

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
Kansliet: 045 863 7800
Bankkonto FI21 4055 1150 0004 57. Referens-nr: 25522

VERKSAMHETSLEDARENS SPALT



Hej kära Sympativänner!

Jag hoppas innerligt att ni i detta Medlemsblad hittar många trevliga evenemang som ni vill delta i nu på våren och under alla tre sommarmånaderna! En del av utflyktsmålen är favoriter i repris som år efter år lockar många deltagare, medan andra är helt nya för oss.

Nästan alla aktiviteterna är sådana som man inte ens behöver anmäla sig till, det är faktiskt bara att dyka upp då evenemanget börjar. Men vågar man komma om man aldrig tidigare deltagit i någonting eller om det av en eller annan orsak gått många år sedan man senast besökt Sympati? Jo, man vågar nog! Sympati är en förening där alla ryms och får plats, man får komma sådan som man är och det är i själva verket helt vanligt att folk hittar tillbaka förr eller senare, efter många års frånvaro. Sådant är livet - alltid har man inte ork eller lust med folk och aktiviteter, men det är skönt att veta att man alltid är välkommen tillbaka.

I maj har vi ännu program helt normalt, men i juni, juli och i augusti har vi som tradition att varje onsdag besöka något speciellt trevligt ställe utanför Sympati. Under sommarmånaderna brukar vi som bekant inte ha aktiviteter på Eriksgatan för alla behöver vi vila och omväxling. I stället har vi t. ex. många museibesök och flera utflykter både till lands och till sjöss. Men i augusti har jag planerat in ett undantag – se vänligen bakpärmen som jag hoppas att gläder er alla som kommit med nya, fräscha idéer i medlemsenkäten.

Jag tillönskar er alla en trevlig fortsättning på våren och en finfin sommar!


Anne

PS: Här under hittar ni kontaktuppgifter till de flesta av sommarens ledare:

Eva Backström-Parviainen 040 740 9826
Kriss Forss 050 437 3136
Rose-Marie Kjellberg 040 503 9762
Sofia Laurent 040 546 0208
Sarianna Leikkonen 040 510 3564

Rita Lindroos 040 511 9559
Gun Lindström 040 822 9641
Nina Piispanen 040 029 6488
Bruno Rönnqvist 040 565 4650
Inger Österman 040 738 3504

HÄNDELSEKALENDER MAJ 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				1 Första maj, Stängt	2	3
4 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16	5 Träffa kompis i rutan kl. 13 <i>kontakta Anne senast på morgonen för att få länken!</i> Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30	6 Öppet Hus med Kriss kl. 13:30-16 Medlems- forum kl. 14:30-15	7 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14- 15:30	8 Träning på GYM med Kriss Träffen är kl. 14 utanför Sport- kvarnen	9	10 Morsdag 
11 Öppet Hus & Sångstund med Rita och Bo kl. 13-16	12 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	13 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16 3u	14 (Kristi himmels- färdsdag, stängt)	15 Träffa kompis ute Eva B-P. väntar utanför Sympati kl. 14	16	17
18 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16 Anmälning till fred. Hantera vard. senast tisd. 19.5	19 Träffa kompis i rutan kl. 13 <i>kontakta Anne senast på morgonen för att få länken!</i> Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30	20 Öppet Hus med Kriss kl. 13:30-16	21 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14- 15:30	22 Matlagnings- kursen Hantera vardagen kl. 13-16 Ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan	23	24
25 Öppet Hus & Sångstund med Rita och Bo kl. 13-16	26 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13-15	27 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16	28 BIO i Ekenäs kl. 14, start från Vänstugan kl. 13:30	29 Motionsefter- middag Simning med Synnöve kl. 14	30	31



SOMMARPROGRAM I JUNI 2026

NÄR?	HUR OCH VAR? Sympati bjuder på kaffe, te, kakao, saft eller en läskedryck!	ORDNAS oberoende av vädret	VEM? Gruppledare är:
onsdag 3.6.2026 kl. 13-15	Sveaborg är en verklig kulturskatt med sina vackra vyer, mäktiga murar, promenadstråk, museer och caféer. Gassande julisol och superlång färjkö hindrade oss att åka ut i fjol, men så här i början av sommaren har vi säkert bättre tur. Träffen är vid statyn Havis Amanda.	Ja!	Eva B-P. & Sarianna
onsdag 10.6.2026 kl. 13-15	Medierna har en stor betydelse i vårt liv. Nyheternas värld har förändrats i grunden, både till omfattningen och innehållsmässigt. Det är på tiden att vi besöker det högaktuella Merkki-museet . Bland de viktigaste teman som behandlas på utställningen är journalistik, yttrandefrihet och bekämpning av desinformation. Vi ska ha guidning på svenska kl. 13:30. Starten är utanför Sympati kl. 13, men man kan också komma direkt till Ludvigsgatan 2-4.	Ja!	Anne & Sarianna
onsdag 17.6.2026 kl. 11:45-15 Lunch genast då vi kommit fram kl. 12:15!	Sommarutflykten till Svartholmen har vi väntat på hela året! Träffen är kl. 11:45 i Edesviken och färjan avgår kl.12:00 (ta buss nr 24 till Södra Hesperiatgatan ända). Anmäl dig (även event. diet) via anmälningslistan senast tisdagen den 2.6. Hemåt åker vi med färjan som avgår kl. 14:40. Vi är inbjudna av församlingen! Max. 20 får plats	Ja!	Anne & Gunilla
onsdag 24.6.2026 Start från Sympati kl. 13, vi tar spårvagn 4 eller 10 och är framme kl. 13:20	Ungdomar som hänger vid steissin, punkare på Lepakko, klubbarnas nyromantiker och tysta gator i Helsingfors på 70- och 80-talen! Det kommer vi att se dokumenterat på utställningen ”Stefan Bremer – Helsinki by Night” i Villa Hagasund , Mannerheimvägen 13b. Stark rekommendation!	Ja!	Anne & Gun

Anne är på semester fr.o.m. Midsommaren

SOMMARPROGRAM I JULI 2026

NÄR?	HUR OCH VAR?	ORDNAS oberoende av vädret	VEM? Gruppledare är:
onsdag 1.7.2026 kl. 13-15:30	Äntligen får vi igen spela Minigolf i Edesviken! Träffen är vid minigolfbanan, Sandstrandsvägen 1. Man behöver inte spela själv, utan man kan också komma med för att heja och för att följa med spelet. Alla bjuds på kaffe, te eller saft!	Ja!	Bruno & Niklas
onsdag 8.7.2026 kl. 13-16	Gallen-Kallela-museet ”Tarvaspää” är en favorit i repris. Bekväma promenadskor är att rekommendera, vi ska gå en bra bit efter spårvagnsfärden (nr 4)! Gratis inträde som terapigrupp. Sympati bjuder på kaffe i caféet. Start från Sympati	Ja!	Kriss & Sofia
onsdag 15.7.2026 kl. 13-15	Vi har sällan besökt Café Carouselle i Brunnsparken , vem vet om det t.o.m. blir vår nya sommarfavorit! Välkommen med på en trevlig promenad i lagom långsam takt som startar från Sympati	Ja!	Inger & Rose-Marie
onsdag 22.7.2026 kl. 13-15	En traditionell promenad med ”rivierafilis” kan vi se fram emot i augusti i Solvik (Aurinkolahti)! Kriss kommer via Sympati kl. 13 och så tar gruppen metron <i>mot Nordsjö</i> och kliver av vid ändhållplatsen, går framåt mot loket och tar (rull)trappan upp. Rita väntar på gruppen vid den utgången	Ja!	Kriss & Rita
29.7.2026 kl. 13-15:30	I skrivande stund pågår omfattande byggarbeten på Café Birgitta på Ärtholmen . Men färdigt lär det bli till sommaren! Välkommen med på en trevlig promenad i lagom långsam takt! Väl framme väntar fantastiska vyer!	Ja!	Sofia & Bo

Anne är på semester i juli



SOMMARPROGRAM I AUGUSTI 2026

NÄR?	HUR OCH VAR? Sympati bjuder på kaffe, te, kakao, saft eller en läskedryck!	ORDNAS oberoende av vädret	VEM? Gruppledare är:
onsdag 5.8.2026 kl. 13-15 Träffen är i Sympatis mötesrum och i vardagsrummet	Medlemmarnas uttryckliga önskemål: 1) Att vi kunde ha skapande verksamhet på Sympati , t. ex. måla eller göra collage och 2) Att vi kunde träffas även på sommaren på Eriksgatan. Välkommen således på en kreativ eftermiddag med kaffeservering under pausen. Om man inte vill måla eller klistra kan man annars bara komma för att träffa kompisar och för att dricka kaffe	Ja!	Anne
onsdag 12.8.2026 kl. 13-15 Vi går in samtidigt som terapigrupp ca kl. 13:30. Start från Sympati kl. 13	Paul och Fanny Sinebrychoffs hemmuseum & Konstmuseet har en väldigt intressant utställning "Anna Sinebrychoff – en föregångare" som vi absolut måste se. Anna Sinebrychoff ledde under slutet av 1800-talet Sinebrychoffs bryggeri som var ett av Finlands framgångsrikaste företag.	Ja!	Anne & Nina P.
onsdag 19.8.2026 kl. 15:45-18:00 ca	Ingen sommar utan ett fartfyllt besök till Borgbacken! Sympati bjuder på inträde till nöjesfältet (som inte längre är gratis) och på hamburgare, kaffe och glass, men inte på attraktionerna. Träffen är vid huvudingången till Borgbacken kl. 15:45 (Tivoligr. 1)	Ja!	Inger & Rose-Marie
onsdag 26.8.2026 kl. 13-15	På HAM Helsingfors konstmuseum i Tennispalatset kan vi bese minst fyra aktuella utställningar , inte minst den som handlar om konstnärsfamiljen Jansson i Tove Jansson-galleriet som nu breder ut sig över tre salar!	Ja!	Anne & Gun

Anne återvänder från semestern onsdagen den 5.8

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

VÄLKOMMEN MED PÅ EN KREATIV EFTERMIDDAG!

ALLA
KAN!



Många medlemmar har återkommande önskat att vi ordnar något **kreativt program** på Sympati, t. ex. ett tillfälle där man får måla till musik eller skapa collage.

I medlemsenkäterna har det också kommit fram att **man gärna också under sommaren kunde ordna något program** i Sympatis egna utrymmen på **Eriksgatan** så att inte alla sommaronsdagarna är utflykter till museer, utställningar och historiskt viktiga platser.

Nu gör vi slag i saken och bjuder in er alla till en **skapande eftermiddag** **onsdagen den 5.8 klockan 13-15:45**. Eftermiddagen börjar med att Anne som inspiration berättar en liten historia som börjar så här:

”Vad märkligt att jag aldrig tidigare lagt märke till den där lilla stigen, den ser så lockande ut...”

Obs! Alla som vill ha sällskap och en kaffestund kan komma, det är frivilligt att delta i den skapande verksamheten. Man kan också sitta i vardagsrummet och umgås med kompisar över en kopp kaffe / te / saft med dopp. **Välkomna!**