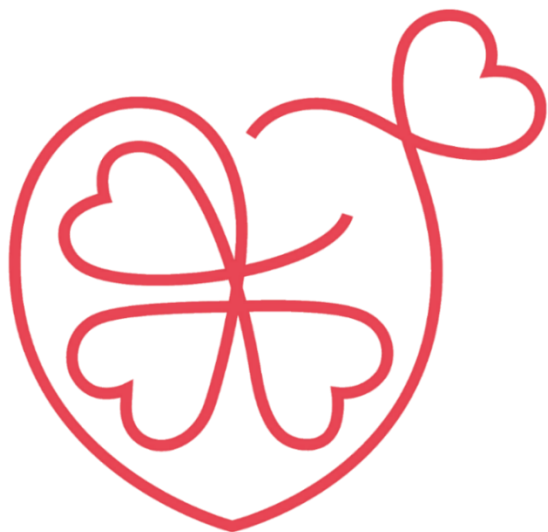




Psykosociala föreningen Sympati



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

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

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära Sympativänner!

Har ni stött på begreppet ”självmedkänsla”? ”**Medkänsla**”, det vet man väl att inkluderar bl. a. empati, sympati, medlidande, inlevelseförmåga, medmänsklighet och välvilja.

Men ”**självmedkänsla**”? Jo, det handlar om att ha ett skonsamt förhållnings-sätt till sig själv, en slags inre välvilja och att man stöttar sig själv i synnerhet i stunder av motgångar och i svåra tider. För de flesta av oss faller det sig naturligt att stötta och trösta andra människor då de misslyckas med något eller då de inte orkar. Då säger man ”du gjorde ditt bästa, det gör ingenting” och ”kräv nu inte så mycket av dig själv”.

Men sig själv förebrår man i stränga ordalag i motsvarande situationer, känner ni igen detta? I stället borde man **lära sig att vända sin inre kritiker till en inre vän, då skulle man må så mycket bättre**. Man skulle snabbare återfå sitt inre lugn och sin trygghetskänsla, man skulle känna mindre oro och ha mindre ångest.

Jag ser fram emot att diskutera detta fenomen med er på Sympati. Vi kan hjälpa varandra att bryta negativa tankespiraler och i stället lära oss att behandla oss själva med samma värme och förståelse som man skulle ge en kär vän som har det svårt.

Jag tillönskar alla medlemmar ett Lyckligt, Nytt År 2026!

Anne

Här ser ni Bruno Rönnqvist som ni valde till Årets Medlem 2025. Grattis till Bruno!



KAMRATSTÖD OCH GRUPPER

Alla trevliga aktiviteter vi är vana vid fortsätter med sina populära värdinnor och gruppledare. Ni hittar en händelsekalender 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.

Under 40-årsjubileumsåret började vi satsa litet extra på motion, det ska vi förstås fortsätta med. Det mår både kroppen och själen bra av. Med stöd och sällskap av andra kommer man lättare i gång och det blir en rutin så småning om, man ”skolkar” inte heller så lätt ifall det råkar vara uselt väder.

Vi har bokat in ett träningspass på **Sportkvarnens gym** (konditionssal) redan första fredagen i januari. Träffen är således **fredagen den 2.1 kl. 14 utanför Sportkvarnen** (Liikuntamylly). **Kriss** är gruppledare och hon kan visa hur apparaterna i Sportkvarnen 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. Sportkvarnens adress är Mjölgränden 3. Man får gärna kontakta Kriss på förhand (telefon: 050-437 3136) ifall man tror att man har svårt att hitta dit. I februari tränar vi också på gym, nämligen **fredagen den 20.2 kl. 14. Sympati bjuder på kaffe, te, kakao eller saft på café efteråt.**

Förstås har vi också bokat många **Träffa kompis ute-promenader**, de startar alltid på så sätt att gruppledaren väntar på er **utanför Sympati nere på gatan kl. 14.** Skriv gärna in i kalendern redan nu alla gångerna, så blir det lättare av att delta: **fred. 9.1 med Eva B-P, torsd. 15.1 med Sofia, fred. 16.1 med Sarianna och torsd. 26.2 igen med Sofia.** Vi kommer i likhet med tidigare år att arrangera **promenader och annat även i Ekenäs.**

På **Motionseftermiddagen** simmar vi. Gruppledaren **Synnöve** väntar på er **fredagen den 30.1 och 27.2 kl. 14 utanför Helsingegatans Idrottshus, Helsingegatan 25. Sympati bjuder på kaffe, te, kakao eller saft på café efteråt.**

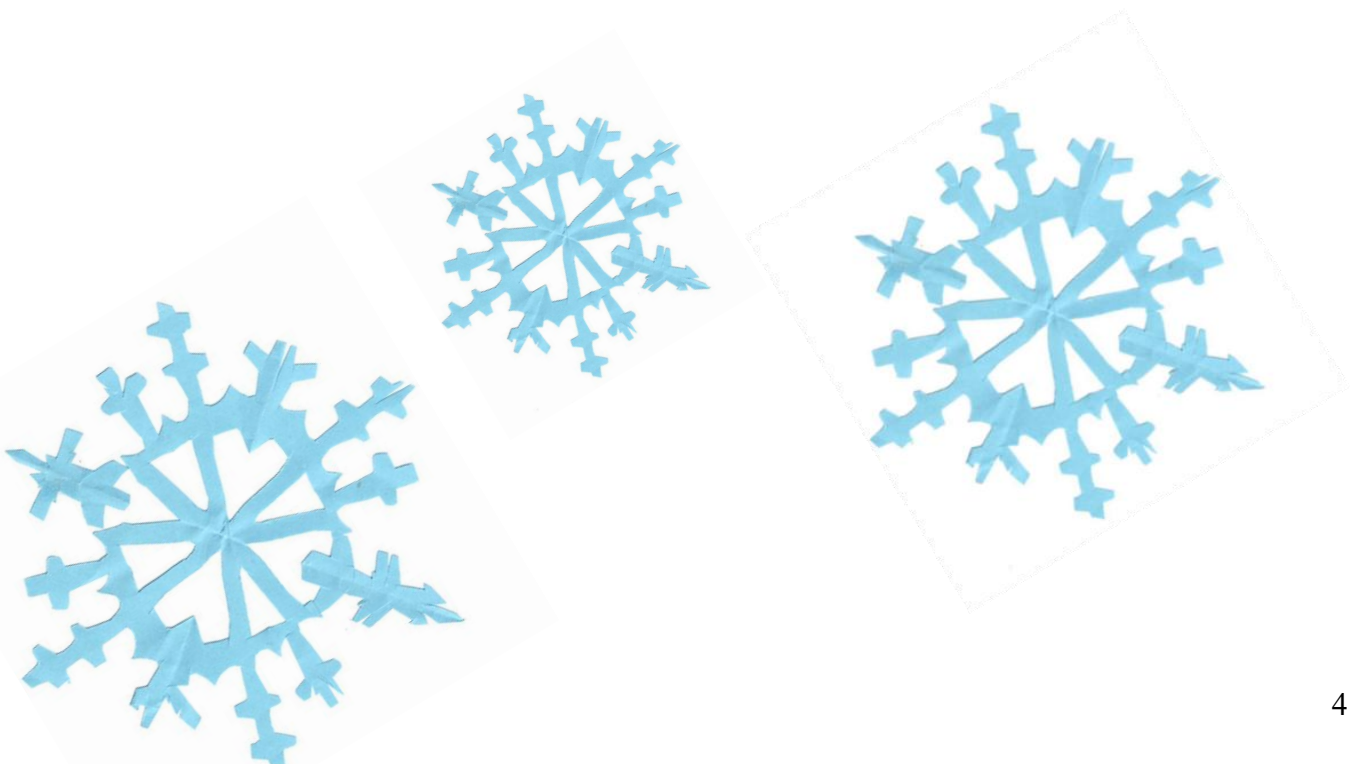
Dator- och mobiltelefonstödet ordnas fortsättningsvis vid behov, kontakta Anne om det är något som ni vill lära er (t. ex. hur man deltar i möten på Teams) eller om någonting strulat till sig.

Då och då ordnar vi även **Träffa kompis i rutan**-möten på Teams. Länken kommer alltid i samma veckas veckomejl. I januari ordnas träffen **fredagen den 23.1 kl. 14-14:45** och i februari **torsdagen den 12.2 kl. 14-14:45**. Välkommen med! Man behöver en dator med kamera och mikrofon, en surfplatta / ”padda” eller en smarttelefon för att kunna delta.

MEDLEMSAVGIFTEN FÖR ÅR 2026

Tillsammans med detta Medlemsblad kommer anvisningar för betalning av medlemsavgiften. **Höstmötet bestämde på sitt möte den 27.11.2025 att medlemsavgiften bibehålls som 20 euro.** Var således vänlig och betala **20 euro** på Sympatis bankkonto senast fredagen den 30.1.2026. 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 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 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		31.12 <i>Nyårsafton</i> Glöm ej Öppet Hus med nyårsbubbel! <i>på Sympati</i> <i>med Rita och</i> <i>Rose-Marie</i> <i>kl. 13-15</i>	1 Nyårsdag <i>Helg!</i>	2 Träning på GYM <i>med Kriss</i> Träffen är kl. 14 utanför <i>Sport-kvarnen,</i> <i>kontakta Kriss</i> <i>före om du inte</i> <i>hittar dit!</i>	3	4
5 Öppet Hus <i>med</i> <i>Sarianna</i> kl. 13-16	6 <i>Tretton-</i> <i>dagen</i> <i>Helg!</i>	7 Öppet Hus <i>med Kriss</i> kl. 13:30-16	8 <i>Snack!</i> <i>Grupp för</i> <i>Dig som är</i> <i>ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	9 Träffa kompis ute <i>med Eva B-P</i> <i>som väntar</i> <i>utanför</i> <i>Sympati</i> kl. 14	10	11
12 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott <i>med Rita &</i> <i>Bo</i> kl. 13-16	13 Pennvägen <i>med Elianne</i> kl. 15-16:30	14 Öppet Hus <i>med Ancki</i> <i>och Inger</i> kl. 13:30-16	15 Träffa kompis ute <i>med Sofia</i> <i>som väntar</i> <i>utanför</i> <i>Sympati</i> kl. 14	16 Träffa kompis ute <i>med Sarianna</i> <i>som väntar</i> <i>utanför</i> <i>Sympati</i> kl. 14	17	18
19 Öppet Hus <i>med</i> <i>Sarianna</i> kl. 13-16	20 Läs och lyssna NY BOK <i>med</i> <i>Rose-Marie</i> kl. 13-15	21 Öppet Hus <i>med Kriss</i> kl. 13:30-16	22 <i>Snack!</i> <i>Grupp för</i> <i>Dig som är</i> <i>ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	23 Träffa kompis i rutan <i>med Anne</i> kl. 14-14:45 Länken skickas i veckomejlet	24	25
26 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott <i>med</i> <i>Rita och Bo</i> kl. 13-16	27 Pennvägen <i>med Elianne</i> kl. 15-16:30	28 Öppet Hus <i>med Ancki &</i> <i>Inger</i> kl. 13:30-16	29 Ex tempore- aktivitet, välkommen med idéer på Öppet Hus denna vecka!	30 Motionsefter- middag <i>Simning</i> <i>med Synnöve</i> kl. 14	31	1

HÄNDELSEKALENDER FEBRUARI 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
2 Öppet Hus <i>med Sarianna</i> kl. 13-16	3 Läs och lyssna <i>med Rose-Mari</i> kl. 13-15 <i>Anmälning till fredagens Hantera vardagen senast kl. 15</i>	4 Öppet Hus <i>med Kriss</i> kl. 13:30-16	5 Snack! <i>Grupp för Dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	6 <i>Matlagningskursen</i> Hantera vardagen kl. 13-16, <i>Ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan</i>	7	8
9 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16	10 Pennvägen <i>med Elianne</i> kl. 15-16:30 <i>Anmälning senast kl. 15 till vändagsfesten</i>	11 Öppet Hus <i>med Ancki & Inger</i> kl. 13:30-15:30	12 Träffa kompis i rutan <i>med Anne</i> kl. 14-14:45 Länken skickas i veckomejlet	13 Vändagsfest kl. 13:30-15:30 	14 <i>Vändagen, Alla hjärtans dag, Valentine's Day</i>	15
16 Öppet Hus <i>med Sarianna</i> kl. 13-16	17 Läs och lyssna <i>med Rose-Marie</i> kl. 13-15	18 Öppet Hus <i>med Kriss</i> kl. 13:30-16 <i>Medlemsforum kl. 15-16</i>	19 Snack! <i>Grupp för Dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	20 Träning på GYM <i>med Kriss</i> Träffen är kl. 14 utanför Sport-kvarnen, kontakta Kriss före om du inte hittar dit!	21	22
23 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita och Bo kl. 13-16	24 Pennvägen <i>med Elianne</i> kl. 15-16:30	25 Öppet Hus <i>med Ancki & Inger</i> kl. 13:30-15:30	26 Träffa kompis ute <i>med Sofia som väntar utanför Sympati</i> kl. 14	27 Motionseftermiddag <i>Simning med Synnöve</i> kl. 14	28	1

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

Vi tackar Stiftelsen Tre Smeder för bidraget!



FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet



Svenska
kulturfonden



VÄLKOMMEN på vändagsfest

(på Sympati, Eriksgatan 8)

fredagen den 13.2.2026
kl. 13:30 – 15:30

Helst önskar vi att ni anmäler er via anmälningslistan som finns framme i vardagsrummet fr.o.m. tisdagen den 27.1. Allra senast tisdagen den 10.2 kl. önskar vi få veta hur många som är på väg för vi ämnar bjuda på festligt salt och sött tilltugg.