



Etelän-SYLI:n kevät 2023

VERTAISTUKIRYHMÄT

Alkavat viikolla 2, maanantaista 9.1. eteenpäin.

Osallistumislinkit ja lisätietoa [tapahtumakalenterissa](#).

SAIRASTAVIEN JA TOIPUVIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

Joka toinen su (15.1. alkaen) klo 17–18.30 (parilliset viikot)

Zoom

Kerran kuukaudessa su 5.2., 5.3., 2.4., ja 28.5. klo 17–18.30

Porvoo, Kumppanuustalo, Jokikatu 7 A 21 (2. kerros) – UUSI OSOITE 22.5. alkaen

Kerran kuukaudessa ma 23.1., 27.2., 27.3., 24.4., 22.5. ja 19.6. klo 17.30–19

Järvenpää, Myllytien toimintakeskus – UUSI RYHMÄ

Kerran kuukaudessa to 16.3., 13.4., 11.5., 17.8., 14.9., 19.10., 16.11. ja 14.12. klo 18–19.30

AHMIMISTYYPPISESTI OIREILEVIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Zoom

Joka toinen ma 9.1. alkaen (parilliset viikot) klo 18–19.30

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

Joka toinen ma 16.1. alkaen (parittomat viikot) klo 18–19.30

TOIMINNALLINEN RYHMÄ

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

Ke 8.2., 8.3. ja 5.4 klo 17.30–19

MIESTEN RYHMÄ

Zoom

To 16.3. ja 11.5. klo 18–19.30

40+-IKÄISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ SAIRASTAVILLE JA TOIPUVILLE

Zoom

To 19.1., 16.2., 16.3. ja 11.5. klo 18–19.30

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

To 2.3. ja 20.4. klo 18–19.30

Asiantuntija ja teema:

2.3. Fysioterapeutti **Katja Martikainen** (Syömishäiriökeskus):

Miten voi löytää turvallisemman kontaktin itseensä ja kehoonsa?

PITKÄÄN SAIRASTANEIDEN RYHMÄ

Kaapelitehtaan toimitila TAI Zoom

Kerran kuukaudessa ke 18.1. (Kaapelitehdas), 1.2. (Zoom), 1.3. (Kaapelitehdas), 5.4. (Zoom) ja 3.5. (Kaapelitehdas) klo 17.30–19

Asiantuntija ja teema:

5.4. Sairaanhoidtaja **Minna Anttonen** (Syömishäiriöyksikkö HUS):

Esteet ja huolet toipumiseen liittyen

TOIPUMISEN TIELLÄ, ELÄMÄSSÄ ETEENPÄIN

Zoom tai Kaapelitehdas

Kerran kuukaudessa ti 24.1. (Zoom), ti 21.2. (Kaapelitehdas), ke 22.3. (Zoom), ti 18.4. (Kaapelitehdas) ja ti 23.5. (Zoom) klo 17.30–19

KYSY ASIAANTUNTIJALTA –TUNTI

Zoom

Ke 22.2. ja 12.4. klo 17.30–19

- **22.2.** Mielenterveyden professori **Anna Keski-Rahkonen**:
Traumat ja syömishäiriöt
- **12.4.** Asiantuntija **Katri Mikkilä** (Syömishäiriöliitto):
Suhtautuminen omaan kehoon, liikkumiseen, syömiseen, lepoon

KAMRATSTÖDSGRUPP PÅ SVENSKA – UUSI RYHMÄ

Discord

Onsdag 8.3, 5.4, 3.5 och 7.6 kl 18–19.30

MYÖTÄTUNTOINEN MIELI – AVOIMET MEDITAATIOTUNNIT

Zoom

Kerran kuussa to 26.1., 23.2., 23.3., 20.4. ja 25.5. klo 18.30–19.30

ARFID-VERTAISTUKIRYHMÄ (suljettu ryhmä)

Zoom

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

RYHMÄCHAT-TOIMINTA TUKINETISSÄ

Osallistumisohjeet [tapahutumakalenterissa](#) ja [Tukinetissä](#).

LAIHUUSHÄIRIÖTYYPPISESTI OIREILEVIEN RYHMÄCHAT

Joka toinen ti 17.1. alkaen klo 18–19.30 (parittomat viikot)

Asiantuntija ja teema:

- **28.3.** Psykologi **Katarina Meskanen**: *Syällisyyden tunteet syömishäiriöissä*
- **9.5.** Psykologi **Monica Ålgars**: *Itsetunto ja identiteetti*

AHMIMISTYYPPISESTI OIREILEVIEN RYHMÄCHAT

Joka toinen to 19.1. alkaen klo 18–19.30 (parittomat viikot)

Asiantuntija ja teema:

16.3. Sairaanhoidaja **Minna Anttonen** (Syömishäiriöyksikkö HUS):

Joustavuutta ja hyviä rutiineja – mistä rakentaa toipumista tukevaa rytmiä päiviin?

GROUP CHAT FOR PEOPLE SUFFERING FROM EATING DISORDERS

On Thu 9.2., 9.3., 6.4. and 4.5. from 6 pm to 7.30 pm

LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

ESPOOSSA

Sellon kirjasto, ryhmätyötila Elina/Mauri TAI Zoom

Kerran kuussa ke 11.1. (Elina), 8.2. (Zoom), 8.3. (Elina), 12.4. (Zoom) ja 10.5. (Mauri)
klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:

- **8.3.** Sairaanhoidaja **Mira Ilomäki** (Syömishäiriöyksikkö, HUS):
Miten voin läheisenä tukea sairastunutta?
- **10.5.** Fysioterapeutti **Katja Martikainen** (Syömishäiriökeskus):
Miten psykofyysinen fysioterapia voi auttaa syömishäiriöissä?

VANTAALLA

Tikkurilan kirjasto, ryhmätyötila Voimala TAI Zoom

Kerran kuussa ti 24.1. (Zoom), 21.2. (Voimala), 21.3. (Zoom), 25.4. (Voimala) ja 23.5. (Voimala) klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:

21.3. Sairaanhoidtaja **Lea Attila** (Syömishäiriökeskus): *Miten toimia, jos alaikäinen sairastuu syömishäiriöön – entä jos itse aikuisena sairastuu?*

LÄHEISTEN BRUNSSI

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

Lauantaina 22.4. klo 11–14

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot: [eva.roos\(at\)etelansyli.fi](mailto:eva.roos@etelansyli.fi)

TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

KAHVIHETKI, ma 2.1.2023 alkaen

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitila

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

ZOOM-KAHVIHETKI, ke 4.1.2023 alkaen

Keskiviikkoisin klo 14–15

TUKI- JA NEUVONTACHAT, ti 3.1.2023 alkaen

Maanantaisin klo 10–12, tiistaisin klo 12.30–14.30 ja torstaisin klo 10–12

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

WEBINAARIT

Zoom

Kerran kuussa ke 29.3., 26.4., 24.5. ja 7.6. klo 17.30–19

- **29.3.:** *Syömishäiriö ja päihteet, mielenterveyden professori **Anna Keski-Rahkonen***
- **26.4.:** *Syömishäiriö ja uuden liikuntasuhteen luominen, **Jouni Kuivalainen** ja **Lea Attila** Syömishäiriökeskuksesta*
- **24.5.:** *Syömishäiriöiden psykologia (tunteet, ajatukset, suhde omaan itseen, turva, kontrolli, elämänkokemukset), psykologi **Monica Ålgars***
- **7.6.:** *Syömishäiriöt ja suoliston toiminta, ravitsemusterapeutti **Leena Putkonen***

ENSITIETOWEBINAARIT

Yleistä tietoa syömishäiriöistä ja läheisen roolista, hoitoalan ammattilaisen osuus toipumiseen liittyvistä huolista ja esteistä sekä syömishäiriöstä toipuneen kokemuspuheenvuoro.

SYÖMISHÄIRIÖT – MISTÄ ON KYSE? (Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue)

Zoom

Ma 22.5. klo 17.30–19.30

SYÖMISHÄIRIÖT – MISTÄ ON KYSE? (Itä-Uudenmaan hyvinvointialue)

Zoom

Ma 5.6. klo 17.30–19.30

KURSSIT JA TYÖPAJAT

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

KOHTI KEHOA – PEHMEÄN JOOGAN ZOOM-TUNNIT

Perjantaisin 20.1., 17.2., 24.3., 28.4., 26.5. ja 30.6. klo 17.30–19

Ohjaaja: **Emmi Ohraniemi**. Ei ilmoittautumista. Maksuton.

VÄRIT SISÄLLÄNI – TAIDETYÖPAJA KEHON ÄÄRELLÄ (Zoom)

Tiistaisin 10.1., 17.1. ja 24.1. klo 17.30–19.15

Ohjaaja: **Emmi Ohraniemi**

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

IHANA KEHO –TYÖPAJA

Kaapelitehtaan toimitila

La 11.3. ja 18.3. klo 10–12. (Huom! Työpajaan sisältyvät molemmat päivät)

Ohjaaja: psykologi **Katarina Meskanen**

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

TOIPUMISROHKEUDEN TYÖPAJA (Zoom)

La 15.4. ja 22.4. klo 10–12 (Huom! Työpajaan sisältyvät molemmat päivät.)

Ohjaaja: psykologi **Monica Ålgars**

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

Zoom-osallistumislinkki lähetetään ilmoittautuneille erikseen.

ETÄTAITOVALMENNUS SYÖMISHÄIRIÖTÄ SAIRASTAVIEN LÄHEISILLE

La 25.3., 1.4., 22.4. ja 20.5 klo 12.30–15

Lisäksi Kysymyksiä ja vastauksia -tunti ma 29.5. klo 18–20.

Ohjaajana Reita Nyberg. Ilmoittautumislinkki tapahtumakalenterissa.

VIRKISTYSTAPAHTUMAT

KESÄJUHLA

Café Viola, Kaisaniemi, Helsinki

Ti 6.6. klo 17–20

Ilmoittautumiset viim. ma 29.5.: taija.kuula(at)etelansyli.fi.

RETKI MUSTASAAREEN

Mustasaari, Helsinki

To 10.8. klo 17–19/20

Ilmoittautumiset viim. ke 2.8.: kaisa.lehtonen(at)etelansyli.fi.

AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

AMMATTILAISTEN AAMUKAHVIT (MÄNTSÄLÄ)

Kunnantalon edustustilat ke 19.4. klo 9–10.30

Ilmoittautuminen ma 14.4. mennessä: taija.kuula(at)etelansyli.fi

AMMATTILAISTEN AAMUKAHVIT (HKI, VANTAA, ESPOO)

Kaapelitehtaan toimitilassa ke 10.5. klo 9–10.30

Ilmoittautuminen ma 8.5. mennessä: taija.kuula(at)etelansyli.fi

AMMATTILAISTEN AAMUKAHVIT (NURMIJÄRVI)

Kunnanvirastotalon Juhani-tilassa ke 14.6. klo 9–10.30

Ilmoittautuminen ma 12.6. mennessä: taija.kuula(at)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.

Muutokset ohjelmaan mahdollisia! Muistathan tarkistaa kotisivuiltamme

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