



Etelän-SYLI:n kevät 2025

AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

Alkavat viikolla 2, sunnuntaista 12.1. eteenpäin.
Osallistumislinkit ja lisätietoa [tapahtumakalenterissa](#). Ei ennakkoilmoittautumista.

Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä



Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Su 12.1., 9.2., 9.3., 13.4. ja 11.5. klo 17–18.30

Zoom

Su 26.1., 23.2., 23.3., 27.4. ja 25.5. klo 17–18.30

Porvoo, Kumppanuustalo Myötätuuli, Taifuuni-tila

Ma 13.1., 10.2., 10.3., 14.4. ja 12.5. klo 18–19.30

Asiantuntija ja teema:

12.5. Sairaanhoidtaja/terveydenhoitaja Marie Nyqvist
(Syömishäiriökeskus): *Toipumisrohkeus*

Järvenpää, Setlementti Louhela (Louhelankuja 1)

Kerhuhuone ke 15.1. ja 5.2. klo 18–19.30

Rinkulan Olohuone ke 5.3., 9.4. ja 7.5. klo 18–19.30

Asiantuntija ja teema:

9.4. Sosionomi, fysioterapeutti ja seksuaalineuvoja Eeva Anttila (Syömishäiriökeskus): *Toipumisorientaatio ja sairastavan oma rooli osana toipumista*

Ahmimistyypisesti oireilevien vertaistukiryhmä

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ma 13.1., 10.2., 3.3., 7.4. ja 5.5. klo 18–19.30

Zoom

Ma 27.1., 24.2., 17.3., 28.4. ja 19.5. klo 18–19.30

40+-ikäisten syömisellä oireilevien vertaistukiryhmä

Zoom

To 13.2., 13.3., 10.4. ja 15.5. klo 18–19.30

Asiantuntija ja teema:

15.5. Sisätauti-kirurginen sairaanhoitaja Lea Attila
(Syömishäiriökeskus): *Syömishäiriö ja läheiset ihmissuhteet*



Olohuone	Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki Ke 12.2. ja 16.4. klo 18–20
ARFID- vertaistukiryhmä	Zoom Ma 17.2., 17.3., 14.4. ja 19.5. klo 18–19.30
Sateenkaareva Etelän-SYLI 	Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki To 20.2., 20.3., 17.4. ja 22.5. klo 17.30–19
Toipumista ja takapakkeja -ryhmä	Zoom Ke 19.3. ja 21.5. klo 17.30–19 Asiantuntijat ja teemat: <ul style="list-style-type: none">• 19.3. Psykoterapeutti Elina Gambardella: <i>Myönteisempi kehosuhde</i>• 21.5. Sisätauti-kirurginen sairaanhoitaja Lea Attila (Syömishäiriökeskus): <i>Tunteiden käsittely</i>
Myötätuntoinen mieli- avoimet meditaatiotunnit	Zoom Ke 2.4. ja 14.5. klo 17–18 Osallistuminen edellyttää ilmoittautumista. sähköpostitse: suvi.ala-venna(at)etelansyli.fi





MUUT RYHMÄT

Kysy asiantuntijalta -tunti

Zoom

Ma 3.2. ja 31.3. klo 17.30–19

Asiantuntijat ja teemat

- **3.2.** Psykoterapeutti Elina Gambardella:
Pohjaton nälkä
- **31.3.** Laillistettu ravitsemusterapeutti Annukka
Ruska: *Häiriintynyt syöminen*

Kysymyksiä voi lähettää etukäteen nimettömästi Forms-lomakkeella, joka löytyy verkkosivujemme tapahtumakalenterista ko. tapahtuman kohdalta.

Vertaistuellinen keskusteluilta: ADHD ja syömis- haasteet

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

To 10.4. klo 17.30–19

Tervetuloa Etelän-SYLI:n ja Pääkaupunkiseudun ADHD-yhdistyksen yhteistyönä toteutettavaan vertaistuelliseen keskusteluiltaan!

Kuulemme alustuksen siitä, miten ADHD ja syömis-
haasteet ja häiriöt liittyvät toisiinsa ja miten nämä voi
huomioida esimerkiksi syömishäiriöstä toipumisessa.

Sen jälkeen on aikaa vertaistuelliselle keskustelulle ja
yhteispohdinnalle, kommentoille ja kysymyksille.

Ilta on ilmainen eikä edellytä kummankaan
yhdistyksen jäsenyyttä tai ennakoilmoittautumista.
Tarjolla on kahvia ja teetä.



RYHMÄCHATIT TUKINETISSÄ

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

Etelän-SYLI:n ryhmächat

www.tukinet.net

Ti 4.2., 18.3., 22.4. ja 6.5. klo 18–19.30

Asiantuntija ja teema

- **18.3.** Syömishäiriöyksikön sairaanhoitaja Erika Terho: *Konkreettiset keinot kohti paranemista*



LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Ryhmiiin voi osallistua asuinpaikasta riippumatta. Ei ennakoilmoittautumista.

Vantaan ryhmä

Tikkurilan kirjasto, Voimala-tila

Ke 12.2., 19.3., 9.4. ja 7.5. klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:

9.4. Sisätauti-kirurginen sairaanhoitaja Lea Attila (Syömishäiriökeskus): *Omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtiminen*

Espoon ryhmä

Sellon kirjasto, Mauri-tila

Ke 22.1., 19.2., 12.3., 23.4. ja 21.5. klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:

23.4. Sisätauti-kirurginen sairaanhoitaja Lea Attila (Syömishäiriökeskus): *Syömishäiriön vaiheet ja muutosmotivaatio*



Läheisten brunssi

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

La 1.3. klo 11–14

Ilmoittautumiset viim.

su 23.2.25:

suvi.ala-venna(at)etelansyli.fi

TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

Kahvihetki

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Kuukauden ensimmäinen kahvihetki tiistaisin 4.2., 4.3., 8.4. ja 6.5. klo 12.30–14

Muina viikkoina maanantaisin klo 12.30–14

Tarjolla kahvia, teetä ja pientä välipalaa.

UUTUUS

Kahvihetki uusille kävijöille

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ti 25.2. klo 15–16.30

Avoin kaikille ensimmäistä kertaa toimintaamme mukaan tuleville! Tarjolla kahvia, teetä ja pientä välipalaa.

Voit tulla yksin tai ottaa ystävän, ammattilaisen tai läheisen mukaan.



Zoom-kahvihetki

Zoom

Torstaisin klo 14–15

Osallistumislinkki [tapahtumakalenterissa](#)

Tuki- ja neuvontachat

www.etelansyli.fi

Ke klo 10–12 (alkaen 8.1.)

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 tullessiin viesteihin.

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



WEBINAARIT/WEBINARS

Asiantuntija-webinaarit

Zoom

Ke 26.2. klo 17.30–18.45: *Syömishäiriö ja diabetes*, lääkäri Hanna Leppänen

Ke 19.3. klo 17.30–19: *Syömishäiriö ja toipumisrohkeus*, psykologi, psykoterapeutti Monica Ålgars

Ke 23.4. klo 17.30–19: *Syömishäiriösensitiivisyys*, Syömishäiriöliiton asiantuntija Katri Mikkilä ja Syömishäiriöliiton aluekoordinaattori Anu Saviharju

Ke 21.5. klo 14–15.30: *Lihavan syömishäiriöpotilaan ruokasuhde*, ravitsemusterapeutti Mari Aalto

Ke 11.6.: **Asiantuntija ja aihe tarkentuvat myöhemmin.**

Syömishäiriöt – mistä on kyse? –webinaari (Helsinki)

Zoom

Ma 24.3. klo 17.30–19.30

Yleistä tietoa syömishäiriöistä, läheisen roolista ja Etelän-SYLI:n tukimuodoista. Kuullaan syömishäiriöstä toipuneen kokemuspuheenvuoro. Terveystieteiden ammattilainen kertoo Helsingin hoitopolusta.

Webinar: Eating Disorders

Zoom

New date TBC

What eating disorders are, what treatment options there are and what kind of support Etelän-SYLI offers for those affected.



KURSSIT JA TYÖPAJAT

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

**Kehon kertomaa
– vahvempi kehon
yhteys luovuuden
avulla**

Zoom

Ti 15.1. ja 22.1. klo 17.30–19.15

Ohjaajana joogaopettaja, taiteilija Emmi Ohraniemi

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

Huom! Työpaja sisältää molemmat päivät.

**Kohti kehoa –
pehmeän joogan
Zoom-tunnit**

Zoom

Pe 17.1., 28.3., 25.4., 23.5. ja 27.6. klo 17.30–18.45

Ohjaajana joogaopettaja Emmi Ohraniemi.

Ei ilmoittautumista. Maksuton.

**Luovan
kirjoittamisen
työpaja**

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

La 8.2., 15.3. ja 3.5. klo 14–17

Voit osallistua yhteen tai useampaan työpajaan samalla osallistumismaksulla.

Ohjaajana FM, sanataideopettaja ja muusikko Aamu Pulkkinen

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille



**Äänimaljarentoutus
syömishäiriötä
sairastaville ja
siitä toipuville**

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Pe 7.3. klo 17.30–19

Ohjaajana ravitsemusterapeutti, joogaopettaja, ayurveda- ja äänimaljahoitaja Annukka Ruska

Maksuton.

**Äänimaljarentoutus
syömishäiriötä
sairastavien
läheisille**

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Pe 21.3. klo 17.30–19

Ohjaajana ravitsemusterapeutti, joogaopettaja, ayurveda- ja äänimaljahoitaja Annukka Ruska

Maksuton.



KURSSIT JA TYÖPAJAT

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

Luovan kirjoittamisen työpaja läheisille

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

La 5.4. klo 14-17

Ohjaajana FM, sanataideopettaja ja muusikko Aamu Pulkkinen

Maksuton

Toipumisrohkeuden työpaja

Zoom

La 10.5. ja 17.5. klo 10-12

Ohjaajana psykologi, psykoterapeutti ja tutkija Monica Ålgars, joka on erikoistunut syömishäiriöihin ja kehonkuvaan.

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille



Musiikki mielen hyvinvoinnin tukena

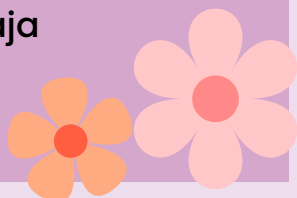
Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ti 13.5. klo 17-19.30

Ohjaajana laulaja, sanoittaja, Etelän-SYLI:n toiminnanohjaaja Pihla Aaltonen

Maksuton. Tarjolla teetä ja pientä iltapalaa. Ilmoittautumiset pe 9.5 mennessä.

Let all the flowers bloom -taide-työpaja



Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

La 7.6. klo 12-15

Ohjaajana taiteilija, muotoilija ja opettaja Matilda Palmu, joka rakastaa kirkkaita värejä, hassuja ja söpöjä juttuja sekä erityisesti kukkia.

Maksuton. Tarjolla teetä, kahvia ja pientä iltapalaa. Ilmoittautumiset ke 4.6. mennessä.



VIRKISTYSTAPAHTUMAT

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

Kesäjuhla

Café Viola, Kaisaniemi

To 5.6. klo 17–20

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

Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot viim. ti 27.5. : [taija.kuula\(at\)etelansyli.fi](mailto:taija.kuula@etelansyli.fi).

Mustasaaren kesäretki

Mustasaaren toimintakeskus Seurasaaren selällä

Ajankohta tarkentuu myöhemmin.

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

Grillaamme makkaraa/kasvisnukkeja. Tarjolla myös salaattia, patonkia, virvoitusjuomia sekä kahvi/tee ja pulla. Voit tutustua saaren maisemiin ja vapaana käyskenteleeviin lampaisiin.

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

MUUT TAPAHTUMAT

Älä laihduta -päivän yleisöluento: *Irti painopoliisien kahleista*

Keskustakirjasto Oodi, Maijansali

Ti 6.5. klo 18.30–20

Aiheena yhteiskunnallisen keskustelun "painopoliisit", lihavuuden stigma ja kapeat kauneushanteet. Luennoitsija Taija Wilenius on yksi syömisen psykologian parhaista asiantuntijoista Suomessa.



AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

Ammattilaisten aamukahvit, Helsinki

Keskustakirjasto Oodi, tapahtumatila Kuutio Ti 3.6. klo 9–11

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

Tarjolla kahvi/tee ja sämpylä.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot viim. ma 26.5.:
taija.kuula(at)etelansyli.fi.

Ammattilaisten aamukahvit, Itä-Uudenmaan hyvinvointialue

Porvoon Paahtimo, Mannerheiminkatu 2 Ti 10.6. klo 9–11

Ohjelma (ks. yllä)

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot viim. ma 2.6.:
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(at)etelansyli.fi).



MUUTOKSET OHJELMASSA

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