



Psykosociala föreningen Sympati

**40 år
kamratstöd &
meningsfulla
aktiviteter på
svenska!**



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

Verksamhetsledare Anne Ahlgren: 050 446 2974
Ordförande Ann-Christine Mattsson: 050 351 0373
Telefon till kansliet: 045 863 7800
Bankkonto FI21 4055 1150 0004 57, referensnr: 25522

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära Sympativänner,

Tänk, nästa månad den 26:e februari 2025 är det 40 år sedan som Psykosociala föreningen Sympati rf grundades. Visserligen hette föreningen då Sympati Psykosociala förening rf.

I 40 år har vi erbjudit kamratstöd och meningsfulla aktiviteter på svenska och Sympati är fortfarande den enda helt svenskspråkiga psykosociala föreningen i huvudstadsregionen.

Vårt 40-årsjubileumsår ska vi uppmärksamma på olika sätt under årets lopp, det märker ni säkert redan i detta Medlemsblad nr 1. Vi gör t. ex. en extra satsning på motion i.o.m. att vi börjar gå på gym.

Onsdagen den 26.2 är den riktiga födelsedagen och det ska vi fira med ett kalas tillsammans på Sympati, se vänligen inbjudan på bakpärmen.

Jag håller tummarna för att vi får besök då även av vår hedersordförande, hedersmedlemmar och tidigare verksamhetsledare, jag vet att ni alla har fantastiska minnen från Sympati som ni kan berätta för oss. Vi skulle bli så glada av att återse er på kalaset! Välkommen alla, ingen nämnd och ingen glömd!



foto: Gun Lindström

Jag tillönskar alla medlemmar ett
Lyckligt, Nytt År 2025!

Anne

Här ser ni Sarianna Leikonen strax efter att hon tilldelats utmärkelsen Årets Medlem 2024 på julfesten. Till vänster Anne och till höger vår uppskattade ordförande Ann-Christine "Ancki" Mattsson. Grattis Sarianna!

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, Pennvägen, 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 17.1 och 21.2 men observera ny tid kl. 16 - 17**. 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.

Under 40-årsjubileumsåret ska vi göra en extra satsning på motion, det mår både kroppen och själen bra av. Med stöd och sällskap av andra kommer man lättare i gång. **Träffa kompis ute**-promenaden med **Gun** eller **Anne** redan den andra veckan efter nyår **torsdagen den 16.1 kl. 14** kan ge en bra start. **Guns promenad startar från Sympati**, medan **Anne startar från Vänstugan, Torngatan 4 i Ekenäs** exakt samma tid, vi har ju många medlemmar även litet längre västerut som inte kan ta sig in till Helsingfors centrum. **Träffa kompis ute** har vi också **torsdagen den 27.2** och då är det **Sofia** som leder promenaden som startar kl. 14 från Sympati i Helsingfors.

På **Motionseftermiddagen** simmar eller promenerar vi. Gruppledarna **Kriss** och **Synnöve** väntar på er **fredagen den 24.1 och 28.2 kl. 14** utanför Helsingegatans Idrottshus, Helsingegatan 25. Efteråt går gruppen på café.

NYTT för i år är att vi börjar gå på **gym (konditionssal)**! De första gångerna är **fredagen den 10.1 och 14.2**. **Kriss** är gruppledare och hon kan visa hur apparaterna i **Sportkvarnen** (Liikuntamyly) används. Som klädsel rekommenderas t. ex. shorts eller mjuka byxor, t-skjorta och strumpor. Det är bra att ha med sig en vattenflaska och ett litet hänglås för skåpet. Man kan också ta sina värdesaker i en väska in i salen så man har dem under uppsikt, så gör Kriss. **Träffen är kl. 13 utanför Sympati nere på gatan**, sedan tar ni metron till Kvarnbäcken. Man kan också komma direkt till Sportkvarnen (Mjölgränden 3) kl. 13:45, kontakta i så fall Kriss före på 050-437 3136. **Sympati bjuder på gym, simning och på kaffe på café efteråt!**

UTBILDNING I FÖRSTA HJÄLPEN

Utbildarna Kia Brummer och Johan Nyman från Johanniterhjälpen kommer igen till Sympati! **Torsdagen den 9:e januari kl. 14-16 fortsätter nämligen vår skräddarsydda utbildning i Första Hjälpen med del 2.** Alla som deltagit i både del 1 och del 2 får ett intyg.

Del 2 behandlar:

Kort sammandrag / repetition av del 1
Behandling av en person som inte är vid medvetande

- Undersökning av person (ABC)
 - Avsvimmad person
 - Medvetslös person
 - Återupplivning (Hjärt- och lungräddning)
- + frivilliga övningar enligt deltagarnas önskemål



Välkommen med ni som är anmälda – kaffe, te & mellanmål serveras!

MEDLEMSAVGIFTEN FÖR ÅR 2025


Tillsammans med detta Medlemsblad kommer anvisningar för betalning av medlemsavgiften. Var vänlig och betala **20 euro** på Sympatis bankkonto senast fredagen den 31.1.2025. **Höstmötet bestämde på sitt möte den 26.11.2024 att medlemsavgiften nu höjs med 5 euro efter att ha varit samma summa i minst 12 år.** Det är förstås viktigt att man betalar, vi behöver faktiskt 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 2-4 rater. Vi har flera 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 2025

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|--|---|--|---|--|-----------|-----------|
| | | 1 Nyårsdag <i>Helg!</i> | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 Tretton- dagen <i>Helg!</i> | 7 Läs och lyssna med Rose-Mari kl. 13-15 | 8 Öppet Hus med Kriss & Haije kl. 13:30-16 | 9 Utbildning i första hjälpn, del 2 kl. 14-16 för anmälda som deltog i del 1 | 10 Träning på GYM med Kriss Träffen är kl. 13 utanför Sympati nere på gatan. Man kan också komma direkt till Sport- kvarnen, men kontakta i så fall Kriss före | 11 | 12 |
| 13 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita & Bo kl. 13-16 | 14 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30 | 15 Öppet Hus med Ancki och Inger kl. 13:30-16 | 16 Träffa kompis ute med Gun & Anne kl. 14 Anmälning senast kl. 14 till fredagens datorstöd | 17 Dator- och Mobiltelefon- Stöd med Ingrid kl. 16-17 OBS! SENARE TID! | 18 | 19 |
| 20 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16 | 21 Läs och lyssna med Rose-Mari kl. 13-15 | 22 Öppet Hus med Kriss & Haije kl. 13:30-16 | 23 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30 | 24 Motionsefter- middag med Kriss & Synnöve kl. 14 | 25 | 26 |
| 27 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16 | 28 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30 | 29 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16 <i>Medlems- forum</i> kl. 15-16 | 30 Anne och ? besöker Psykiatri- centret kl. 14 | 31 Träffa kompis i rutan med Anne kl. 14-14:45 Länken skickas i veckomejlet | 1 | 2 |

HÄNDELSEKALENDER FEBRUARI 2025

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|--|---|---|---|--|-----------|-----------|
| 3 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16 | 4 Läs och lyssna med Rose-Mari kl. 13-15 | 5 Öppet Hus med Kriss & Haije kl. 13:30-16 | 6 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30 | 7 Matlagningskursen Hantera vardagen kl. 13-16, Ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan | 8 | 9 |
| 10 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16 | 11 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30 | 12 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-15:30 | 13 Träffa kompis i rutan med Anne kl. 14-14:45 Länken skickas i veckomejlet | 14 Träning på gym Med Kriss Träffen är kl. 13 utanför Sympati nere på gatan | 15 | 16 |
| 17 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16 Obs. glöm ej anmälning till nästa veckas födelsedagsfest 26.2! | 18 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15 | 19 Öppet Hus med Kriss & Haije kl. 13:30-16 Medlemsforum kl. 15-16 | 20 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30 Anmälning senast kl. 14 till fredagens datorstöd OCH till festen nästa vecka! | 21 Dator- och Mobiltelefonstöd med Ingrid kl. 16-17 OBS! SENARE TID! | 22 | 23 |
| 24 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16 | 25 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30 | 26 SKÅL Ha den äran, Sympati som fyller 40 år! Se bakpärm kl. 13:30-15:30  | 27 Träffa kompis ute Sofia väntar utanför Sympati kl. 14 | 28 Motionseftermiddag med Kriss och Synnöve kl. 14 | 1 | 2 |

HJÄLPANDE TELEFONER

Svenskspråkig kristelefon

09-2525 0 112

Må & on 16-20, ti, to & fr 9-13

Kriscentret för förebyggande av självmord

MIELI Kriscenter Helsingfors, Magistratsporten 4 A, 4:de vån.

Öppet må-to kl. 9-12 och kl. 13-15, fr. kl. 9-12

09 4135 0510

MIELI Kristelefonen 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/

Kyrkans samtalstjänst

0400 22 11 90

Varje dag 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 vardagar må-fre kl. 12-14, på finska må-to kl. 9-18, fr kl. 9-16

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

Stödtelefon vardagar kl. 13-17

Vi tackar Stiftelsen Tre Smeder för bidraget!



FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet



Svenska
kulturfonden

Skål och ”Ha den äran i dag” för Sympati 40 år!

onsdagen den 26.2.2025
kl. 13:30 – 15:30

Ni läste helt rätt! Vi firar faktiskt 40-årsjubileum i år! I våra stadgar kan vi läsa att Sympati grundades den 26:e februari år 1985 i Helsingfors.

Förstås ska vi ställa till med ett litet kalas på Eriksgatan dagen till ära! Alla minns hur snopet det gick då vi skulle fira våra 35 år. Då var det pandemi och festen fick ställas in, men nu ska det firas med besked.

På programmet har vi trevlig samvaro och förhoppningsvis får vi som kommit med senare höra trevliga minnen från er som kanske varit medlem i flera årtionden. Vi ska kika i gamla fotoalbum och läsa några dikter som handlar om Sympati!

Helst önskar vi att ni anmäler er via anmälningslistan som finns framme i vardagsrummet fr.o.m. måndagen den 3:e februari. Allra senast torsdagen den 20.2 önskar vi få veta hur många som är på väg för vi ämnar bjuda på festligt salt och sött tilltugg.