanske kaffekokning inspirerar mera! Förstås ska vi
mellan varven ha glögg- och kaffepaus med juligt tilltugg. Välkommen med
på en mysig stund i novembermörkret!

ÅRETS MEDLEM 2022

Det är dags att välja **Årets sympatimedlem 2022!**

Sänd ett e-mejl, ett sms eller anmäl din kandidat i
samband med att du besöker Sympati. Det finns
färdiga blanketter att fylla i och en svarslåda i vardags-
rummet på Eriksgatan. Där finns också en lista på
medlemmar som under åren 2012–2021 fått
utmärkelsen.



Glöm inte att berätta varför du tycker att en viss medlem borde bli vald!

Årets Medlem 2021 Gun Lindström och verksamhetsledaren Anne Ahlgren
gör det slutliga valet på basen av inlämnade förslag. **Förslagen vill vi ha
senast onsdagen den 30.11 kl. 15.**

STÖD TILL SYMPATIMEDLEMMARNA

I den öppna **Ångestgruppen** får du kamratstöd, kunskap och verktyg då det gäller att förstå sig på och hantera ångest. **Johanna** Cresswell-Smith är ledaren i gruppen. Höstens sista träff äger rum på Sympati **måndagen den 21.11 kl. 16:15**. Man anmäler sig till Anne senast arbetsdagen innan (alltså fredagen den 18.11). Om ingen anmält sig avbokas tillfället.

Det populära **Dator- och mobiltelefonstödet** har ännu två träffar i höst: Marthaförbundets hushållsrådgivare **Toni** Rautakoski kommer till Sympati igen **fredagen den 11.11 och 9.12 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 förstås 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.

Det brukar finnas lediga platser på **torsdagens MediYoga**. Kom med, så hinner du ännu lära dig hur du med rätt andningsteknik kan påverka ditt eget fysiska och psykiska mående. Medveten andning och meditationsövningar är lugnande i stressande situationer och gör att vi mår bättre över lag. Övningarna vi gör är verkligen lätta och vår instruktör **Heidi** Sundqvist är mycket bra och omtyckt av oss som brukar delta. Man ska vara **på plats ca 10 minuter före start kl. 13**. Efter MediYogapasset går vi alltid på något trevligt café för att prata och dricka kaffe med tilltugg.

IN MEMORIAM

På hösten nåddes vi av ett sorgebud. Vår medlem

Jove Währn har avlidit den 27.3.2022.

Jove blev 64 år.

Under årens lopp fick vi otaliga gånger njuta av Joves sällskap då vi tillsammans såg musikaler, opera- och teaterföreställningar och då vi gick på bio.

HÄNDELSEKALENDER NOVEMBER 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Deltagare i "Hantera vardagen" och andra får gärna hjälpa till i festarrangemangen den 4.11!	1 Fånga ordet med Marika kl. 15-16:30 <i>Anmälning till Svenska dagen-festen</i>	2 Öppet Hus med Inger & Nina P kl. 13:30-16	3 MediYoga Sinebrychoffs-gatan 11 kl. 13-14	4 Svenska dagen-fest på Busholmen, kl. 14-15:45, ta spårvagn nr 9 på Simonsg.	5 Alla helgons dag	6 Svenska dagen
7 Öppet Hus med Ancki kl. 13-16	8 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	9 Öppet Hus med Gun kl. 13:30-16	10 MediYoga Sinebrychoffs-gatan 11 kl. 13-14 <i>Anmälning senast i dag kl. 15 till datorst.</i>	11 Dator- och mobiltelefonstöd kl. 14-15 med Toni	12	13 Farsdag
14 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita & Bo kl. 13-16	15 Julpyssel med Siv kl. 13-15 Fånga ordet med Marika kl. 15-16:30	16 Öppet Hus med Inger & Nina P kl. 13:30-16	17 MediYoga Sinebrychoffs-gatan 11 kl. 13-14 Höstmöte kl. 16 på G18 och via Teams	18 Motions-Eftermiddag (=simning, bowling och cafébesök) med Kriss & Bruno kl. 14	19	20
21 Öppet Hus med Ancki kl. 13-16 Ångestgr. med Johanna kl. 16:15	22* Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	23* Öppet Hus med Gun kl. 13:30 -16	24* Föreläsning kl. 12, se sid. 4! MediYoga Sinebrychoffs-gatan 11 kl. 13-14	25*	26*	27*
28 Öppet Hus & Sångstund med Rita & Bo kl. 13-16	29 Fånga ordet med Marika kl. 15-16:30	30 Öppet Hus med Inger & Nina P kl. 13:30-16 <i>Medlemsforum kl. 15</i>				

*Mentalhälsomässan är 22-27.11, Sympati deltar med egen utställningsmonter, välkommen!

HÄNDELSEKALENDER DECEMBER 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Anmälning till Hantera vardagen senast		1 MediYoga Sinebrychof- fsgatan 11 kl. 13-14	2 Hantera Vardagen På Busholmen kl. 13-16, ta spårvagn nr 9 på Simonsgatan	3	4
5 Öppet Hus med Ancki kl. 13-16 Baletten "Nöt- knäpparen och Råttkungen" kl. 19, biljett- utdelning och Café kl. 18	6 Självständig- hetsdagen	7 Öppet Hus med Gun kl. 13:30-16 <i>Anmälning senast i dag till julfesten</i>	8 MediYoga Sinebrychof- fsgatan 11 kl. 13-14 <i>Anmälning senast i dag kl. 15 till dator- stöd</i>	9 Dator- och mobiltelefon- stöd på Sympati kl. 14-15 med Toni	10	11
12 Öppet Hus & Sångstund med Bo & Rita kl. 13-16	13 Luciadagen Läs och lyssna med Rose- Marie kl. 13-15	14 Öppet Hus med Inger & Nina P kl. 13:30-16	15 MediYoga Sinebrychof- fsgatan 11 kl. 13-14	16 JULFEST kl. 15-17:30	17	18
19 JULLOV	20 JULLOV	21 JULLOV	22 JULLOV	23 JULLOV	24 JULLOV <i>Julafton</i>	25 JULLOV <i>Juldagen</i>
26 JULLOV <i>Annandag Jul</i>	27 JULLOV	28 Öppet Hus med BUBBEL (0% alkohol) kl. 13:30-16 <i>Rose-Marie är värdinna</i>	29 JULLOV	30 JULLOV	31 JULLOV <i>Nyårsafton</i>	1.1 Gott nytt år 2023! <i>Nyårs- dagen, välkom- men åter onsd. 4.1 kl.13:30</i>

Fridfull Julhelg och Lyckligt Nytt År!

HJÄLPANDE TELEFONER

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:e 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

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

045 312 3833

KRAN rf

Utvidgad stödtelefon

vardagar kl. 13-17

050 313 9926



Vi tackar Stiftelsen

Tre Smeder för bidraget!



INBJUDAN

SYMPATIS JULFEST

fredagen den 16.12 kl. 15-17:30



Adress: Adress: Helsingfors Svenska Marthaförenings festsal,
Simonsgatan 12 A, 4:e våningen. Det är fem trappsteg från gatuplan till
hissen i trapphuset. Ledstång finns, men ingen ramp.

Ta med en julklapp som får kosta 3-5 euro
Anmäl dig senast onsdagen den 7.12 kl. 15 till Anne



Program:

Glögg med mandel och russin
Julgröt med plommonkräm
Finlands Lucia 2022 med tärnor ca kl. 16
Kaffe med jultårta och pepparkakor
Sympatikören och allsång till ackompanjemang av
pianisten Eivor Norrbäck
Årets Medlem 2022 kungörs
Julgubben och julgumman delar ut julklappar
Julbudskapet

