



Etelän-SYLI:n syksy 2022

VERTAISTUKIRYHMÄT

Alkavat viikolla 32, torstaista 11.8. eteenpäin.

PUISTORETKET SAIRASTAVILLE JA TOIPUVILLE – jatkuvat vielä elokuussa!

Kokoontuminen Keskustakirjasto Oodin pääovilla (ulkona), vapaaehtoinen vastassa
Maanantaisin 1.8. ja 8.8. klo 17.30–19

SAIRASTAVIEN JA TOIPUVIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

Joka toinen su (14.8. alkaen) klo 17–18.30 (parilliset viikot)

Zoom

Joka toinen su (21.8. alkaen) klo 17–18.30 (parittomat viikot)

Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa

Porvoo, Yhdistyskeskus ry:n Minimitta-tila

Ma 26.9., 31.10., 28.11. ja 19.12. klo 17.30–19

AHMIMISTYYPPISESTI OIREILEVIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Zoom

Joka toinen ma (15.8. alkaen, parittomat viikot) klo 18–19.30

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

Joka toinen ma (22.8. alkaen, parilliset viikot) klo 18–19.30

TOIMINNALLINEN RYHMÄ

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

Joka toinen ke 7.9., 21.9., **5.10. EI RYHMÄÄ**, 19.10., 2.11., 16.11. ja 30.11. klo 17.30–19

AIKUISTEN (40+) SYÖMISELLÄ OIREILEVIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Zoom

To 1.9., 20.10. ja 24.11. klo 19–20.30

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

To 15.9. ja 10.11. klo 18–19.30

Teemalliset kerrat ja asiantuntijat:

- 15.9. *Kuka tukee ja ketä – syömishäiriön vaikutukset läheisiin ihmissuhteisiin*, **Elina Gambardella** (Syömishäiriökeskus)
- 10.11. *Kohtaamisen merkitys*, **Katarina Meskanen**

PITKÄÄN SAIRASTANEIDEN RYHMÄ

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

Kerran kuukaudessa ke 17.8., 14.9., 5.10. ja 23.11. klo 17.30–19

Teemalliset kerrat ja asiantuntijat:

- 14.9. *Syömishäiriön kehoon jättämät jäljet. Monet asiat ovat korjattavissa ja riittävän hyvä elämä mahdollinen myös pitkään sairastaneelle*, **Aila Rissanen**
- 23.11. *Aina voi toipua, aina on toivoa – miten jaksaa uskoa mielekkääseen elämään kun syömishäiriö on pitkittynyt?*, **Monica Ålgars**

UUSI RYHMÄ! TOIPUMISEN TIELLÄ, ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN

Zoom tai Kaapelitehdas

Kerran kuukaudessa ti 13.9. (Zoom), 11.10. (Kaapelitehdas), 8.11. (Zoom) ja 13.12. (Kaapelitehdas) klo 17.30–19

Osallistumislinkki ja lisätietoa tapahtumakalenterissa

KYSY LÄÄKÄRILTÄ – TUNNIT

Zoom

Ke 24.8. (vain Zoom), 19.10. (vain Zoom) ja 14.12. (vain Zoom) klo 17.30–19

Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa

MYÖTÄTUNTOINEN MIELI – AVOIMET MEDITAATIOTUNNIT

Zoom

Kerran kuussa to 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. klo 18.30–20 sekä pe 16.12. klo 17.30–19

Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa

ARFID-VERTAISTUKIRYHMÄ

Zoom

To 8.12., 12.1., 9.2., 9.3., 13.4. klo 17.30–19.

Ilmoittautumislinkki tapahtumakalenterissa.

RYHMÄCHAT-TOIMINTA TUKINETISSÄ

Osallistumisohjeet tapahtumakalenterissa ja Tukinetissä.

LAIHUUSHÄIRIÖTYYPPISESTI OIREILEVIEN RYHMÄCHAT

Joka toinen ti klo 18–19.30 (23.8. alkaen, parilliset viikot)

Teemalliset kerrat ja asiantuntijat:

- 20.9. *Syömishäiriö ja minäkuva*, Katarina Meskanen
- 29.11. *Toipumisen halu ja pelko*, Minna Anttonen

AHMIMISTYYPPISESTI OIREILEVIEN RYHMÄCHAT

Joka toinen to klo 18–19.30 (25.8. alkaen, parilliset viikot)

Teemalliset kerrat ja asiantuntijat:

- 22.9 *Syömishäiriö ja kehonkuva*, Katarina Meskanen

GROUP CHAT FOR PEOPLE SUFFERING FROM EATING DISORDERS

Once a month (Sep 29th, Oct 27th and Nov 24th) on Thu from 6 pm to 7.30 pm

LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

ESPOOSSA

Sellon kirjasto, ryhmätyötila Mauri TAI Zoom

Kerran kuussa ke 17.8. (VAIN ZOOM), 7.9., 5.10., 2.11. ja 7.12. (VAIN ZOOM) klo 17.30–19.30

Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa

Teemalliset kerrat ja asiantuntijat:

- 7.9.: Läheisen kokemuspuheenvuoro

VANTAALLA

Tikkurilan kirjasto, ryhmätyötila Voimala TAI Zoom

Kerran kuussa ti 23.8., 20.9., 25.10.(Zoom), 15.11. (Voimala) ja 13.12. (Voimala) klo 17.30–19.30

Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa

Teemalliset kerrat ja asiantuntijat:

- 25.10.: Läheisten jaksaminen ja parisuhde (Monica Ålgars)
- 15.11.: Aikuisen sairastavan läheisen ”työkalupakki” (Mira Ilomäki)

LÄHEISTEN BRUNSSI

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

La 12.11. klo 12–14

Ilmoittautumiset: [eva.roos\(at\)etelansyly.fi](mailto:eva.roos@etelansyly.fi)

TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

KAHVIHETKI

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

Maanantaisin ja torstaisin klo 13.30–15.30. Tarjolla kahvia, teetä ja pientä välipalaa.

ZOOM-KAHVIHETKI

Keskiviikkoisin klo 14–15

Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa

TUKI- JA NEUVONTACHAT

Maanantaisin klo 10–12, keskiviikkoisin klo 12.30–14.30 ja perjantaisin klo 10–12

Työaikojen salliessa chat voi olla avoinna muinakin aikoina. Chat-ikkuna aukeaa verkkosivun www.etelansyly.fi etusivun oikeaan alalaitaan.

WEBINAARIT

Zoom

Kerran kuussa ke 31.8., ke 28.9., ke 26.10., ke 30.11. ja **to 15.12.** klo 17.30

- Ke 31.8. klo 17.30–18.45: *Traumatisoitumisen vaikutukset syömisen säätelyyn*, **Taija Wilenius**
- Ke 28.9. klo 17.30–19: *Puhutaan seksuaalisuudesta!*, **Anna Keski-Rahkonen**
- Ke 26.10. klo 17.30–18.50: *Ensiapua ahdistukseen*, **Hanna Markuksela**
- Ke 30.11. klo 17.30–19.30: *Lapsen noussut paino ja kehosuhteen tukeminen*, **Terhi Koivumäki** ja **Ali El Fella**
- To 15.12. klo 17.30–19.30: *Sosiaalisten tilanteiden pelko - miksi kehoni ei tottele?*, **Anne Pelkonen**

Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

SYÖMISHÄIRIÖT – MISTÄ ON KYSE? (TUUSULA)

Zoom

Ti 22.11. klo 17.30–19.30

Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

SYÖMISHÄIRIÖT – MISTÄ ON KYSE? (JÄRVENPÄÄ)

Zoom

Ti 13.12. klo 17.30–19.30

Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

SYÖMISHÄIRIÖT – MISTÄ ON KYSE? (HKI, VANTAA, ESPOO)

Zoom

Ke 7.12. klo 17.30–19.30

Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

KURSSIT JA TYÖPAJAT

Ilmoittautumiset: [kaisa.lehtonen\(at\)etelansyli.fi](mailto:kaisa.lehtonen@etelansyli.fi).

KOHTI KEHOA – PEHMEÄN JOOGAN ZOOM-TUNNIT

Pe 5.8., 9.9., 7.10., 11.11. ja 2.12. klo 17.30–19

Ohjaajana Emmi Ohraniemi. Ei ilmoittautumista. Maksuton.

Osallistumislinkit tapahtumakalenterissa. Huom! Jokaisella tunnilla on oma linkkinsä.

IHANAT, HANKALAT, TÄRKEÄT TUNTEET -TYÖPAJA

Kaapelitehtaan toimitila

La 15.10. ja 22.10. klo 10–12.30 (Huom! Työpajaan sisältyvät molemmat päivät.)

Ohjaajana Monica Ålgars

Hinta 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

KOHTI LEMPEÄÄ LIIKUNTASUHDETTA -TYÖPAJA

Työpaja toteutuu kuukauden ajan itsenäisesti 1.–30.11. **Howspace-etätyötilassa** sekä yhtenä lähitapaamisena **Kaapelitehtaan toimitilassa** to 17.11. klo 17.30–19.30.

Ohjaajana Jouni Kuivalainen. Hintaa 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille.

TUTUSTUTAAN TUNTEISIIMME -TYÖPAJA

Kaapelitehtaan toimitila

Työpaja kokoontuu neljänä peräkkäisenä torstaina 24.11.–15.12. klo 16.30–18. Ohjaajana Anni Mortada. Maksuton.

AHMINNANHALLINNAN TYÖPAJA

Kaapelitehtaan toimitila

La 19.11. klo 10–14
Ohjaajana Katarina Meskanen
Hinta 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

ETÄTAITOVALMENNUS SYÖMISHÄIRIÖTÄ SAIRASTAVIEN LÄHEISILLE (ZOOM)

Lauantaisin 22.10., 5.11., 19.11. ja 3.12. klo 12.30–15.
Lisäksi ke 14.12. klo 18–20 pidetään Kysymyksiä ja vastauksia -keskustelutilaisuus.
Ohjaajana Reita Nyberg. Ilmoittautumislinkki tapahtumakalenterissa. Maksuton.

VIRKISTYS- JA MUUT TAPAHTUMAT

MUSTASAAREN KESÄRETKI

Ke 10.8. klo 17–20
Ohjelmassa makkaranpaistoa, yleistä seurustelua ja korvapuustikahvit.
Ilmoittautumiset 1.8. mennessä: taija.kuula(at)etelansyli.fi.

HYVINVOINTIMESSUT

Energia Areena, Myyrmäki
La 19.11. klo 10–16

PIKKUJOULUT

Kaapelitehtaan toimitila

Pe 9.12. klo 15.30–17.30
Ohjelmassa kuusen koristelua, joululauluja ja jouluisia ruokia.
Ilmoittautumiset pe 1.12. mennessä: taija.kuula(at)etelansyli.fi.

AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

ETELÄN-SYLI TUTUKSI –TUOKIO

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

Ke 21.9. klo 10–12 ja ti 22.11. klo 14–16
Tule kuulemaan, kysymään ja keskustelemaan työntekijän seurassa.
Ilmoittautumiset: kaisa.lehtonen(at)etelansyli.fi

AMMATTILAISTEN AAMUKAHVIT

Helsingin, Vantaan ja Espoon ammattilaisille aamiaista, tietoa ja keskustelua

Tiedekulma, Think Lounge

Ke 2.11. klo 9–10.30
Ilmoittautumiset ti 25.10. mennessä: taija.kuula@etelansyli.fi

AMMATTILAISTEN AAMUKAHVIT

Kirkkonummen ammattilaisille aamiaista, tietoa ja keskustelua

Ravintola Ervastiina, Kirkkonummen Kunnantalo

To 24.11. klo 9–10.30

Ilmoittautumiset pe 18.11. mennessä: taija.kuula@etelansyli.fi

AMMATTILAISTEN AAMUKAHVIT

Tuusulan ammattilaisille aamiaista, tietoa ja keskustelua

Keuda, Tuusulan toimipiste, Opiskelijaravintola Syke

To 8.12. klo 9–10.30

Ilmoittautumiset ma 5.12. mennessä: taija.kuula@etelansyli.fi

SÄHKÖPOSTITUKI JA VERTAISKAVERITOIMINTA

Etelän-SYLI ry tarjoaa vertaistukea myös sähköpostituen ja vertaiskaveritoiminnan kautta. Sähköposteihin vastaaviin vapaaehtoisiiin voit käydä tutustumassa yhdistyksen verkkosivujen kautta. Kysy lisää: [eva.roos\(at\)etelansyli.fi](mailto:eva.roos(at)etelansyli.fi).

Muutokset ohjelmaan mahdollisia! Muistathan tarkistaa kotisivuiltamme

<https://etelansyli.fi/tapahtumat/> mahdolliset peruutukset ennen tapahtumaa!