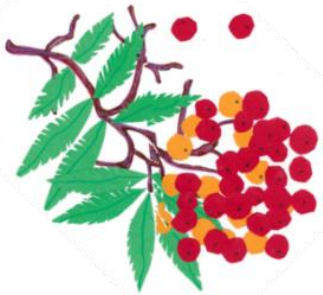
MEDLEMSBLAD 5/2026 – NOVEMBER-DECEMBER

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



VERKSAMHETSLEDARENS SPALT

Hej kära Sympativänner,

Det börjar lacka mot jul och det märks redan på Sympati. När ni kommer till Eriksgatan hälsas ni fr.o.m. november välkomna av vår ljuslykta som jag ställt utanför ytterdörren i 4:e våningen. Jag sätter fram litet ljusslingor och kanske skaffar jag igen en grann novemberkaktus att vila ögonen på.

Men vi har också många andra traditioner som vi absolut ska hålla fast vid. Nästa gång ni kommer till Sympati hittar ni igen i vardagsrummet en ask dit man kan sätta förslag på **ÅRETS MEDLEM 2026**. 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 9.12.

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 2026 kan förstås också vara en helt vanlig medlem** som **aktivt deltagit i olika grupper och aktiviteter och som kanske uppmuntrat och stött andra på att 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 2026! Och till all lycka har ni också valt sådana underbara medlemmar under årens lopp till Årets Medlem.

När ni kikar i **händelsekalendern för november och december** hittar ni också **många trevliga aktiviteter som hör ihop med våra julförberedelser**. Vad sägs om *Sångstund med julsånger* (9.11, 23.11 & 7.12), *julpyssel* (19.11), *lillajulsmatlagning* (27.11), *uppsittareftermiddag* (14.12) då vi packar julklappar t. ex. till *julfesten* (18.12). **Efter** julhelgen blir det *Nyårsbubbel 0,00 %* (31.12)!

Ni är varmt välkomna att delta i ALLT!

Anne



INBJUDAN TILL SVENSKA DAGEN-FEST DEN 4.11

Välkommen att fira **Svenska dagen** onsdagen den **4.11** tillsammans med sympatiska kompisar i våra egna utrymmen på Eriksgatan 8.

I år ersätter vi Öppet Hus med ett hejdundrande Svenska dagen-kalas! Välkomna således då till Sympati kl. 13:30 - 15:30. Dörrarna öppnas kl. 13:15. Festen har redan långa anor och alltid har det varit lika lyckat! Svenska dagen är festen där man träffar gamla bekanta som man inte sett på länge, kanske inte på flera år! Förstås sjunger vi Modersmålets sång och Vårt Land.
Vi brukar ju satsa på extra festlig traktering dagen till ära, därför hoppas vi att få era **anmälningar via listan senast måndagen den 2.11 kl. 15:30**.

ÄNGLAGÅRD PÅ SVENSKA TEATERN

Jippii – vi har bästa möjliga biljetter till den **slutsålda musikalen Änglagård Anmälningslistan finns framlagd onsd. den 28.10**, 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.



foto: Cata Portin, Svenska Teatern

Träffen och biljettutdelningen är på Svenska Teatern i *högra foajén* (=samma ställe som förr!) **torsdagen den 12.11 kl. 18:10**.

Vi går in i salongen så fort som biljetterna är utdelade, senast kl. 18:20 och då stänger Anne också sin telefon. VÄLKOMMEN MED, vi sitter tillsammans i högra sidogalleriet (=A-platser!). **Obs. musikalen är 3 timmar lång**, inklusive paus ca 25 min. Det är viktigt att **avboka vid förhinder**.

KALLELSE TILL HÖSTMÖTE

Torsdagen den 26.11.2026 kl. 15:30 i Sympati rf:s mötesrum på adressen Eriksgatan 8, Helsingfors. Från gatuplan kommer man utan trappsteg in i trapphuset. Sympatis lokaliteter befinner sig i 4:e våningen. Hiss finns.

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

Föredragningslistan:

§1. Mötet öppnas
§2. Val av mötesordförande och sekreterare för mötet, två protokoll-justerare och vid behov två rösträknare
§3. Mötets laglighet och beslutsförhet 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. 18.11) och finns med på mötet.

HÄNDELSEKALENDER NOVEMBER 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1
2 **Öppet Hus** *med Sarianna* **kl. 13-16** *Anmäl dig senast i dag kl. 15:30 till Svenska dagen-festen!*	**3** **Pennvägen** *med Elianne* **kl. 15-16:30**	**4** **Svenska dagen-fest** **kl. 13:30-15.30** *Dörrarna öppnas kl. 13:15*	**5** **Träffa kompis ute,** *Eva B-P. väntar utanför Sympati* **kl. 14**	**6** **Svenska dagen** **Träning på GYM** *med Kriss* *Träffen är kl. 14 utanför Sportkvarnen i Kvarnbäcken*	**7**	**8** ***Farsdag***
9 **Öppet Hus och Sångstund** *med Rita & Bo* **kl. 13-16**	**10** **Läs och lyssna** *med Rose-Marie* **kl. 13-15** **Förbundets höstmöte** **kl. 15,** program fr. o. m. kl 14	**11** **Öppet Hus** *med Kriss & Eva K-R* **kl. 13:30-16** *Medlems-forum kl. 14*	**12** **Snack!** *Grupp för Dig som är ca 30-40 år* **kl. 14-15:30** Svenska Teatern **Änglagård**, kl. 18:10	**13** **Motionsefter-middag** *Simning med Synnöve* **kl. 14**	**14** .	**15**
16 **Öppet Hus** *med Sarianna* **kl. 13-16**	**17** **Pennvägen** *med Elianne* **kl. 15-16:30**	**18** **Öppet Hus** *med Ancki & Inger* **kl. 13:30 - 16**	**19** **JULPYSSEL** *med Siv* **kl. 14-15:45**	**20** **Träffa kompis ute,** *Gun väntar på er utanför Sympati* **kl. 14**. Ni åker **nya** Spårvagnen över alla Kronobergsbroarna mot Uppby **Bio i Ekenäs för anm.** **Träff** *kl. 13:30*	**21**	**22**
23 **Öppet Hus och Sångstund med smått & gott** *med Rita & Bo* **kl. 13-16**	**24** **Läs och lyssna** *m. Rose-Marie* **kl. 13-15** *Anmälning till Hantera vardagen senast i dag*	**25** **Öppet Hus** *med Kriss & Eva K-R* **kl. 13:30-16**	**26** **Snack!** *Grupp för Dig som är ca 30-40 år* **kl. 14-15:30** **Höstmöte kl. 15:30-16:15**	**27** **Hantera Vardagen** med **lillajulsmat!** *På Busholmen* **kl. 13-16**, *ta spårvagn nr 9 från Simonsgatan*	**28**	**29** ***Första sönd. i advent***
30 **Öppet Hus** *med Sarianna* **kl. 13-16**						

HÄNDELSEKALENDER DECEMBER 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1 **Pennvägen** *med Elianne* **kl. 15-16:30**	**2** **Öppet Hus** *med Ancki & Inger* **kl. 13:30-16**	**3** **Träffa kompis i RUTAN,** alltså på **Teams** **kl. 15-15:45**	**4** **Träning på GYM** *med Kriss* *Träffen är kl. 14 utanför Sportkvarnen i Kvarnbäcken*	**5**	**6** ***Självständig-hetsdagen***
7 **Öppet Hus & Sångstund** *med Rita och Bo* **kl. 13-16** ***Glöm ej att rösta på Årets Medlem 2026***	**8** **Läs och lyssna** *med Rose-Marie* **kl. 13-15**	**9** **Öppet Hus** *med Kriss & Eva K-R* **kl. 13:30-16** *Anmälning senast i dag till julfesten*	**10** **Snack!** *Grupp för Dig som är ca 30-40 år* **kl. 14-15:30**	**11** **Träffa kompis i RUTAN,** alltså på **Teams** **kl. 15-15:45**	**12**	**13** **Luciadagen**
14 **Öppet Hus** *med Sarianna* **Uppesittar-eftermiddag:** vi packar julklappar kl. 13-15. Glögg-servering	**15** **Pennvägen** *med Elianne* **kl. 15-16:30**	**16** **Träffa kompis ute,** *Gun väntar på er utanför Sympati* **kl. 14**	**17** **Träffa kompis ute,** *Sofia väntar utanför Sympati* **kl. 14**	**18** **JULFEST** **kl. 15-17:30** *Dörrarna öppnas kl. 14:45*	**19** **JULLOV**	**20** **JULLOV**
21 **JULLOV**	**22** **JULLOV**	**23** **JULLOV**	**24** **JULLOV** ***Julafton***	**25** **JULLOV** ***Juldagen***	**26** **JULLOV** ***Annan-dag Jul***	**27** **JULLOV**
28 **JULLOV**	**29** **JULLOV**	**30** **JULLOV**	**31** ***Nyårsafton*** **Öppet Hus med BUBBEL (0,00 % alko-hol)** *med Rose-Marie & Rita* **kl. 13-15**	**1** ***Nyårsdagen*** ***Gott Nytt År!***	**2**	**3** *Välkomna åter efter trettondagen, d.v.s.* ***7.1.2027 då vi har*** **Snack! kl. 14**

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



fredagen den 18.12 kl. 15-17:30
Dörrarna öppnas kl. 14:45

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 onsd. den 9.12 kl. 15:30 på listan som finns på Sympati.



Program:

Glögg med mandel och russin
Julgröt med plommonkräm
Finlands Lucia 2026 med tärnor ca kl. 16
Kaffe med jultårta och pepparkakor
Sympatikören och allsång
Årets Medlem 2026 kungörs
Julgubben och Julgumman delar ut julklappar
Julbudskapet

