



Etelän-SYLI

KESÄ 2024

Ohjelma on voimassa 1.6.–4.8.2024.
Osallistumislinkit ja lisätietoa [tapahtumakalenterissa](#).

AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukiryhmissä ohjaajina toimivat koulutetut vapaaehtoiset.

Sairastavien
ja toipuvien
vertaistukiryhmä

Zoom

Ke 12.6., 19.6., 26.6., 10.7. ja 24.7. klo 17.30–19

**Kokoontuminen Porvoon Kumppanuustalolla, os.
Jokikatu 7 A 21 ja kävely jokirannan läheisyydessä**

Ke 19.6. klo 17.30–19

Puistohetket
sairastaville ja
toipuville

**Kokoontuminen Keskustakirjasto Oodin pääovilla
(ulkona), vapaaehtoinen vastassa**

Ma 3.6., 10.6., 17.6., 24.6., 8.7., 15.7., 22.7. ja 29.7. klo 17.30–19

Joogaa ja
rauhottumista

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ke 26.6. ja 3.7. klo 17–18

Ilmoittautuminen: [eva.roos\(at\)etelansyli.fi](mailto:eva.roos(at)etelansyli.fi)
(Minimi 3 osallistujaa, maksimi 10 osallistujaa)

LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Ryhmään voi osallistua asuinpaikasta riippumatta.
Ohjaajina toimivat koulutetut vapaaehtoiset.

Espoon ryhmä

Sellon kirjasto, ryhmätyötila Mauri

Ke 12.6. klo 17.30–19





TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

Kahvihetki

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ma 3.6., 10.6., 17.6., 24.6. klo 12.30–14.30

Tarjolla kahvia, teetä ja pientä välipalaa.



Zoom-kahvihetki

Zoom

To 6.6., 13.6., 20.6., 27.6., 4.7., 11.7, 18.7. ja 25.7. klo 14–15

Osallistumislinkki [tapahtumakalenterissa](#)

Tuki- ja neuvontachat

www.etelansyli.fi

Tiistaisin klo 15–17 ja torstaisin klo 10–12 läpi kesän

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



WEBINAARIT

Syömishäiriöt – mistä on kyse? –webinaari

Zoom (Vantaan ja Keravan hyvinvointialue)

Ti 18.6. klo 17.30–19.15

Aiheina ovat syömishäiriöt, varhainen tunnistaminen, puheeksi ottaminen sekä läheisen rooli ja jaksaminen.

Lisäksi kuullaan syömishäiriöstä toipuneen kokemuspuheenvuoro.

Webinaari on avoin kaikille kiinnostuneille. Se on suunnattu kuitenkin etupäässä sairastavien läheisille ja sairastavia työssään kohtaaville ammattilaisille.





KURSSIT JA TYÖPAJAT

Kehon kertomaa – vahvempi keho- yhteys luovuuden avulla -työpaja



Pehmeää Zoom-joogaa: Kohti kehoa

Zoom

La 8.6. ja su 9.6. klo 12.30–14.15.

Ohjaajana taitelija ja joogaopettaja Emmi Ohraniemi.

Työpajassa pysähdytään oman kokemuksen äärelle maalaamisen, luovan kirjoittamisen sekä liikkeen avulla.

Tarkoituksena on tutkia luovien menetelmien kautta kehoysteyttä ja löytää työkalujen kautta tapoja sanoittaa omaa kokemusta itselle.

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

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

HUOM! Työpaja toteutuu, jos vähintään 5 osallistujaa. Maksimimäärä osallistujia on 8.

Zoom

Pe 14.6. klo 17.30–18.45

Ohjaajana joogaopettaja ja taiteilija Emmi Ohraniemi.

Kehotietoisuutta lisäävä ja hermostoa rauhoittava liike antaa sinulle mahdollisuuden tutkia omaa kehoasi armollisesti ja sallivasti. Entä jos kehosi onkin hyvä ja arvokas juuri näin?

Ei ilmoittautumista. Maksuton.





VIRKISTYS- JA MUUT TAPAHTUMAT

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

Ilonpilke- tapahtuma

Lapinlahden Lähde (Lapinlahdenpolku 8, Helsinki)
Ti 4.6. klo 12–15

Hauska ja yhteisöllinen tapahtuma, jossa voi tutustua järjestöjen toimintaan, juoda pullakahvit tai -teet ja nauttia ohjelmanumeroista.

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton.



Kesäjuhla

Café Viola, Kaisaniemi

To 6.6. klo 17–20

Tervetuloa vastaanottamaan kesä yhdessä Etelän-SYLI:n työntekijöiden ja hallituksen jäsenten kanssa! Nautimme yhdessä kesäisen buffetaterian.

Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot viim. ke 29.5.: taija.kuula(at)etelansyli.fi.

Mustasaaren kesäretki



Mustasaaren toimintakeskus Seurasaaren selällä

To 8.8. klo 17–19/20

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 tutustua saaren maisemiin ja vapaana käyskenteleviin lampaisiin.

Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot viim. 31.7.: taija.kuula(at)etelansyli.fi.



AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

Ammattilaisten aamukahvit

Vantaan ja Keravan
hyvinvointialueen
ammattilaisille



Virtatalo (Rajatorpantie 8, Myyrmäki, Vantaa)
Ma 3.6. klo 8.30–11

Tietoa syömishäiriön varoitusmerkeistä, sairastavan kohtaamisesta ja ammattilaisen roolista. Mukana kokemuspuhujia.

Tarjolla aamupuuro ja kahvi/tee.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot ma 27.5. mennessä: [taija.kuula\(at\)etelansyli.fi](mailto:taija.kuula@etelansyli.fi).

SÄHKÖPOSTITUKI, VERTAISKAVERITOIMINTA JA TOIVO-SOVELLUS

Etelän-SYLI ry tarjoaa vertaistukea myös sähköpostituen, TOIVO-vertaistukisovelluksen ja vertaiskaveritoiminnan avulla.

Sähköposteihin vastaaviin vapaaehtoisiiin voit käydä tutustumassa yhdistyksen verkkosivuilla.

Kysy lisää: [suvi.ala-venna\(at\)etelansyli.fi](mailto:suvi.ala-venna@etelansyli.fi).



MUUTOKSET OHJELMASSA

Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Muistathan tarkistaa tapahtumakalenteristamme mahdolliset peruutukset ennen tapahtumaa.

SYKSY 2024

Syksyn toiminta alkaa vkolla 32 (alkaen ma 5.8.).
Vertaistukiryhmät käynnistyvät vkolla 33 (alkaen ma 12.8.).