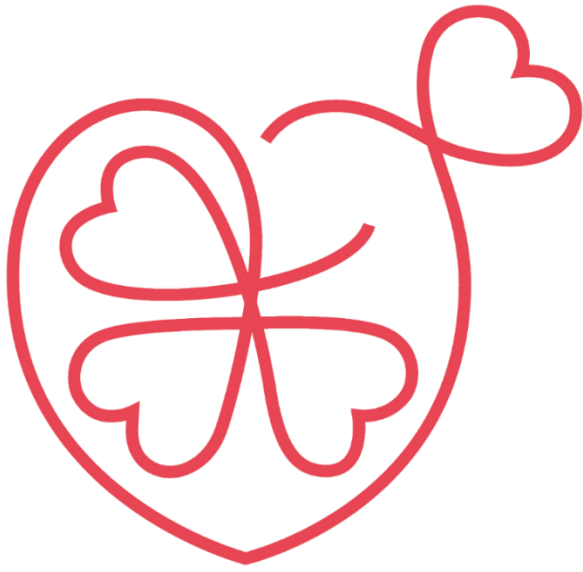




Psykosociala föreningen Sympati

**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



VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära Sympativänner,

Vilket fantastiskt 40-årsjubileumsår vi haft hittills med många olika aktiviteter och evenemang – det har varit föredrag, presentationer och diskussioner, gym, simning och promenader, besök på utställningar, museer, restauranger och caféer och vi har fått gå på bio, teater, minikryssning och Borgbacken. För att inte tala om möjligheten att träffas i olika grupper där vi kunnat både ge och få det viktiga kamratstödet!

Men än finns det några månader kvar av jubileumsåret! Vi hinner bl. a. med en sömnföreläsning, en temadiskussion, julpyssel och julsånger. Svenska dagen firar vi helt snart och inte är det långt till julfesten heller!

Just i dag har jag med blandade känslor tänkt på **den kommande julhelgen och -ledigheten**. Nog är det ju sant att denna period också kan förorsaka oro, ångest och stress. **Förväntningarna är uppskruvade** och vi alla har en uppfattning om hur den perfekta julen borde se ut. Inte blir det bättre av att ”alla andra” verkar lyckas med konststycket att åstadkomma en sådan.

Men tänk om man skulle **lyssna på sig själv och sina egna behov och resurser** för en gångs skull!

Traditionellt brukar Sympatis jullov starta då vi haft vår julfest. Men i år ska vi göra annorlunda. **Välkommen till Sympati en vecka före julafton, onsdagen den 17.12 för att få bra tips på hur just DIN egen jul blir fin!** Jag tror att det kan vara hälsosamt för vem som helst att sätta sig ner och prata med andra om egna förväntningar kring julens ”måsten”.

Jag talat med många sympatimedlemmar. En del önskar program, omväxling och sällskap, t. ex. att **någon tar initiativet till en promenad eller ringer upp under julhelgen. Detta kan nog ordnas!** En del är å andra sidan inte på samma sätt socialt funtade, men ändå kan det vara trevligt att få **tips om hur en solojul** kan få guldkanter till skillnad från vardagslunken.

Välkommen med för att planera för en God Juletid för just DIG!

Anne



Välkommen att fira **Svenska dagen** onsdagen den **5.11** tillsammans med sympatiska kompisar i våra egna utrymmen på Eriksgatan 8.

I år ersätter vi Öppet Hus med ett hejdundrande Svenska dagen-kalas! Välkommen således då till Sympati kl. 13:30 - 15:30.

Festen har redan långa anor och alltid har det varit lika lyckat! Festligt och gemytligt brukar det vara då många gäster deltar! Svenska dagen är festen där man träffar gamla bekanta som man inte sett på länge, kanske inte på flera år!

Vi brukar ju satsa på extra festlig traktering dagen till ära, därför hoppas vi att få era **anmälningar senast fredagen den 31.10 kl. 15:30**. Anmälningslistan har funnits framlagd på Sympati fr.o.m. tisdagen den 14.10.

På festen sjunger vi både Modersmålets sång och Vårt Land. Sånghäftena kommer även väl till pass och Bo Ekman leder allsången.

Hjärtligt välkommen, allesammans!

DET LACKAR MOT JUL!

Vi börjar tidigt med vår tomteverkstad för att hinna med både pyssel och handarbete. **Torsdagen den 6.11 kl. 13-15** ska vi tillverka sådana här reflex tillsammans med **Siv**. Vem skulle inte bli glad över en sådan julklapp?



JULSÅNGER

Det finns så **många vackra julsånger** att vi omöjligt hinner sjunga alla under vår julfest. Men nu har vi prickat in **tre gånger i november och i december** då vi får sjunga av hjärtans lust. **Sångarna får sedan tillsammans med Bo bestämma vilka vi sjunger som allsång på julfesten** (se vänligen inbjudan på bakpärmerna). **Måndagen den 10.11, 24.11 och 1.12 kl. 13-14 är det Sångstund** på Eriksgatan 8. Välkommen med för att sjunga dina käraste julsånger! Vi dricker kaffe med juligt tilltugg efteråt.

NYÅRSBUBBEL PÅ SYMPATI

Välkommen till Sympati på självaste **nyårsafton onsdagen den 31.12 kl. 13-15** för att prata! Rita och Rose-Marie är värdinnor! Vi serverar alkoholfri nyårsbubbel (0,00 %)!

FÖRELÄSNING ”LILLA SÖMNSKOLAN”

Tisdagen den 18.11 kl. 13:30-ca 14:30
får vi besök av diplomsömncoacherna
Camilla ”Milla” Roslund-Nordling
och **Christian Nyman** från
Psykosociala förbundet r.f.

Då ska vi prata sömn! Du får bra tips om
du t. ex. har svårt att somna eller somna
om ifall du råkar vakna på natten.

I föreläsningen behandlas bl. a följande
teman:

- Sömnens fysiologi
- Insomni
- Betydelsen av dagsljus, kost och motion
- Stimuluskontroll
- Det finns också tid att ställa frågor och att diskutera egna erfarenheter

Välkommen att **anmäla dig på listan** som finns framlagd måndagen den
3.11 på Sympati. Vi har ett begränsat antal platser. Under föreläsningen serve-
rar vi kaffe, te eller saft med tilltugg.

Efter föreläsningen fortsätter gruppen Pennvägen med sin ledare Elianne helt
normalt kl. 15.



VEM VÄLJER NI TILL ÅRETS MEDLEM 2025?



Nästa gång ni kommer till Sympati hittar ni igen i vardagsrummet en ask dit man kan sätta förslag på **ÅRETS MEDLEM 2025**. Bredvid finns blanketter där ni kan skriva **namnet på er kandidat och varför ni anser att just den personen borde bli vald**. Ert förslag behöver vi senast onsdagen den 3.12.

Det har visat sig att en del tycker att det är ganska svårt att komma på vem som vore värd utmärkelsen, många trevliga och duktiga medlemmar har ju redan hunnit få den *).

Men jag har ett bra tips för dem som anser att Årets Medlem gärna får vara en medlem som gjort något extra för Sympati och sympatimedlemmarna, någon som åtagit sig ansvarsfulla uppgifter för att andra ska ha det bra och för att föreningen ska kunna fungera. *Man kan t. ex. bläddra i Medlemsbladet* för att se vilka som regelbundet ger rikligt av sin tid då de utför frivilligt, oavlönat arbete på Sympati. Jag tänker förstås på **alla våra fina värdinnor / värdar, festfixare, gruppledare och förtroendevalda**.

Men **Årets Medlem 2025** kan förstås också vara en helt vanlig medlem som **aktivt deltagit i olika grupper och aktiviteter och som kanske uppmuntrat och stött andra på ett fint sätt**. När man *bläddrar i gästboken* ser man snabbt att vi har många, många sådana medlemmar som verkligen vore förtjänta att bli valda till Årets Medlem 2025! Och till all lycka har ni också valt sådana underbara medlemmar under årens lopp till Årets Medlem.

- *) 2014 Sigrid Sundell, 2015 Rose-Marie Kjellberg,
2016 Ingvor Svahnström, 2017 Kriss Forss, 2018 Pauli Korno,
2019 Rita Lindroos, 2020 Ann-Christine Mattsson,
2021 Gun Lindström, 2022 Nina Piispanen, 2023 Inger Österman,
2024 Sarianna Leikkonen,
2025 ???



TEMADISKUSSION ”MISSBRUK OCH TRASSEL, MEN JAG KLARADE MIG”



I år har vi ännu inte haft en enda temadiskussion, men **torsdagen den 20.11 kl. 14-15:30** får vi höra en sympatimedlem – känd men icke här, på nätsidan eller i Facebook nämnd – berätta sin hoppingivande story.

Välkommen med för att lyssna till en gripande berättelse, få ny information och för att diskutera och dela tankar kring missbruk och / eller beroende!

Anmäl er vänligen bindande senast måndagen den 17.11 (en lista är framlagd 3.11) så att vi med säkerhet vet att intresse föreligger och att vi har folk som ämnar delta.

Vi bjuder kaffe, te och saft med tilltugg!



KALLELSE TILL HÖSTMÖTE

Torsdagen den 27.11.2025 kl. 16 i Sympati rf:s mötesrum på adressen Eriksgatan 8, Helsingfors. Från gatuplan kommer man utan trappsteg in i trapphuset. Sympatis lokaler befinner sig i 4:e våningen. Hiss finns.

Vi serverar förfriskningar och snacks fr. o. m. kl. 15:45.

Föredragningslistan:

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

VÄLKOMMEN

S t y r e l s e n

Kopior av verksamhetsplanen och budgeten finns på kansliet (fr.o.m. 20.11) och finns med på mötet.

HÄNDELSEKALENDER NOVEMBER 2025

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				Sista anmälning- dagen till Svenska dagen-festen	1 Alla helgons dag	2
3 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16	4 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30	5 Svenska dagen-fest kl. 13:30- 15.30 <i>Psykosociala Förbundets höstm. kl.18</i>	6 VI PYSSLAR REFLEXER på Svenska dagen med Siv kl. 13-15	7 Träning på GYM med Kriss Träffen är kl. 14 utanför Sportkvarnen i Kvarnbäcken	8	9 Farsdag
10 Öppet Hus och Sångstund med Rita & Bo kl. 13-16	11 Läs och lyssna med Rose- Marie kl. 13-15 <i>Anmälning till Hantera vard.</i>	12 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16	13 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30	14 Hantera Vardagen På Busholmen kl. 13-16, ta spårvagn nr 9 från Simonsg.	15	16
17 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16 <i>Anmälning senast i dag till torsdagens tema- diskussion</i>	18 Föreläsning om sömnen med Psykosoc. Förbundets Milla & Christian kl. 13:30- ca 14:30 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30	19 Öppet Hus med Kriss & Haije kl. 13:30 - 16	20 TEMA- diskussion ”Missbruk och trassel, men jag klarade mig” kl. 14-15:30	21 Träffa kompis ute Sarianna väntar utanför Sympati kl. 14 Bio i Ekenäs för anmälda. Träffen är utanför Vänstugan kl. 13:15	22	23
24 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita & Bo kl. 13-16	25 Läs och lyssna m. Rose-Marie kl. 13-15 16:30 på G18	26 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16	27 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30 Höstmöte kl. 16-16:30 <i>Förfriskningar & snacks</i>	28 Motionsefter- middag Simning med Synnöve kl. 14	29	30 Första sönd. i advent

HÄNDELSEKALENDER DECEMBER 2025

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1 Öppet Hus <i>med Sarianna</i> kl. 13-16	2 Pennvägen <i>med Elianne</i> kl. 15-16:30	3 Öppet Hus <i>med & Kriss</i> kl. 13:30-16	4 Träffa kompis i rutan , alltså på Teams kl. 15-15:45 <i>Länken skickas i veckomejlet</i>	5 Träffa kompis ute-promenad <i>Sofia väntar utanför Sympati</i> kl. 14?	6 <i>Självständighetsdagen</i>	7
8 Öppet Hus & Sångstund <i>med Bo & Rita</i> kl. 13-16 <i>Anmälning senast i dag till julfesten</i>	9 Läs och lyssna <i>med Rose-Marie</i> kl. 13-15 <i>Anmälning till Hantera Vardagen</i>	10 Öppet Hus <i>med Ancki & Inger</i> kl. 13:30-16	11 Snack! <i>Grupp för Dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	12 Hantera vardagen <i>På Busholmen kl. 13-16, ta spårvagn nr 9 från Simonsg.</i>	13 <i>Luciadagen</i>	14
15 JULFEST kl. 15-17:30	16 JULLOV	17 Bra tips på Sympati: Gör det bästa av just DIN jul! kl. 13:30-15 <i>Kaffe-servering</i>	18 JULLOV	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 JULLOV
29	30	31 <i>Nyårsafton</i> Öppet Hus med BUBBEL (0,00 % alkohol) kl. 13-15 <i>med Rita och Rose-Marie</i>	1 <i>Nyårsdagen</i> <i>Gott Nytt År!</i>	2 <i>Välkommen åter efter trettondagen, d.v.s. onsd. 7.1.2026</i>	3	4

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

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



INBJUDAN

SYMPATIS JULFEST

måndagen den 15.12 kl. 15-17:30



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 ca 5 euro
Anmäl dig senast månd. den 8.12 kl. 16 på listan som finns på Sympati.

Program:

Glögg med mandel och russin
Julgröt med plommonkräm
Finlands Lucia 2025 med tärnor ca kl. 16
Kaffe med jultårta och pepparkakor
Sympatikören och allsång
Årets Medlem 2025 kungörs
Julgubben och Julgumman delar ut julklappar
Julbudskapet

