



# Etelän-SYLI

## syksy 2023

### AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

Alkavat viikolla 33, maanantaista 14.8. eteenpäin.  
Osallistumislinkit ja lisätieto [tapatumakalenterissa](#).

#### Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä

##### **Zoom**

Su 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12. klo 17–18.30

##### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

Su 20.8., 17.9., 15.10., 26.11. ja 10.12. klo 17–18.30

##### **Porvoo, Kumppanuustalo Myötätuuli, Jokik. 7 A 21 (2. krs)**

Ma 28.8., 25.9., 30.10., 27.11. ja 18.12. klo 18–19.30

##### **Asiantuntija ja teema:**

27.11. Sairaanhoidtaja Lea Attila (Syömishäiriökeskus):  
*Miten hakea ja saada tukea syömishäiriön eri vaiheissa?*

##### **Järvenpää, Myllytien toimintakeskus**

To 17.8., 14.9., 19.10., 16.11. ja 14.12. klo 18–19.30

#### Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä

##### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

Ma 14.8., 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. klo 18–19.30

##### **Zoom**

Ma 28.8., 25.9., 16.10., 30.10., 20.11. ja 18.12. klo 18–19.30

#### 40+ -ikäisten syömisellä oireilevien vertaistukiryhmä

##### **Zoom**

To 31.8., 28.9., 26.10. ja 30.11. klo 18–19.30

##### **Asiantuntija ja teema:**

30.11. Sairaanhoidtaja Elina Gambardella (Syömishäiriö-  
keskus): *Toivo ja toivottomuus toipumisessa*

#### Toipumista ja takapakkeja -ryhmä

##### **Zoom**

Ke 6.9. ja 11.10 klo 17.30–19

##### **Asiantuntijat ja teemat:**

- 6.9. Psykologi Katarina Meskanen
- 11.10. Psykologi Monica Ålgars

#### Myötätuntoinen mieli- avoimet meditaatiotunnit

##### **Zoom**

Su 27.8., 24.9., 29.10., 26.11. ja 7.12.  
klo 17–18





## MUUT RYHMÄT

### Kysy asiantuntijalta -tunti

#### Zoom

Ma 9.10. ja ke 22.11. klo 17.30–19

#### Asiantuntijat ja teemat

- Ma 9.10. Syömishäiriöliiton läheistyöntekijät Mirva Korpela ja Terhi Kanerva (läheisille suunnattu)
- Ke 22.11. psykologi Katarina Meskanen (sairastaville suunnattu)

### Arfid- vertaistukiryhmä (suljettu ryhmä\*)

#### Zoom

Ma 4.9., 2.10., 6.11., ja 4.12. klo 17.30–19

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

\* Ryhmään täytyy ilmoittautua. Siihen ei voi ilmoittautua enää ensimmäisen tapaamisen jälkeen.

## RYHMÄCHATIT TUKINETISSÄ

Osallistumisohjeet [tapahtumakalenterissa](#) ja [Tukinetissä](#) (kevyt rekisteröityminen).

### Laihuushäiriö- tyyppisesti oireilevien ryhmächat

#### [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

Ti 22.8., 19.9., 17.10., 21.11. ja 12.12. klo 18–19.30

### Ahmimistyyppisesti oireilevien ryhmächat

#### [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

To 24.8., 21.9., 19.10., 23.11. ja 14.12.  
klo 18–19.30

### Group chat for people suffering from eating disorders

#### [www.tukinet.net](http://www.tukinet.net)

On Wednesdays 13.9., 4.10. and 8.11.  
from 6 pm to 7.30 pm





## LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Ryhmiin voi osallistua asuinpaikasta riippumatta.

### Vantaan ryhmä

#### **Tikkurilan kirjasto**

Ti 12.9., 10.10., 7.11. ja 12.12. klo 17.30–19.30

### Espoon ryhmä

#### **Sellon kirjasto, ryhmätyötila Elina**

Ke 30.8., 27.9., 25.10., ja 29.11. klo 17.30–19.30

### Läheisten brunssi

#### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

Lauantai 9.12. klo 11–14

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

## TYÖNTEKIJÄVETOINENTUKITOIMINTA

### Kahvihetki

#### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

Ma klo 13.30–15.30 (7.8.–13.11.)

Ma klo 12.30–14.30 (20.11.–18.12.)

Tarjolla kahvia, teetä ja pientä välipalaa.

### Zoom-kahvihetki

#### **Zoom**

Keskiviikkoisin klo 14–15

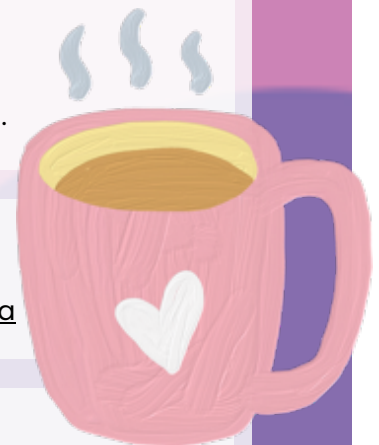
Osallistumislinkki [tapahtumakalenterissa](#)

### Tuki- ja neuvontachat

#### **[www.etelansyli.fi](http://www.etelansyli.fi)**

Ma klo 10–12 ja ke klo 15–17

Chat-ikkuna aukeaa [verkkosivullamme](#) etusivun oikeaan alalaitaan.



## WEBINAARIT

### Asiantuntija- webinaarit / Kokemuspuheen- vuorot



### Syömishäiriöt – mistä on kyse? –webinaarit

#### Zoom

Kerran kuussa klo 17.30–19.15

**Ke 30.8.:** *Läheinen toipumisen tukena*, sh Lea Attila (Shk)

**Ke 27.9.:** *Kun ruoka lohduttaa tai täyttää tyhjyyden\**,  
laillistettu ravitsemusterapeutti Jonna Heinonen

**Ke 25.10.:** *Ulos laatikosta – normikriittisyys ja  
toipuminen*, vapaaehtoisen kokemuspuheenvuoro

**Ke 29.11.:** *Aikuisiän syömishäiriö* –paneelikeskustelu,  
mielenterveyden professori Anna Keski-Rahkonen ja  
yhdistyksen vapaaehtoisia

**To 14.12.:** *Kohti toipumista – työkaluja arkeen*, sh Elina  
Gambardella (Shk)

\*Webinaari päättyy klo 19.

#### Zoom

Ma 30.10. Klo 17.30–19.30 (Vantaan ja Keravan hv-alue)

Ma 20.11. klo 17.30–19.30 (Keski-Uudenmaan hv-alue)

Ma 4.12. klo 17.30–19.30 (Helsinki)

Yleistä tietoa syömishäiriöistä ja läheisen roolista,  
ravitsemusterapeutin osio toipumiseen liittyvistä  
peloista sekä syömishäiriöstä toipuneen  
kokemuspuheenvuoro.

## KURSSIT JA TYÖPAJAT

Ilmoittautumiset: kaisa.lehtonen(at)etelansyli.fi ellei erikseen muuta mainita.

### Kohti kehoa – pehmeän joogan Zoom-tunnit

#### Zoom

Pe 18.8., 15.9., 13.10., 17.11. ja 8.12. klo 17.30–19.

Ohjaajana joogaopettaja Emmi Ohraniemi.

Ei ilmoittautumista. Maksuton.

### Hyvinvointia kirjoittamisesta –työpaja läheisille

#### Zoom

Ke 6.9., 13.9., 20.9. ja 27.9. klo 17.30–19.30

Ohjaajana kirjallisuusterapiaohjaaja Anu Ahonen,  
mukana myös Etelän-SYLI:n läheisvapaaehtoinen.

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille





Ilmoittautumiset: [kaisa.lehtonen\(at\)etelansyli.fi](mailto:kaisa.lehtonen@etelansyli.fi) ellei erikseen muuta mainita.

### Apua ahdistukseen -työpaja

Säätelykeinoja  
ja voimavaroja  
ahdistuksen  
kohtaamiseen

#### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

La 9.9. klo 9–16

Ohjaajana psykofyysinen fysioterapeutti Anna Hasan.

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille.

### Voimauttava valokuva

#### **Kaapelitehtaan toimitila ja valokuvausretki**

Ti 12.9. klo 17–19, Kaapelitehtaan toimitila

Ti 26.9. klo 17–20.30, Kaapelitehtaan toimitila

La 30.9. klo 10–15, valokuvausretki ulkona

Ti 10.10. klo 17–20.30, Kaapelitehtaan toimitila

Ti 24.10. klo 17–20.30, Kaapelitehtaan toimitila

Ohjaajana voimauttava valokuva -menetelmäohjaaja  
Anne Kolhinen.

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

### Värit sisälläni -työpaja

#### **Zoom**

Ti 7.11., 14.11. ja 21.11. klo 17.30–19.15

Ohjaajana joogaohjaaja, taitelija Emmi Ohraniemi.

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

### Läheisten hengähdyshetki

#### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

To 9.11. klo 17.30–19.30

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

Maksuton

Ohjelmassa äänimaljarentoutusta, iltapalaa ja  
yhteistä keskustelua.





## Toipumisrohkeuden työpaja

### **Zoom**

La 18.11. ja 25.11. klo 10-12

Ohjaajana psykologi, psykoterapeutti ja tutkija  
Monica Ålgars.

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

## VIRKISTYS- JA MUUT TAPAHTUMAT

Avoimia sairastaville/toipuville, vapaaehtoisille, jäsenille, läheisille ja ammattilaisille.

### Mustasaaren kesäretki



### **Mustasaaren toimintakeskus Seurasaaren selällä**

To 10.8. klo 17-20

Ilmoittautumiset viim. 2.8.: [kaisa.lehtonen\(at\)etelansyli.fi](mailto:kaisa.lehtonen(at)etelansyli.fi)

Lautta lähtee Taivallahdesta tasan klo 17.00. Voit valita, palaatko klo 19 vai klo 20 lähtevällä lautalla.

Grillaamme makkaraa/soijanakkeja. Tarjolla myös salaattia, patonkia, virvoitusjuomia sekä kahvi/tee ja pulla.

Voit myös tutustua saaren maisemiin ja vapaana käyskenteleviin lampaisiin.

### Pikkujoulut



### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

Pe 8.12. klo 15.30-17.30

Ilmoittautumiset viim. to 30.11.:

[taija.kuula\(at\)etelansyli.fi](mailto:taija.kuula(at)etelansyli.fi)

Koristelemme kuusen, nautimme jouluisia ruokia ja laulamme joululauluja.



### Helsingin yliopiston Avajaiskarnevaali

#### **Keskustakampus, Helsinki**

Ma 4.9. klo 14–18  
Ilmainen sisäänpääsy

### i love me -messut

#### **Messukeskus, Helsinki**

Pe 20.10. klo 10–19, la 21.10. klo 10–18 ja su 22.10. klo 10–18  
Liput 17 €, alennusryhmät 11 €

### Hyvinvointimessut

#### **Energia Areena, Myyrmäki**

La 18.11. klo 10–16  
Ilmainen sisäänpääsy

## AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

### Ammattilaisten aamukahvit sairastavien läheisiä kohtaaville

#### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

Pe 10.11. klo 9–10.30  
Ilmoittautumiset viim. ma 6.11.:  
taija.kuula(at)etelansyli.fi  
Mukana Syömishäiriöliiton läheistyöntekijä Mirva.

### Ammattilaisten aamukahvit Itä-Uudenmaan hv-alueen ammattilaisille

#### **Porvoo, Kumppanuustalo Myötätuuli, Jokikatu 7 A 21 (2. krs)**

To 30.11. klo 9–10.30  
Ilmoittautumiset viim. ma 27.11.: taija.kuula(at)etelansyli.fi

## SÄHKÖPOSTITUKI JA VERTAISKAVERITOIMINTA

Etelän-SYLI ry tarjoaa vertaistukea myös sähköpostituen ja vertaiskaveritoiminnan avulla. Sähköposteihin vastaaviin vapaaehtoisiin voit käydä tutustumassa [yhdistyksen verkkosivuilla](#).

Kysy lisää: [eva.roos\(at\)etelansyli.fi](mailto:eva.roos@etelansyli.fi).





## MUUTOKSET OHJELMASSA

Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Muistathan tarkistaa [tapahtumakalenteristamme](#) mahdolliset peruutukset ennen tapahtumaa.