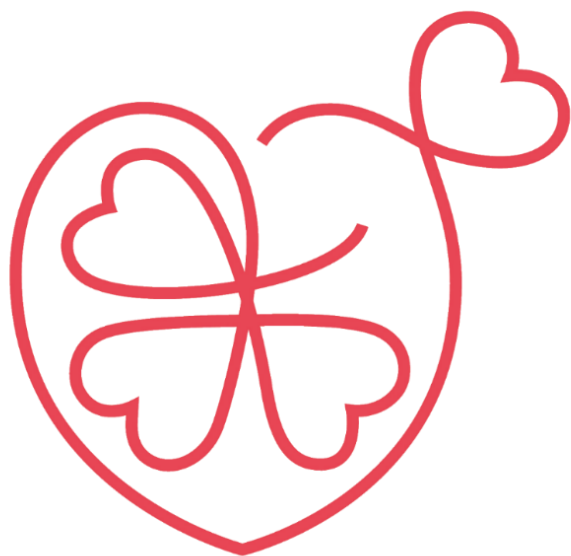




Psykosociala föreningen Sympati



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 väntar ivrigt på höstens säsongstart tisdagen den 1:a september då vi igen återgår till våra normala aktiviteter på Sympati. Hop-
pas att ni också gör det. Då finns här på Eriksgatan åter program för varje vardag! Tänk, under årets lopp kan Sympati erbjuda inalles ca 200 evenemang och alla inom kort aktuella hittar du i händelsekalendern här i Medlemsbladet.

På mitt arbetsbord har jag i många månader haft en utklippt insändare som jag läste i Helsingin Sanomat den 23.4. Insändaren är skriven av en dam som jobbar som frivillig i en förening för personer med funktionsnedsättning. Hon vädjar till beslutsfattare att inte göra ytterligare nedskärningar i bidrag till allmännyttiga social- och hälsovårdsföreningar. Hen formulerar sig väldigt träffsäkert och jag försöker här återge texten på svenska (min översättning):

”Funktionsrättsorganisationerna är ytterst viktiga för oss som har en funktionsnedsättning. Via föreningarna kan vi delta, få kompisar, hitta vänner och uppleva saker som vi inte utan dem skulle uppleva. Och kanske det viktigaste av allt: vi får kamratstöd.

.... Om denna verksamhet skulle upphöra skulle jag vara ledsen och besviken. Jag skulle sitta inomhus i pyjamas t.o.m. hela dagen. Verksamheten är så viktig för mig att jag inte ens kan tänka mig ett liv utan den. Jag har fått vänner och vi har på riktigt roligt tillsammans.

Jag föreslår att ni i fortsättningen frågar oss som har en funktionsnedsättning om vår åsikt innan ni gör nedskärningar. Skär inte ytterligare ner på vårt välmående!”

Jag tycker att skribenten lyckats utomordentligt väl sammanfatta varför en förening liksom Sympati behövs och är så otroligt viktig för många!

Varma hälsningar till er alla och på återseende helt snart!

Anne

UT I NATUREN!

I juni kom Marthaförbundets hushållsrådgivare **Elisabeth Eriksson** med en **jättefin idé**. Hon undrade om sympatimedlemmar vill göra **en utflykt ut i naturen**, närmare bestämt till **Fölisön**. Direkt svarade Anne ”jo, helt säkert! Vi har många som skulle njuta mycket av en sådan naturupplevelse”. Många av er känner Elisabeth sedan många år tillbaka för hon har ju från början av år 2018 lett matlagningsgruppen ”Hantera vardagen”.

Utflykten är **torsdagen den 10.9** och anmälningstiden startar tisdagen den 1.9 kl. 13. Man ska anmäla sig via **anmälningssblanketten** på Sympati **senast** tisdagen den 8.9. **Träffen är senast kl. 12:55 utanför Sympati**, Eriksgatan 8. Elisabeth och Sarianna väntar på er där. **TIPS:** Klä er enligt vädret och ta med egen dricka, Elisabeth har med sig mellanmålskex till alla. Gruppen tar sedan **buss nr 24** som startar **kl. 13:09 från plattform 47 i Kampen** (enligt ruttplaneraren).

Man kan också komma direkt till glasskiosken invid bron till Fölisön, bussen är framme kl. 13:30. **Buss nr 24 startar hemåt kl. 15:09** och är framme i Kampen 15:32.



TRÄFFA KOMPIS I RUTAN

Ingenting kan mäta sig mot det att man träffar folk ansikte mot ansikte, alltså ”på riktigt”. Fortsätt med det så mycket ni kan, då gör ni gott åt er själva och stöder på samma gång många andra!

Men ibland är det inte möjligt av olika orsaker att komma på plats. År 2020 blev det plötsligt pandemi och vi måste kvickt hitta på nya sätt att träffas. Då uppstod bl. a. idén om att **träffas via datorns, ”paddans” eller mobiltelefonens ruta.** Det har visat sig att många tycker att dessa distansträffar är **ett bra sätt att få sällskap, tidsfördriv och nya bekantskaper** för alltid orkar man kanske inte göra sig i ordning, färdas /ta sig till ort och ställe eller ens gå ut hemifrån över huvudtaget. Eller så har man inte just då pengar till bussbiljett tur-retur, orsakerna är många. Vi har således fortsatt ordna ”Träffa kompis i rutan”-möten i mer än 5 år. **Så här går träffarna till:**

- Ni behöver **en dator eller surfplatta med kamera och mikrofon** eller en **smarttelefon. Dessutom behövs internätuppkoppling**
- Träffarna sker på **plattformen Teams** och det är synnerligen lätt att ansluta sig till träffen; i praktiken **trycker man bara på länken som kommer i veckomejlet (eller skickas på begäran)**
- Ni kan begära länken genom att skicka ett mejl till **info@sympati.fi**
- Det är **ingen förhandsanmälan**, den kommer som kommer. Anne leder diskussionen som vanligtvis **börjar kl. 14.** Hon väntar max 10 min efter att träfftiden börjat, men om ingen uppenbarar sig i rutan börjar hon jobba med annat.
- Träffarna tar ca 30- max 45 minuter, men **det är ok att gå tidigare**
- Diskussionerna har vanligen **inget speciellt tema**, utan vi brukar prata om helt vanliga saker, deltagarna bestämmer vad de vill prata om
- Ett bra tips är att **själv koka sig en kopp kaffe eller te** att ha till hands, då blir det ju en **kaffestund med sällskap!**
- Gruppen brukar vara väldigt liten – oftast bara 2-4 personer. Alla som vill får muntur, men man får också bara lyssna
- Däremot måste man ha **kameran påkopplad så att vi kan se varandra. Välkomna med för att testa**, i september och oktober träffas vi virtuellt fredagen 11.9 kl. 14 och torsdagen den 22.10 kl. 14.

HÄNDELSEKALENDER SEPTEMBER 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
31 <i>På tisdagen den 1.9 kan man också redan anmäla sig till utflykten den 10.9!</i>	1 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13 – 15 <i>Kom ihåg att anmäla dig till fredagens Hantera vardagen</i>	2 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16 Medlemsforum kl. 15-15:30	3 Snack! <i>Grupp för dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	4 Hantera Vardagen <i>På Busholmen</i> kl. 13-16, ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan	5	6
7 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16 <i>Anmälningstiden för författarträffen startar-> listan finns på Sympati!</i>	8 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30 <i>Anmälning till skogsutflykten senast idag listan finns på Sympati fr.o.m. 1.9</i>	9 Öppet Hus med Rita & Eva K-R kl. 13:30-16	10 <i>Utflykt ut i naturen! Vi besöker Fölisön med Marthornas Elisabeth & Sarianna</i> kl. 13-15:30	11 Träffa kompis i RUTAN alltså på Teams med Anne kl. 14	12	13
14 Öppet Hus & Sångstund med Rita och Bo	15 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13 -15	16 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16	17 Snack! <i>Grupp för Dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	18 Träning på GYM med Kriss <i>Träffen är kl. 14 utanför Sportkvarnen i Kvarnbäcken</i>	19	20
21 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16	22 Pennvägen med Marika kl. 15-16:30	23 Öppet Hus med Kriss & Eva K-R kl. 13:30-16	24 FÖRFATTAR-BESÖK, Mårten Westö kl. 14-16	25 Motions-eftermiddag <i>Simning med Synnöve</i> kl. 14	26	27
28 Öppet Hus & Sångstund med Kriss och Bo kl. 13-16	29 Läs och lyssna med Rose-Marie kl. 13 -15 <i>Kom ihåg att anmäla dig till fredagens Hantera vardagen</i>	30 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16	1 Snack! <i>Grupp för Dig som är ca 30-40 år</i> kl. 14-15:30	2 Hantera Vardagen <i>På Busholmen</i> kl. 13-16, ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan	3	4

HÄNDELSEKALENDER OKTOBER 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1 Snack! Grupp för Dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30	2 Hantera Vardagen På Busholmen kl. 13-16, ta spårvagn nr 9	3	4
5 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16 Anmälning till bio, vi ska se Klaus Härös nya film "En stund före ljuset"	6 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30	7 Öppet Hus med Kriss & Eva K-R kl. 13:30-16	8 Träffa kompis ute Sofia väntar utanför Sympati kl. 14 Anne besöker Vänstugan i Ekenäs för att berätta om Sympati kl. 13	9 Träning på GYM med Kriss Träffen är kl. 14 utanför Sportkvarnen i Kvarnbäcken	10 Världs dagen för psykisk hälsa	11
12 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita & Bo kl. 13-16	13 Läs och lyssna med Rose- Marie kl. 13-15	14 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16	15 Snack! Grupp för dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30	16 Volontärernas TACKLUNCH kl. 11-12:30	17	18
19 Öppet Hus med Sarianna kl. 13-16	20 Pennvägen med Elianne kl. 15-16:30	21 Öppet Hus Kriss & Eva K-R kl. 13:30-16 Medlems- Forum kl. 15	22 Träffa kompis i RUTAN alltså på Teams med Anne kl. 14	23 Motions- eftermiddag Simning med Synnöve kl. 14	24	25
26 Öppet Hus och Sångstund med smått & gott med Rita & Bo kl. 13-16	27 Läs och lyssna med Rose- Marie kl. 13-15 <i>Anmälning till Hantera vardagen senast i dag</i>	28 Öppet Hus med Ancki & Inger kl. 13:30-16 <i>Glöm ej att anmäla dig till Svenska dagen- festen 4.11!</i>	29 Snack! Grupp för dig som är ca 30-40 år kl. 14-15:30	30 Hantera Vardagen På Busholmen kl. 13-16, ta spårvagn nr 9 från Simonskatan	31 Alla helgons dag	1

Obs! Vi ska se Klaus Härös nya film "En stund före ljuset" i oktober! Anmäl ditt intresse på listan som finns framme på Sympati fr.o.m. den 1.10.

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

FÖRFATTARBESÖK

Mårten Westö

Torsdagen den 24.9 kl. 14 -16 har vi glädjen att få besök av Mårten Westö som just nu är aktuell på Sympati i.o.m. att vi läser hans novellsamling ”Den hemliga staden” i gruppen ”Läs och lyssna”.

Sedan debuten år 1990 har Mårten gett ut ett dussintal verk, mest poesi och noveller. Hans dikter och berättelser kretsar ofta kring kärlek, mänskorelationer och familj. Inte sällan utspelar sig handlingen i Helsingfors.

Mårten Westö är en otroligt mångsidig skribent, för han har också skrivit radiopjäser, krönikor, essäer, recensioner, intervjuböcker, fotbollsböcker och humorböcker och dessutom har han översatt ca 30 verk. Prisbelönt är han också.



foto: Förlaget, Niklas Sandström

Välkommen att anmäla er till författarträffen fr.o.m. måndagen den 7.9.

Det finns ett **begränsat antal platser** så det är viktigt att anmäla sig bindande och att avboka vid förhinder.

Vi bjuder på kaffe, te och saft med tilltugg.

Ta gärna med en egen bok skriven av Mårten Westö, vi ska lämna litet tid för att skriva dedikationer nog!