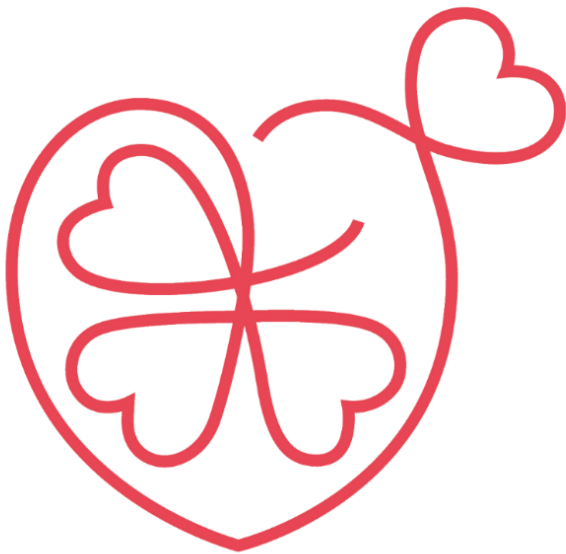




Psykosociala föreningen Sympati

**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 Sympativänner,

Nu är det inte lång tid till höstens säsongstart måndagen den 1:a september. Jag undrar om ni lika mycket som jag väntat på att vi ska återgå till våra normala aktiviteter på Sympati, då finns här igen program och aktiviteter för varje vardag! Tänk, under årets lopp kan Sympati erbjuda inalles ca 200 evenemang!

Visst har vi haft en enastående fin sommar då vi fått njuta av sol, värme och avkoppling. För att inte tala om alla lyckade sommaronsdagar vi haft i juni, juli och i augusti. TACK till alla som orkat delta och TACK till våra underbara volontärer som lett sommaraktiviteterna och också i höst åtagit sig att bl. a. vara värdinnor och gruppledare. Det har speciellt glatt mig att vi också fick helt nya sommargruppledare som skötte allt lika perfekt som de som har större vana!

Minns ni att vi talade om "glimmers" på våren, d.v.s. små miniglädjeämnen som vi alla kan bli skickligare på att lägga märke till i vår vardag för att må bättre. Här nedan ser ni planscherna vi tillsammans har åstadkommit. Det är faktiskt härliga grejer att läsa och bli inspirerad av, vi kan gå igenom dem på Öppet Hus. Hjärtligt välkommen att diskutera!



Varma hälsningar av

Anne

PROGRAM OCH AKTIVITETER

Träffarna på Eriksgatan 8 fortsätter fr.o.m. måndagen den 1:a september, men också på andra adresser och utomhus. Vi träffas också **virtuellt i rutan** på **plattformen Teams** den 11.9 och 23.10 kl. 13. Då kan även sådana



medlemmar delta som bor långt ifrån eller som annars har svårt att komma till Sympati. Länken kommer i veckomejlet samma vecka.

Alla aktiviteterna på Eriksgatan är öppna och helt gratis för alla. Kaffeservering - ofta med salt och sött tilltugg – ingår då grupper träffas, d.v.s. är gratis.

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 kunna både ge och få kamratstöd. Man behöver inte anmäla sig, utan man kan komma vilken tid som helst under öppethållningstiden. Vi stänger klockan 16 så värdinnorna börjar plocka undan senast 20 minuter innan.

- **Öppet Hus måndag kl. 13 - 16: Sarianna och Rita** har turvis varannan vecka värdinneskapet i enlighet med händelsekalendern på sidan 9 och på sidan 10. Då Rita är värdinna kommer också **Bo** för att leda vår populära **sångstund** som är ca kl. 13 - 13:45. Man får också komma enbart för att dricka kaffe som serveras efter sången.
- **Öppet Hus onsdag kl. 13:30 - 16: Ancki och Inger** är turvis värdinnor med **Kriss** och **Haije** varannan onsdag i enlighet med händelsekalendern på sidan 9 och 10.

Den välbesökta **gruppen Läs och lyssna** har redan flera år på nacken. Läs och lyssna är en trevlig och litet annorlunda bokcirkel. Gruppen samlas på Sympati **varannan tisdag med start den 2.9 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!

I september ska vi fortsätta med romanen Sanningen om Ester (författare Maria Grundvall). Man kan bra komma med nu först ifall man missade att göra det på våren, **gruppledaren Rose-Marie** är bra på att ge en resumé av händelserna. OBS: Man behöver inte köpa böckerna vi läser, Rose-Marie skaffar alltid en gemensam bok. Kaffe-/tepannan är varm!

I nästa nummer av Respons-tidskriften hittar ni en artikel om Läs och lyssna. Torsdagen den 9.10 kl. 15 får vi också författarbesök av Kjell Westö!

Skrivargruppen Pennvägen som leds av **Elianne** firar i sin tur 1-årsdag i höst! Elianne påminner oss alla om att det faktiskt höjer humöret att skriva i gott sällskap. Att tankarna klarnar är en extra bonus.

Pennvägen är en öppen grupp för var och en som kan tänka sig att skriva ner några egna ord. Vi tar vara på vårt spontana intresse i ögonblicket. Ibland börjar vi lekfullt, ofta med något aktuellt, gärna också något som deltagarna kommer fram med. Kanske också med något fantasifullt språkligt uttryck eller påhitt. Den som vill kan få frivilliga "läxor" och fortsätta skrivandet hemma.

Kom med - vi tar till pennan **varannan tisdag fr.o.m. den 9.9 kl. 15-16:30**. Kaffe- och tepannan är förstås varm och man behöver inte anmäla sig på förhand.

Välkommen med på **Träffa kompis ute-promenad**. **Gun** ska vara ledaren fredagen den **12.9 kl. 14** och **Eva B-P** fredagen den **3.10 kl. 14**. Träffen är som vanligt utanför Sympati.

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. Samtidigt får man en nypa frisk luft och litet motion även. **Ingen anmälning behövs, det är bara att dyka upp i alla väder!**

Vi erbjuder också aktiviteter för dem som mera målmedvetet önskar bibehålla och t.o.m. öka konditionen på sikt. **Kriss är gruppleddare för GYM-träningen** fredagen den **5.9 kl. 14** på Sportkvarnen i Kvarnbäcken. Ledd träning fortsätter i *november*. Adressen till Sportkvarn är Mjölgränden 3. Kontakta Kriss (050 437 3136) ifall du är osäker på att hitta.

Motionseftermiddag med simning har vi också på repertoaren och **Synnöve** fortsätter i höst som gruppleddare. Hon väntar den **26.9 och 31.10 kl. 14** utanför Helsingegatans Idrottshus, adressen är Helsingegatan 25. Sympati bjuder på simning och kaffe efteråt.

Ingen anmälning behövs, det är bara att dyka upp! Sympati betalar för aktiviteterna simning och gym och bjuder på kaffe, te, saft eller en svalkande läskedryck på kafé 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 säsongsmat, 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: 19.9, 24.10, 14.11 och 12.12.**

Adressen är Medelhavsgatan 14 C, ingång via Livornogatan. Ta t. ex. spårvagn nr 9 som avgår kl. 12:43 från Simonsgatan utanför Kampens köpcentrum. Då kommer ni lagom tid fram, färden tar endast 9 minuter.

Gruppleddare är hushållsrådgivare Elisabeth Eriksson. Anmäl dig vänligen till Anne senast på tisdagen samma vecka, det finns begränsat med platser givetvis.

Den omtyckta öppna **diskussionsgruppen** **Snack!** för dem som är i åldern ca 30-40 fortsätter **varannan torsdag fr.o.m. den 4.9 kl. 14-15:30**. Tips: Skriv in alla gångerna (4.9, 18.9, 2.10, 16.10, 30.10. o.s.v.) i kalendern, så underlättar det ju att komma i håg och att komma i väg. Kom ihåg att gruppen kan också hitta på någon gemensam aktivitet, man behöver inte sitta på Eriksgatan varje gång. Kontakta Anne ifall ni får en idé!

Mot 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!**

BIO MEN VILKEN FILM OCH NÄR?

Det finns en **anmälningslista framlagd fr.o.m. måndagen den 8.9 kl. 13 på Eriksgatan**. Där kan man preliminärt anmäla sig till en bioeftermiddag. Finnkino publicerar sin lista först på fredagen veckan innan så vi har inte i skrivande stund vetskap om repertoaren. Man kan också skriva sitt filmönskemål på listan.

Efter biobesöket brukar vi gå på en hamburgerrestaurang för att diskutera, **Sympati bjuder på bio och trakteringen!** Ca 10 medlemmar får plats.



FÖRFATTARBESÖK

Kjell Westö



foto: Förlaget, Niklas Sandström

Det har nog gått några år sedan vi senast haft författarbesök på Eriksgatan! Men den som väntar på något gott väntar aldrig för länge, heter det ju!

Torsdagen den 9.10 kl. 15 har vi glädjen att få besök av Kjell Westö som är en av Finlands främsta författare. Han är mest känd för sina episka romaner som utspelar sig i Helsingfors, men har även skrivit noveller, poesi, essäer och krönikor. Hans verk har översatts till över 20 språk. För sin roman *Den svavelgula himlen* (2017) fick han Svenska Litteratursällskapets främsta utmärkelse, Karl Emil Tollanders pris. Kjell Westö är belönad med Finlandiapriset år 2006 och Nordiska rådets litteraturpris år 2014. För sin roman *Tritonus – En skärgårdshistoria* tilldelades han Svenska Yles litteraturpris år 2020. Listan är inte på långt när komplett.

Just *Tritonus* har vi ju läst i Läs och lyssna-gruppen då den utkom!

Välkommen att anmäla er till detta evenemang fr.o.m. tisdagen den 30.9 kl. 13-15 då Läs och lyssna har träff. Det finns ett begränsat antal platser så det är viktigt att anmäla sig bindande och att avboka vid förhinder.

Vi bjuder på kaffe och te med tilltugg.

PSYKPORTEN – VAD ÄR DET?

Välkommen med på en presentation vi borde ha ordnat för länge sedan!

Det var verkligen bra att Eva Hanses tog kontakt och erbjöd sig att komma och berätta om och handgripligen visa vilken guldgruva som **webbtjänsten Psykporten** (på finska **Mielenterveystalo**) faktiskt kan vara för många av oss. Där hittas *stöd, verktyg och egenvårdsprogram* som är bra att känna till, också för den som är anhörig.

Välkommen till Sympati torsdagen den 25.9 kl. 14 för att delta i en presentation om hur man kan använda tillförlitliga egenvårdsprogram – antingen på egen hand, med stöd av sin vårdkontakt eller i grupp.

Webbtjänsten innehåller, förutom egenvårdsprogrammen, *även information om psykisk hälsa och ohälsa, var man kan få hjälp och vad man kan göra på egen hand.* Eva kommer att lotsa oss igenom allt detta.

Eva Hanses är socialarbetare med lång erfarenhet inom tredje sektorn. Ni minns kanske att hon för några år sedan jobbade som koordinator på Psykosociala förbundet. Eva har också utbildat bl. a. sympatimedlemmar på en Psykiska första hjälpen®-kurs.



foto från Evas privata arkiv

Eftersom vi har ett begränsat antal platser **önskar vi att ni anmäler er på en lista senast måndagen den 22.9.** Vi bjuder på kaffe, te, saft och salta och söta tilltugg. Evenemanget tar slut kl. 15:30 så vi kommer att ha gott om tid för frågor och intressanta diskussioner.

HÄNDELSEKALENDER SEPTEMBER 2025

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1 Öppet Hus & Sångstund <i>med Rita och Bo</i> kl. 13-16	2 Läs och lyssna med <i>Rose-Marie</i> kl. 13 - 15	3 Öppet Hus <i>med Ancki & Inger</i> kl. 13:30-16	4 Snack! <i>Grupp för dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	5 Träning på GYM <i>med Kriss</i> Träffen är kl. 14 utanför Sportkvarnen i Kvarnbäcken	6	7
8 Öppet Hus <i>med Sarianna</i> kl. 13-16 <i>Preliminär anmälning till bio, föreslå gärna film!</i>	9 Pennvägen <i>med Elianne</i> kl. 15-16:30	10 Öppet Hus <i>med Kriss & Haije</i> kl. 13:30-16 <i>Dagen för förebyggande av självmord</i>	11 Träffa kompis i RUTAN <i>med Anne</i> kl. 13-13:45 <i>länken kommer i veckomejlet</i>	12 Träffa kompis ute <i>med Gun</i> kl. 14	13	14
15 Öppet Hus & Sångstund <i>med Rita och Bo</i> kl. 13-16	16 Läs och lyssna med <i>Rose-Marie</i> kl. 13 -15 <i>Sista anm.dag till Hantera v.</i>	17 Öppet Hus <i>med Ancki & Inger</i> kl. 13:30-16	18 Snack! <i>Grupp för Dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	19 Hantera Vardagen <i>På Busholmen</i> kl. 13-16, ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan	20	21
22 Öppet Hus <i>med Sarianna</i> kl. 13-16 <i>Sista anm.dag till presentation av Psykporten</i>	23 Pennvägen <i>med Elianne</i> kl. 15-16:30	24 Öppet Hus <i>med Kriss & Haije</i> kl. 13:30-16	25 Psykporten <i>Eva Hanses presenterar</i> kl. 14-15:30	26 Motions-eftermiddag <i>Simning med Synnöve</i> kl. 14	27	28
29 Öppet Hus & Sångstund <i>med Rita och Bo</i> kl. 13-16	30 Läs och lyssna med <i>Rose-Marie</i> kl. 13 -15	1	2	3	4	5

OBS: Vi går på bio någon dag i september eller i oktober!

HÄNDELSEKALENDER OKTOBER 2025

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		1 Öppet Hus <i>med Ancki & Inger</i> kl. 13:30-16	2 Snack! <i>Grupp för Dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	3 Träffa kompis ute <i>med Eva B-P</i> kl. 14	4	5
6 Öppet Hus <i>med Sarianna</i> kl. 13-16	7 Pennvägen <i>med Elianne</i> kl. 15-16:30	8 Öppet Hus <i>med Kriss & Haije</i> kl. 13:30-16	9 FÖRFATTAR-BESÖK, Kjell Westö kl. 15-16:30	10 Världsdagen för psykisk hälsa <i>Anne besöker Vänstugan i Ekenäs för att berätta om Sympati</i> kl. 13	11	12
13 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott <i>med Rita & Bo</i> kl. 13-16	14 Läs och lyssna <i>med Rose-Marie</i> kl. 13-15	15 Öppet Hus <i>med Ancki & Inger</i> kl. 13:30-16	16 Snack! <i>Grupp för dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	17 Volontärernas TACKLUNCH kl. 11-12:30 Svenska Teatern: "Amos A" träffen är kl. 18:40	18	19
20 Öppet Hus <i>med Sarianna</i> kl. 13-16	21 Pennvägen <i>med Elianne</i> kl. 15-16:30 <i>Anmälning till Hantera vardagen senast i dag</i>	22 Öppet Hus <i>Kriss & Haije</i> kl. 13:30-16 Medlems-Forum kl. 15	23 Träffa kompis i RUTAN <i>med Anne</i> kl. 13-13:45, <i>länken kommer i veckomejlet</i>	24 Hantera Vardagen <i>På Busholmen</i> kl. 13-16, ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan	25	26
27 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott <i>med Rita & Bo</i> kl. 13-16	28 Läs och lyssna <i>med Rose-Marie</i> kl. 13-15	29 Öppet Hus <i>med Ancki & Inger</i> kl. 13:30-16	30 Snack! <i>Grupp för dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	31 Motions-eftermiddag <i>Simning med Synnöve</i> kl. 14	1	2

OBS: Vi går på bio någon dag i september eller i oktober

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**

NYSKRIVEN TEATERPJÄS ”AMOS A” PÅ SVENSKA TEATERN



*Foto: Svenska Teatern,
Kasper Dalkarl*

Amos Anderson kan beskrivas på många olika sätt: Affärsgeni. Börsspekulant och grynder. Riksdagsman. Chefredaktör. Konstmecenat. Finlands rikaste ungar. Patron. Storslagen och snål, generös men småsint. Ibland komisk och gripande, ibland fullständigt outhärdlig. Han kom från enkla förhållanden men byggde upp Finlands största förlags- och tryckerikoncern.

Amos Anderson ville lysa i offentligheten men dölde samtidigt en värld av hemligheter. Gunilla Hemmings nyskrivna pjäs om Amos Anderson handlar om makt och pengar och om priset han fick betala för framgången. Men gav rikedom verkligen lycka åt den evige spekulanten? Vem var han egentligen?

VÄLKOMMEN MED på teater! Anmälningslistan finns framlagd på Öppet Hus måndagen den 8.9 kl. 13, 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 17.10 kl. 18:40.** Vi går in i salongen så fort som biljetterna är utdelade, senast kl. 18:50 och då stänger Anne också sin telefon. **Vi sitter tillsammans på bästa A-platser** på raderna 6,7 och 8.