

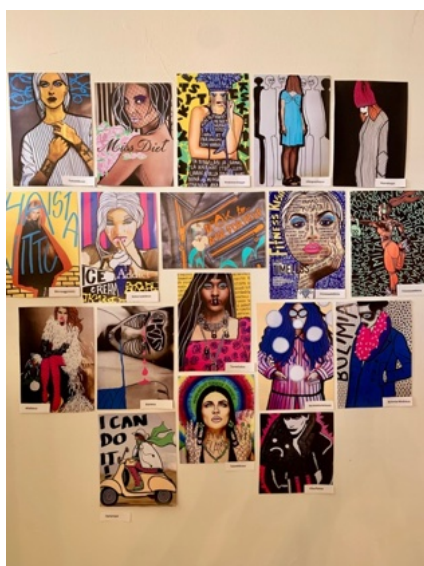
# Hei, Etelän-SYLI:n jäsen!

Tässä jäsenkirjeessä kerromme Taiteiden yön taidenäyttelystä, Mustasaaren kesäretkestä, kevään 2025 toimintaa koskevasta palautteesta, uusista toimintakokeiluista, syksyn 2025 ohjelmasta sekä marraskuun Mielenterveysviikon keskusteluillasta.

## Kaapelitehtaan Taiteiden yö 14.8.25

Osallistuimme elokuussa toista kertaa Kaapelitehtaan Taiteiden yöhön. Meillä oli kunnia saada järjestää tiloihimme *Elämän nälkä* -taidenäyttely vapaaehtoisemme **Mervi Forsströmin** töistä, jotka hän oli luonut oman toipumisensa aikana.

Näyttelyyn ja yhdistyksen toimintaan kävi tutustumassa illan aikana noin 30 henkilöä. Näyttelyn voi käydä kokemassa myöhemminkin ryhmätoiminnan ohessa.



## Palautetta kevään 2025 toiminnasta

Pyysimme palautetta viime kevään toiminnastamme. Kyselyyn vastasi 41 henkilöä, joista 73 % oli sairastavia/toipuvia/toipuneita. Suurin ikäryhmä oli 25–35-vuotiaat. Lähes puolet sai tiedon toiminnasta sosiaalisesta mediasta.

Toimintaamme oltiin enimmäkseen tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä.

Kysymykseen ”mitä yhdistyksen toiminta on antanut sinulle” saimme tällaisia vastauksia:

”Korvaamatonta tukea, toivoa, uusia ihania ihmisiä.”

”Lisää tietoa syömishäiriöiden eri puolista. Ajankohtainen viestintä antaa arvokasta tietoa yhdistyksen toimintamuodoista. Kurssit ovat monipuolisia.”

”Olen tullut lohdutetuksi ja kannatelluksi jos on ollut vaikeempaa. Olen ymmärtänyt että en ole yksin tämän sairauden kanssa.”

”Yhteyden muihin sairastavien läheisiin.”

”Kallisarvoista tukea ja lisätietoa nuorten parissa tehtävään työhön.”

## Mielenterveysviikko 16.–23.11.

Mielenterveysviikon teemana on tänä vuonna **toipumisrauha**. Moni tietää, ettei syömishäiriöstä toipuminen ole useinkaan helppo ja suoraviivainen polku.

Toipumista ei voi suorittaa. Siihen tarvitaan aikaa ja rauhaa keskittyä omaan hyvinvointiin. Toipumisrauhaa voivat häiritä sekä sisäiset että ulkoiset paineet ”toipua tehokkaasti” ja aloittaa esimerkiksi opiskelu- tai työelämä silloin, kun ei olekaan vielä valmis.

Olemme järjestämässä ke 19.11. klo 17.30–19 webinaarimuotoisen keskustelutilaisuuden toipumisrauhasta. Keskustelua luotsaa yhdistyksen vastaava toiminnanohjaaja Pihla Aaltonen.



## Retki Mustasaareen 7.8.

Sää suosi jälleen kerran Mustasaaren retkeläisiä, joita lähti tällä kertaa mukaan yhteensä 18. Nautimme merellisistä maisemista, yhteisestä grilliateriasta, pullakahveista ja hyvistä keskusteluista.

Kiitos kaikille osallistuneille! Ja jos et tällä kertaa päässyt mukaan, toivottavasti näemme retkellä ensi vuonna.

# Poimintoja syksyn 2025 ohjelmasta

## **SAIRASTAVIEN JA TOIPUVIEN RYHMÄ**

**Paikka:** Etelän-SYLI:n toimitilat  
**Aika:** Su 28.9., 26.10., 30.11. ja 21.12. klo 17–18.30

**Paikka:** Zoom

**Aika:** Su 14.9., 12.10., 16.11. ja 14.12. klo 17–18.30

## **LÄHEISTEN ZOOM-RYHMÄ**

**Paikka:** Zoom

**Aika:** Ke 24.9. ja ti 25.11. klo 17.30–19.30

## **SATEENKAAREVA ETELÄN-SYLI**

**Paikka:** Etelän-SYLI:n toimitilat

**Aika:** Ti 30.9., 28.10., 25.11. ja 16.12. klo 17.30–19

## **AHMINTATYYPPISESTI (BED) OIREILEVIEN RYHMÄ**

**Paikka:** Etelän-SYLI:n toimitilat  
**Aika:** Ti 16.9. klo 17.30–19

**Paikka:** Zoom

**Aika:** Ti 21.10. ja 9.12. klo 17.30–19

## **ADHD JA AHMINTAOIREET -KESKUSTELUILTA**

**Paikka:** Etelän-SYLI:n toimitilat  
**Aika:** To 2.10. klo 17.30–19

## **ZOOM-TEEHETKI**

**Paikka:** Zoom

**Aika:** To 18.9., 16.10., 20.11. ja 18.12. klo 17–18

## **KESKIVIikon KAHVIHETKI**

**Paikka:** Zoom

**Aika:** Ke 17.9., 29.10. ja 19.11. klo 15–16.30

## **TOIMINNALLINEN TYÖPAJA: AHDISTUKSEN HALLINNAN TYÖKALUJA**

**Paikka:** Etelän-SYLI:n toimitilat

**Aika:** La 13.12. klo 9.30–16

**Ohjaaja:** Psykofyysinen fysioterapeutti Anna Hasan

Lisätietoa syksyn ohjelmasta löydät [täältä](#).

## Uudet toimintakokeilut

Tänä vuonna kokeilemme uusia toimintamuotoja, jotta näkisimme, tavoitammeko niillä sellaisia kävijöitä, jotka eivät pysty osallistumaan jo olemassa olevaan toimintaan.

Tällaisia ovat:

- ilta-aikaan järjestettävä Zoom-teehetki.
- Tutustu toimintaan Zoomissa (työntekijä kertoo toiminnasta, osallistuja voi pitää mikin ja kameran kiinni).
- myöhäisen iltapäivän kahvihetki.

## Hallituksen ja työntekijöiden HALT-päivä

Etelän-SYLI:n hallitus ja työntekijät viettivät yhteistä virkistys- ja suunnittelu-päivää Suomenlinnan tunnelmallisen utuisissa maisemissa 6.9. Ohjelmassa oli muun muassa geokätköilyä.



Ylärivi vas. Työntekijät Suvi ja Pihla. Alarivi vas. Hallituksen jäsenet Iiris, Saila ja Hanna.  
Kuva: Tajja Kuula



## Tunnelmallista syksyä!

### **Etelän-SYLI ry**

Tallberginkatu 11 C 115

00180 Helsinki

(käynti B-rappu, 4. krs)

040 535 1626 / 045 841 6853

[info@etelansyli.fi](mailto:info@etelansyli.fi)

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

### **Kiitämme sinua**

**lämpimästi**

**toimintamme**

**tukemisesta!**

Etelän-SYLI ry:n

työntekijät ja hallitus