



Psykosociala föreningen Sympati



Eriksgatan 8 IV våningen
00100 Helsingfors
info@sympati.fi
www.sympati.fi

Verksamhetsledare Anne Ahlgren: 050 446 2974
Ordförande Ann-Christine Mattsson
Telefon till kansliet: 045 863 7800
Bankkonto FI21 4055 1150 0004 57

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära Sympativänner,

Det bästa med mitt jobb är att varje dag veta att det vi gör tillsammans är meningsfullt, jag märker det faktiskt varje dag på olika sätt.

Fler än en har konstaterat då vi stänger för dagen att det är nästan magiskt att några timmars vistelse t. ex. på Öppet Hus kan förbättra ens mående så märkbart. Man har kanske varit på vippen att stanna hemma, men så ändå lyckats komma i väg till Sympati. Men det ligger ingen magi i saken, utan forskare har påvisat att dylik verksamhet faktiskt kan bidra till att öka det psykiska välbefinnandet.

En sak som experter sällan glömmer att nämna är att det är **bra att prata, umgås och att hålla kontakt** med andra människor. Och det är ju just det vi gör på bl. a. på Öppet Hus!

Den psykiska hälsan befrämjas också av att man **försöker vara aktiv och hålla fast vid sina rutiner**. I händelsekalendern på sid. 5 och 6 hittar ni för nästan varje vardag programpunkter som det är lätt att delta i. Styrelsen tar gärna emot tips om det är någonting speciellt som saknas. Just på det här sättet har våra populära diskussionsgrupper *Läs och lyssna*, *Fånga ordet*, *Snack!* och *Motionseftermiddag* uppstått. Det är NI som berättat vad ni behöver!

Experter hävdar att det psykiska välbefinnandet kan stärkas av att man **utvecklar sig själv, att man lär sig något nytt**. Det kan riktigt bra vara fråga om helt vardagliga, nyttiga kunskaper som man t. ex. lär sig under matlagningskursen *Hantera vardagen*, då man lär sig nya visor på *Sångstunden* eller då man på *Fånga ordet* i trygg miljö kan träna på att uttrycka sina åsikter.

Våra volontärer säger att de mår bättre av att **göra frivilligarbete** i.o.m. att de är värdinnor eller gruppledare. Inte heller här är det fråga om hokusfokus. **Att hjälpa och stödja andra känns bra för både den som ger och för den som tar emot**, oberoende av om det är tid, egna erfarenheter eller kunskap som man delar med sig av.

Jag tillönskar alla ett gott slut på det gamla året och lycka till år 2024!

Anne

KAMRATSTÖD OCH GRUPPER

Alla trevliga aktiviteter vi är vana vid fortsätter med sina populära värdinnor och gruppledare, liksom ni ser i händelsekalendern på sid. 5 och 6. Där står också om man behöver anmäla sig. På vår nätsida www.sympati.fi kan ni läsa vad Öppet Hus, Läs och lyssna, Fånga ordet, Snack! och Hantera vardagen går ut på, ni får också mycket gärna ringa Anne som berättar mera.

Dator- och mobiltelefonstödet fortsätter i januari och februari: Ingrid kommer till Sympati igen **fredagen den 19.1 och 2.2 kl. 14 - 15**. Man ska anmäla sig till Anne senast kl. 14 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. Obs: Det är bra att berätta åt Anne vilka saker man önskar få hjälp med för då kan Ingrid förbereda sig bättre. Med Ingrid får man prata i enrum i mötesrummet.

Alla vet att det är **bra att röra på sig**, det mår både kroppen och själen bra av. Kanske någon gav sig själv ett nyårslöfte som går ut på att börja motionera mer på våren? Men alltid är det inte så lätt att komma i gång.

Mera motiverande är det ju om man får stöd av andra och 100 gånger roligare är det ju dessutom om man har sällskap av kompisar, t.ex. på en **Träffa kompis ute**-promenad med **Gun L.** eller **Anne** redan den första veckan efter nyår, nämligen torsdagen den 4.1. **Guns promenad startar kl. 14 från Sympati**, medan **Anne står vid Rådhusstorget i Ekenäs** exakt samma tid, vi har ju många medlemmar även litet längre västerut som inte kan ta sig in till Helsingfors centrum. Hoppas att det igen kommer folk till båda ställena, precis som det gjordes då vi för första gången gjorde samma i november! Vi kan ju ta en lekfull tävling – på vilken ort deltar flest promenerare, förra gången var det 3-3. **Träffa kompis ute** har vi också fredagen den 12.1 och då är det **Bo** som leder promenaden som startar kl. 14 från Sympati i Helsingfors.

Motionseftermiddag har vi en gång i månaden. Man kan simma eller promenera och om det anmäler sig bowlare går det också att ordna. Gruppledarna **Kriss Forss** och **Bruno Rönnqvist** väntar på er fredagen den **26.1 och 23.2 kl. 14** utanför Helsingegatans Idrottshus, Helsingegatan 25.

KALLELSE TILL EXTRAORDINARIE MEDLEMSMÖTE

Styrelsen kallar till extra medlemsmöte **torsdagen den 18.1.2024 kl. 15:30** på SFV-huset G18, Georgsgatan 18, Helsingfors. Mötesrum 101 (i första våningen nära huvudingången).

Föredragningslistan:

§ 1. Mötet öppnas

§ 2. Val av mötesordförande och sekreterare för mötet, två protokolljusterare och två rösträknare

§ 3. Mötets laglighet och beslutsförhet konstateras

§ 4. Föredragningslistan för mötet godkänns

§ 5. Val av röstningssätt; öppen eller slutna omröstning

§ 6. Den av höstmötet 23.11.2023 godkända stadgeändringen fastställs genom omröstning. Stadgeändringen gäller:

§ 6 Möjlighet att vid behov välja 4 - 6 styrelsemedlemmar och

§ 7 Reducering av antalet verksamhetsgranskare eller revisorer till en (1)

§7. Bekräftelse av stadgeändringen

§8. Mötets avslutande

VÄLKOMMEN

MEDLEMSAVGIFTEN FÖR ÅR 2024

Tillsammans med detta Medlemsblad kommer anvisningar för betalning av medlemsavgiften. Var vänlig och betala **15 euro** på Sympatis bankkonto senast måndagen den 29.1.2024. Det är **viktigt** att man betalar **avgiften som varit samma summa i över 10 år, vi behöver verkligen pengarna i dessa tider.**

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. Vi har många som gör så och det har visat sig vara ett bra system.

Använd alltid **referensnumret 25522** som anges i bilagan, då kan vi se att du betalat in på vårt **bankkonto FI21 4055 1150 0004 57**. För **kontantbetalning**; kontakta vänligen Anne (tfn: 050 446 2974).

HÄNDELSEKALENDER JANUARI 2024

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1 Nyårsdagen, Helg!	2 <i>Anmälning till SAMS' utbildning om nätbedrägeri "Ingen lurar mig", se veckomejlet!</i>	3 Öppet Hus <i>med Johanna & Kriss</i> kl. 13:30-16	4 Träffa kompis ute kl. 14, <i>Gun väntar utanför Sympati</i> <i>Anne väntar kl. 14 vid Rådhusorget i Ekenäs</i>	5	6 <i>Tretton-dagen</i> Helg!	7
8 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott <i>med Rita & Bo</i> kl. 13-16	9 Läs och lyssna <i>med Rose-Marie</i> kl. 13-15 <i>SAMS' utbildning om nätbedrägeri kl. 17-18</i>	10 Öppet Hus <i>med Ancki & Inger</i> kl. 13:30-16 Medlemsforum kl. 15-16	11 Snack! <i>Grupp för Dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	12 Träffa kompis ute kl. 14, <i>Bo väntar utanför Sympati</i>	13	14
15 Öppet Hus <i>med Cecilia</i> kl. 13-16	16 Fånga ordet <i>med Marika</i> kl. 15-16:30	17 Öppet Hus <i>med Johanna & Kriss</i> kl. 13:30-16	18 Extra medlemsmöte <i>på G18</i> kl. 15:30 <i>Anm. till datorstöd senast i dag!</i>	19 Dator- och Mobiltelefon-Stöd <i>med Ingrid</i> kl. 14-15	20	21
22 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott <i>med Rita och Bo</i> kl. 13-16	23 Läs och lyssna <i>med Rose-Marie</i> kl. 13-15	24 Öppet Hus <i>med Ancki & Inger</i> kl. 13:30-16	25 Snack! <i>Grupp för Dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	26 Motionseftermiddag <i>med Kriss och Bruno</i> kl. 14	27	28
29 Öppet Hus <i>med Cecilia</i> kl. 13-16	30 Fånga ordet <i>med Marika</i> kl. 15-16:30	31 Öppet Hus <i>kl. med Johanna & Kriss</i> kl. 13:30-16	<i>OBS: Anmälning till datorstöd senast i dag!</i>			

HÄNDELSEKALENDER FEBRUARI 2024

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1 <i>Anmälning till dator- och mobiltelefonstöd senast i dag!</i>	2 Dator- och mobiltelefonstöd med Ingrid kl. 14-15 <i>Avbokas om ingen anmäler sig</i>	3	4
5 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16	6 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	7 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16	8 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30 <i>Anmälning senast i dag till Vändagsfesten!</i>	9 <i>Matlagningskursen</i> Hantera vardagen kl. 13-16, <i>Ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan</i>	10	11 <i>Fastlags-söndagen</i>
12 Öppet Hus med Cecilia kl. 13-16	13 Fånga ordet med Marika kl. 15-16:30	14 Vändagsfest <i>Johanna, Kriss m.fl. värdinnor</i> kl. 13:30-15:30 	15	16 Träffa kompis ute kl. 14, Gun väntar utanför Sympati <i>Anne väntar samma tid kl. 14 vid Rådhusorget i Ekenäs</i>	17	18
19 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16	20 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	21 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16	22 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30	23 Motionseftermiddag med Kriss och Bruno kl. 14	24	25
26 Öppet Hus med Cecilia kl. 13-16	27 Fånga ordet med Marika kl. 15-16:30 <i>Anmälning till fredagens Hantera v.</i>	28 Öppet Hus med Johanna & Kriss kl. 13:30-16	29 Skottdagen! Träffa kompis i rutan kl. 14-14:45 <i>Länken skickas 28.2</i>	1 Hantera vardagen kl. 14-16 <i>Se närmare Medlemsblad nr 2, man ska anmäla sig på tisd. 27.2!</i>		

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

Boka telefontid på www.helsinkimissio.fi/sv/for-unga/krisjouren-for-unga/

Församlingarnas samtalstjänst

0400-22 11 90

Varje dag kl.10-13 och kl. 20-23, du kan även samtala via chat och skriva och få svar på nätbrev

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

Stödtelefon tisd.-fred. kl. 13-17

050 313 9926

Vi tackar Stiftelsen

Tre Smeder för bidraget!



VÄLKOMMEN PÅ VÄNDAGSKALAS

(på Sympati, Eriksgatan 8)

**onsdagen den 14.2.2024
kl. 13:30 – 15:30**

Vi bjuder på salta och söta munsbitar.

Helst önskar vi att ni anmäler er via anmälningslistan som finns framme i vardagsrummet fr.o.m. 31.1. Senast torsdagen den 8.2 önskar vi få veta hur många som är på väg.

Ps: Vill någon skriva eller läsa en dikt som handlar om vänskap får hen väldigt gärna göra det. Vi ska förstås också sjunga sånger som handlar om vänskap och kärlek! Tipsa gärna på Sångstunden på Runebergsdagen den 5.2 om ni har en speciell favorit!