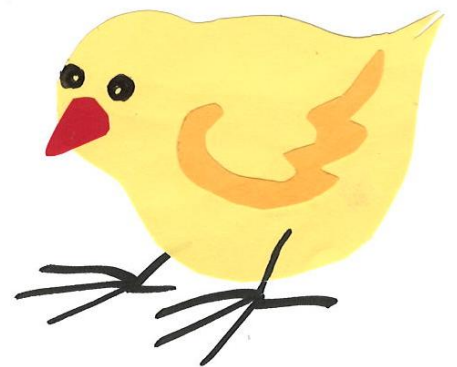


Psykosociala föreningen Sympati

**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
Kansliet: 045 863 7800
Bankkonto FI21 4055 1150 0004 57, referens-nr: 25522

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT



Hej kära Sympatimedlemmar,

De flesta känner Kristina ”Stina” Sten som här på fotot den 10.2 passade på att vattna krukväxterna strax före Sångstunden skulle börja. Men det har ni inte vetat – och inte Stina heller förstås – att styrelsen på sitt möte dagen efter enhälligt beslöt att för Årsmötet den 23.4 framställa ett förslag om att kalla Stina till föreningens hedersmedlem. *)

Stina har under tiotal år på ett synnerligen förtjänstfullt sätt gagnat föreningen och dess syfte. Stina har i ca 30 år varit en klok och trogen styrelsemedlem, hon är föreningens sanna eldsjäl och en idéspruta som saknar motstycke. Stina var t. ex. med om att grunda den populära kockklubben år 1997 och hon var klubbens ena ledare i många år. Hon är alltid redo att kavla upp ärmarna då fester ska organiseras och fixas. Otaliga gånger har sympatimedlemmar fått njuta av Stinas gästfrihet i hennes sommarparadis i Andersböle. Stina är en av våra allra aktivaste medlemmar och volontärer, men också en mycket varmhjärtad medmänniska och rollmodell för oss alla.

Jag tillönskar alla medlemmar en fin vår - glöm inte att komma på Årsmötet (se kallelsen på sid. 7)!

Anne

*) Enligt Sympatis stadgar, § 3: *Till hedersordförande eller hedersmedlem kan årsmötet på framställning av styrelsen kalla en person som avsevärt har främjat och stött föreningens verksamhet.*

MUSIKALEN ”MATILDA” PÅ SVENSKA TEATERN



foto: Cata Portin

Vem vill se **musikalen ”Matilda”** som är en magisk berättelse om en flicka med mycket livfull fantasi och övernaturliga krafter. Matilda ställer vuxenvärlden på ända genom att vägra förmynderi och nonchalans. Hon älskar att läsa böcker och gå i skola, men för sina självvupptagna föräldrar och en tyrannisk rektor är hon inget annat än en bråkstake. Det finns dock en vuxen i Matildas närhet som ser att hon inte är som alla andra barn, den kloka och snälla läraren Miss Honey.

Musikalen Matilda är en av världens mest älskade familjemusikaler. Den har faktiskt vunnit 100 internationella priser varav 24 är för bästa musikal!

Anmälningslistan finns framlagd den 3.3, då kan ni även välja vilken traktering ni önskar i pausen (kaffe/te/saft och lax-broccoli- eller feta-spenatpaj). Pausserveringen dukas som vanligt fram i vänstra spegelsalen.

Träffen och biljettutdelningen är på Svenska Teatern i *högra foajén* (=samma ställe som förr!) **fredagen den 14.3 kl. 18:10**. Vi går in i salongen så fort som biljetterna är utdelade, senast kl. 18:20 och då stänger Anne också sin telefon. **VÄLKOMMEN MED**, vi sitter tillsammans i vänstra sidogalleriet (=A-platser!)

DISKUSSION MED KRISTIAN



Foto: Kristians privata arkiv

På våra träffar på Sympati dyker självfallet titt och tätt upp frågor som har att göra med psykisk ohälsa.

Många är oroliga dels över hur svårt det kan vara att få vård nu för att inte tala om hur det kan bli i framtiden p.g.a. alltmer hårdnande samhällsklimat och allehanda nedskärningar. För sex år sedan deltog vi ivrigt i medborgarinitiativet gällande terapigaranti, men vad blev det av den saken? Nya vårdmetoder och mediciner finns, men är de i praktiken tillgängliga för alla? När man lyssnar på politiker blir det klart att individen förutsätts bära det största ansvaret för sin egen hälsa, så vad kan vi själva göra för att börja må bättre?

Välkommen med till Lappvikens källa torsdagen den 27.3 kl. 14-16 för att diskutera med Kristian Wahlbeck som är psykiater och har tidigare varit överläkare på Lappvikens sjukhus. Sedan arbetade han länge på förbundet MIELI Psykisk Hälsa Finland rf, men är sedan i år pensionär. Han fortsätter forska i psykisk hälsa som gästforskare vid Institutet för hälsa och välfärd THL. Han är också med i politiken i Helsingfors.

Träffen är kl. 13:30 utanför Sympati, vi promenerar sedan till Lappvikens Källa. Diskussionstillfället ordnas i ”Venetsia talo” bakom huvudbyggnaden, utrymmet heter ”Sininen huone” (2:a vån.). Sympati bjuder på kaffe, te, saft med dopp. Vi önskar få era bindande anmälningar (lista!) senast onsd. 19.3.



ÄR DU EN PYSELMÄNNISKA?

Sivs pysselstund ska man inte missa om man tycker om att pyssla och handarbete, bäst att pricka in **onsdagen den 2.4 kl. 13:30** i kalendern direkt!



Vi har under årens lopp lärt oss använda olika material och tekniker. Denna gång får vi göra påskkort och så här vackra påsktuppar! Man behöver inget kunna på förhand eller ha med sig. Allt finns färdigt på Eriksgatan och Siv är en mästare i att visa hur man gör.

Hon får alla att känna att ”det här kan jag och det blir fint”! Också Stina är med och handleder dem som så önskar med handarbeten – ta med ifall du har något handarbete på gång!

Samtidigt är det förstås **Öppet Hus med kaffe, te, saft och dopp** för alla som dyker upp! **VÄLKOMMEN!**

... ELLER ÄR DU KANSKE EN PUSSELMÄNNISKA?

Vi har skaffat ett **500 bitars pussel** till Sympati. Bitarna ligger nu på bordet i bibbarummet. Vem som helst får komma och pussla en stund då när vi har Öppet Hus, välkommen! Det ska bli spännande att följa med hur bilden växer!



EN FAVORIT I REPRIS: VÅRLIG PROMENAD I KRONOHAGEN



foto: Gun Lindström

Alla stadsdelar i Helsingfors har en historia att berätta. Kronohagen har särskilt många och den mest ikoniska platsen är väl Senatstorget med domkyrkan och de omgivande monumentala byggnaderna från 1800-talet. Vid den här tiden var Helsingfors en liten stad med huvudsakligen små trähus. När Helsingfors utsetts till huvudstad år 1812 bestämde kejsar Alexander II att här skulle uppföras ett nytt centrum värdigt ett storfurstendöme. En ny stadsplan ritades och administrativa och kyrkliga byggnader uppfördes. För den enhetliga empirestilen kan vi tacka arkitekten Carl Ludvig Engel som fick uppdraget att skapa ett nytt centrum efter att gamla byggnader revs. Torget var en byggplats i många år.

Vi har faktiskt en expert på detta i våra egna led, nämligen Gun Lindström. Hon har i många år haft Kronohagen som specialintresse. Välkommen med på en spännande ”resa” där vi kan höra historiens vingslag och lära oss mycket intressant under promenaden. Efteråt cafébesök, Sympati bjuder!

Promenaden är **torsdagen den 10.4 kl. 14-15:30**. För tre år sedan var det lika vintrigt som på fotot, men i år är det säkert vårligare! Vi träffas vid Alexander II:s staty på Senatstorget.

KALLELSE TILL VÅRMÖTE

Onsdagen den 23.4.2025 kl. 16:00 på SFV-huset G18, Georgsgatan 18, Helsingfors. Mötesutrymmet heter 101 och finns i första våningen invid huvudtrappan. Den som behöver undvika trappor kan ta vägen genom G16:s innergård -> G18 innergård -> rampen in till G18.

Det är möjligt att delta virtuellt på den digitala plattformen Teams via en länk som sänds ut till medlemmar som så önskar via e-post tisdagen den 22.4.

Kom med för att få viktig information och för att kunna påverka!

Föredragningslistan:

§1. Mötet öppnas

§2. Val av mötesordförande, sekreterare, två protokolljusterare och vid behov två rösträknare

§3. Mötets laglighet och beslutsförhet konstateras

§4. Föredragningslistan för mötet godkänns

§5. Bokslutet, årsberättelsen revisorns utlåtande presenteras

§6. Beslut om fastställande av bokslutet och beviljande av ansvarsfrihet till styrelsen och andra ansvarsskyldiga

§7. Övriga ärenden: Styrelsens framställning att kalla Kristina Sten till föreningens hedersmedlem i enlighet med föreningens stadgar, §3

§8. Mötet avslutas

VÄLKOMMEN

S t y r e l s e n

Kopior av årsberättelsen och bokslutet finns på kansliet (fr.o.m. 16.4) och finns med på mötet. Om du vill ha dem redan på förhand eller om du vill följa med mötet virtuellt via Teams, kontakta vänligen Anne (anne.ablgren@sympati.fi eller tfn 050 446 2974).

DIKTER TILL SYMPATI 40 ÅR

Pennvägens dikt till vårt Sympati

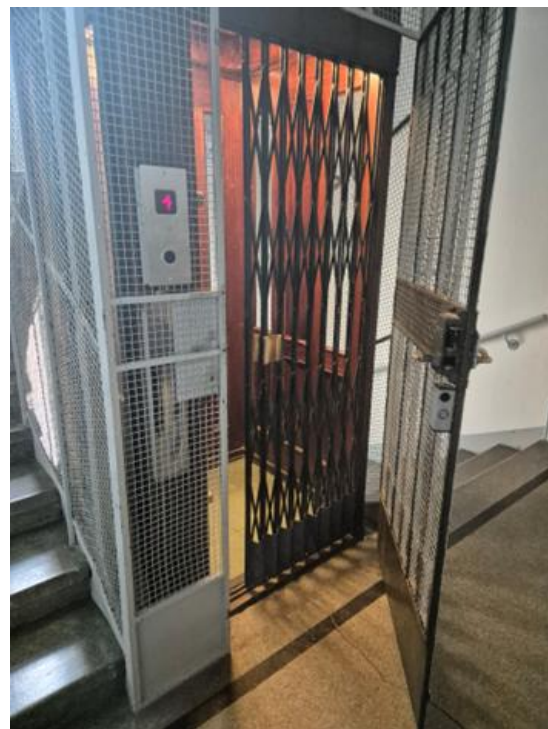
Den gamla hissen lyfter mig så lätt,
upp till vänner gamla, och nya, som är rätt.
Glada ansikten, hej och välkommen här,
en plats där jag blir sedd som den jag är.

Jag sveps in i värme, som i en mjuk sjal,
doft av kaffe och bulle gör mig svag.
Tofflor på fötter, tvätt av händer
mitt namn i boken, den med ränder.

Svenskan klingar, modersmål i öra,
vad vill vi göra nu, kanske något höra?
Samtala, sjunga eller kanske skriva?
Pyssla, ha fest, så många här driva.

Fri, som hemma är jag här på Sympati
med bonusmormor, kulturkompisar och alla vi.
Matlagare, medvandrare och stöd på min stig,
på denna plats för sig, här livet är likt mig.

Ovanstående dikt har uppstått som ett grupparbete; Pennvägens deltagare har bidragit med sina personliga upplevelser av Sympati. Gruppens ledare Elianne Rebn har sammanställt reflektionerna till versrader och strofer.



Tillsammans

Var och en tillsammans
ensamma ute i regnet.
Om de närmar sig varandra
är de inte lika ensamma längre

Dikt av John Florström

HÄNDELSEKALENDER MARS 2025

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
					1	2
3 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16	4 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15 <i>Anmälning till "Hantera vardagen"</i>	5 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16	6 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30	7 Matlagnings- kursen Hantera vardagen kl. 13-16 <i>Ta spårvagn nr 9 från Simonsg.</i>	8	9
10 Öppet Hus & Sångstund med Rita & Bo kl. 13-16	11 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30	12 Öppet Hus med Kriss & Haije kl. 13:30-16 <i>Anmälning senast kl. 14 till datorstöd</i>	13 Dator- och mobil- telefonstöd med Ingrid kl. 16-17	14 Musikalen "Matilda" på Svenska Teatern <i>Träffen är kl. 18:10!</i>	15	16
17 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16	18 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	19 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16	20 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30	21 Träning på gym med Kriss <i>Träffen är kl. 13 utanf. Sympati</i>	22	23
24 Öppet Hus & Sångstund med Rita & Bo kl. 13-16	25 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30	26 Öppet Hus med Kriss och Haije kl. 13:30-16 Medlems- Forum Anne <i>informerar om enkätresultaten</i> kl. 14:15-15	27 Diskussion m. Kristian Wahlbeck på Lappvikens Källa kl. 14-16 <i>Vi promenerar och träffas utanf. Sympati kl. 13:30</i>	28 Motions- eftermiddag med Synnöve kl. 14	29	30
31 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16						

HÄNDELSEKALENDER APRIL 2025

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	2 Öppet Hus med Ancki & Inger och PÅSK-PYSSEL med Siv kl. 13:30-16	3 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30	4 Matlagningskursen Hantera vardagen kl. 13-16 Ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan	5	6
7 Öppet Hus & Sångstund med Rita och Bo kl. 13-16	8 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30	9 Öppet Hus med Kriss & Haije kl. 13:30-16	10 Vårlig promenad till Kronohagen med Gun kl. 14 Start från Senatstorget	11 Träning på gym med Kriss Träffen är kl. 13 utanför Sympati	12	13
14 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16	15 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	16 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16	17 Snack! NY grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30	18 Långfredag, stängt	19	20 Påskdagen
21 Annandag påsk, stängt	22 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30 Anmälning till Wappenjippo senast i dag kl. 16!	23 Öppet Hus kl. 13:30-16 med Kriss & Haije Vårmöte på G18 kl. 16	24 Träffa kompis ute kl. 14 med Nina P. (Förbundets Vårmöte)	25 Motions-eftermiddag med Synnöve kl. 14	26	27
28 Öppet Hus & Sångstund med Rita & Bo kl. 13-15:30 Anmälning senast kl. 14 till datorstöd	29 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15 Dator- och mobiltelefonstöd med Ingrid kl. 16-17	30 Wappenjippo i Gamla kyrkoparken för anmälda kl. 14-15 Vi sjunger in våren	1	2	3	4

I april går vi på bio både i Ekenäs och i Helsingfors, anmäl ditt preliminära intresse till Anne! Filmen och tidpunkten bestäms då repertoaren är publicerad.

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 samtalsjänst 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



FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet

Vi tackar Stiftelsen Tre
Smeder för bidraget



Svenska
kulturfonden

WAPPENJIPPO!



Jippii.... snart sjunger vi in våren på vårt traditionella Wappenjippo, i år på Valborgsmässoafton alltså onsdagen den 30.4 kl. 14-15 i Gamla kyrko-parken. Ni hittar oss i hörnet av Bulevarden och Georgsgatan (= samma plats som under tidigare år). Håll utkik efter färggranna ballonger och trehjulingen fullastad med struvor, munkar, godis och mjöd (0,00% alkohol)!

VÄLKOMMEN alla sympatimedlemmar från när och fjärran!

Förstås har vi beställt solsken, men klä er efter vädret för vi är ute i alla fall. Vi önskar få era **bindande anmälningar senast tisdagen den 22.4**, en lista finns framlagd 7.4.

