



# Etelän-SYLI syksy 2024

## AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

Alkavat viikolla 33, maanantaista 12.8. eteenpäin.  
Osallistumislinkit ja lisätieto [tapahtumakalenterissa](#).

Sairastavien  
ja toipuvien  
vertaistukiryhmä



### Zoom

Su 25.8., 22.9., 20.10., 17.11. ja 15.12. klo 17–18.30

### Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Su 11.8., 8.9., 6.10., 3.11., ja 1.12. klo 17–18.30

### Porvoo, Kumppanuustalo Myötätuuli, Taifuuni-tila

Ma 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 18–19.30

### Järvenpää, Myllytien toimintakeskus, Olohuone-tila

Ke 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. klo 18–19.30

Ahmimistyyppisesti  
oireilevien  
vertaistukiryhmä

### Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ma 12.8., 9.9., 16.9., 7.10., 28.10., 4.11. ja 2.12. klo 18–19.30

### Zoom

Ma 26.8., 23.9., 21.10., 18.11. ja 16.12. klo 18–19.30

40+ -ikäisten  
syömisellä  
oireilevien  
vertaistukiryhmä

### Zoom

To 12.9., 17.10., 14.11. ja 12.12. klo 18–19.30

### Asiantuntija ja teema:

**17.10.** Psykologi Monica Ålgars: *Joustavuutta ja hyviä rutiineja – mistä rakentaa toipumista tukevaa rytmiä päiviin?*

Olohuone

### Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ke 11.9., 16.10., 13.11. ja 11.12. klo 18–20

Myötätuntoinen  
mieli- avoimet  
meditaatiotunnit

### Zoom

Su 18.8., 29.9., 27.10., 24.11. ja 22.12. klo 17–18





## Toipumista ja takapakkeja -ryhmä

### Zoom

Ke 18.9., 23.10. ja 20.11. klo 17.30–19

### Asiantuntijat ja teemat:

- **18.9.** Psykiatrinen sairaanhoitaja Erika Terho
- **20.11.** Syömishäiriöliiton asiantuntija Katri Mikkilä



## MUUT RYHMÄT

## Kysy asiantuntijalta -tunti

### Zoom

Ma 2.9. ja 25.11. klo 17.30–19

### Asiantuntijat ja teemat

- **2.9.** Sisätauti-kirurginen sairaanhoitaja Lea Attila (Syömishäiriökeskus): *Painon nousemisen pelko - mitä kehossa tapahtuu, kun alkaisikin ravita sitä?*
- **25.11.** Psykiatrinen sairaanhoitaja Erika Terho (*aihe tarkentuu myöhemmin*)

## Arfid-vertaistukiryhmä (suljettu ryhmä\*)

### Zoom

Ma 16.9., 14.10., 11.11. ja 9.12. klo 18–19.30

**Ilmoittautumiset:** [suvi.ala-venna\(at\)etelansyli.fi](mailto:suvi.ala-venna(at)etelansyli.fi)

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





## RYHMÄCHATIT TUKINETISSÄ

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

### Laihuushäiriö- tyyppisesti oireilevien ryhmächat

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

Ti 24.9., 29.10., 26.11. ja 17.12. klo 18–19.30

#### Asiantuntija ja teema:

- **17.12.** Syömishäiriöliiton asiantuntija Katri Mikkilä:  
*Miten ja mistä rakentaa toipumista tukevaa rytmiä päiviin?*

### Ahmimistyyppisesti oireilevien ryhmächat

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

To 22.8., 19.9., 24.10., 21.11. ja 5.12. klo 18–19.30

#### Asiantuntija ja teema:

- **21.11.** Psykologi Anu Tevanlinna:  
*Ahdistuksen säätelykeinot*



## LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Ryhmiiin voi osallistua asuinpaikasta riippumatta.

### Vantaan ryhmä

**Ylästön Kotiseutuyhdistys, Opettajan asunto -tila**

Ti 10.9., 8.10., 5.11. ja 3.12. klo 17.30–19.30

#### Asiantuntija ja teema:

- **5.11.** Psykiatrisen sairaanhoitaja Erika Terho:  
*(teema tarkentuu myöhemmin)*

### Espoon ryhmä

**Sellon kirjasto, Akseli-tila (elo- ja syyskuu) ja Elina-tila (loka-, marras- ja joulukuu)**

Ke 21.8., 18.9., 23.10., 20.11. ja ti 10.12. klo 17.30–19.30

#### Asiantuntija ja teema:

- **23.10.** Sisätauti-kirurginen sairaanhoitaja Lea Attila (Syömishäiriökeskus): *Syömishäiriöitä sairastavan hoitopolku*





## Läheisten brunssi



### Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

La 5.10. klo 11–14

**Ilmoittautumiset:** [suvi.ala-venna\(at\)etelansyli.fi](mailto:suvi.ala-venna(at)etelansyli.fi)



## TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

### Kahvihetki

#### Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ma klo 12.30–14.30 (alkaan 12.8.)

Tarjolla kahvia, teetä ja pientä välipalaa.



### Zoom-kahvihetki

#### Zoom

Torstaisin klo 14–15

Osallistumislinkki [tapahtumakalenterissa](#)

### Tuki- ja neuvontachat

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

Ke klo 10–12 (alkaan 14.8.)

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

### SOITTO JA SÄHKÖPOSTI

Työntekijöille on myös mahdollista soittaa tai lähettää sähköpostia. Heidän yhteystietonsa löytyvät [täältä](#).

### YHTEYDENOTTO-LOMAKE

Työntekijät vastaavat myös verkkosivujen [yhteydenottolomakkeen](#) kautta tulleisiin viesteihin.

Matalan kynnyksen tukitoiminta **ei tarjoa hoidollista, terapeutista tai lääkinnällistä neuvontaa**. Näissä asioissa voit ottaa yhteyttä lähimpään terveysasemaan.



## WEBINAARIT

### Asiantuntija- webinaarit



#### **Zoom**

Kerran kuussa klo 17.30–19.15

**Ke 28.8.:** *Miksi toipuminen syömishäiriöstä ahdistaa?*

Psykiatrisen sairaanhoitaja Erika Terho

**Ke 25.9.:** *Taloudelliset vaikeudet ja mielenterveys,*  
erikoispsykologi, psykoterapeutti Maarit Lassander

**Ke 30.10.:** *Miesten häiriintynyt syöminen, laillistettu*  
ravitsemusterapeutti Ulla Kärkkäinen

**Ke 27.11.:** *Vanhemmuus ja syömishäiriö,* lääkäri Reita  
Nyberg

**Ke 18.12.:** (Aihe ja asiantuntija tarkentuvat myöhemmin.)

### Syömishäiriöt – mistä on kyse? -webinaarit

#### **Zoom**

Ti 22.10. klo 17.30–19.15 (Itä-Uudenmaan hv-alue)

Ke 20.11. klo 13.30–15.15 (Länsi-Uudenmaan hv-alue)

Ti 17.12. klo 13.30–15.15 (Keski-Uudenmaan hv-alue)

Yleistä tietoa syömishäiriöistä ja läheisen roolista sekä syömishäiriöstä toipuneen kokemuspöytävuoro.

## KURSSIT JA TYÖPAJAT

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

### Kohti kehoa – pehmeän joogan Zoom-tunnit

#### **Zoom**

Pe 20.9., 25.10., 22.11. ja 13.12. klo 17.30–18.45

Ohjaajana joogaopettaja Emmi Ohraniemi.

Ei ilmoittautumista. Maksuton.

### Assosia-työpaja

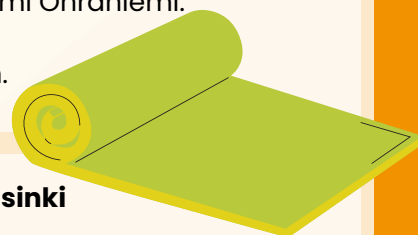
#### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

Ti 8.10. ja 15.10. klo 18–19.30

Ohjaajana Tuuli Rouhiainen

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

Huom! Työpaja sisältää molemmat päivät.





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

### Toipumisrohkeuden työpaja

#### **Zoom**

La 16.11. ja 23.11. klo 10-12

Ohjaajana psykologi, psykoterapeutti Monica Ålgars

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

### Läheisten hengähdyshetki

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

Pe 29.11. klo 17.30-19

Ohjaajana Annukka Ruska

Maksuton



## VIRKISTYS- JA MUUT TAPAHTUMAT

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

### Helsingin yliopiston Avajaiskarnevaali

#### **Keskustakampus, Helsinki**

Ma 2.9. klo 14-18

Ilmainen sisäänpääsy

### i love me -messut

#### **Messukeskus, Helsinki**

Pe 29.11. klo 10-20, la 30.11. klo 10-19 ja su 1.12. klo 10-19

Liput 17 €, alennusryhmät 11 €

Kauneus, muoti, hyvinvointi  
**i love me.**  
29.11.-1.12.2024  
Helsingin Messukeskus



## Kaapelitehtaan Taiteiden yö

### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

To 15.8. klo 17–20

Syömishäiriöaiheinen valokuvanäyttely, näyttelyn haltijan (Vera Nummi) haastattelu klo 18–18.30 ja Etelän-SYLI:n toiminnan esittelyä.



## Pikkujoulut

### **Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki**

Pe 13.12. klo 15.30–17.30

Ilmoittautumiset viim. to 5.12.:  
taija.kuula(at)etelansyli.fi

Koristelemme kuusen, nautimme jouluisia ruokia ja laulamme joululauluja. Jokaiselle osallistujalle luvassa pieni joululahja.



## AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

## Ammattilaisten aamukahvit

## Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueen ammattilaisille

### **Lohjan kaupungintalo Monkola, Valtuustosali Os. Karstuntie 4, 08100 Lohja**

Ti 12.11. klo 8.30/9–11

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

Tarjolla aamupuuro ja kahvi/tee.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot ma 4.11.  
mennessä: taija.kuula(at)etelansyli.fi.





## SÄHKÖPOSTITUKI, VERTAISKAVERITOIMINTA JA TOIVO-SOVELLUS

Etelän-SYLI 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.