



Etelän-SYLI

SYKSY 2025

AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

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

Syömishäiriötä
sairastavien
ja siitä toipuvien
vertaistukiryhmä



Zoom

Su 10.8., 14.9., 12.10., 16.11. ja 14.12. klo 17–18.30

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Su 24.8., 28.9., 26.10., 30.11. ja 21.12. klo 17–18.30

Porvoo, Kumppanuustalo Myötätuuli, Taifuuni-tila

Ma 11.8., 15.9., 6.10., 10.11. ja 8.12. klo 18–19.30

Asiantuntija ja teema

6.10. Sairaanhoidaja Marie Nyqvist: *Syömishäiriö ja kontrolli*

Järvenpään kirjasto, vaihtuvat tilat

Ke 10.9. (Oranssi-tila), 8.10. (Pieni neuvotteluhuone) ja
12.11. (Oranssi-tila) klo 18–19.30

Ahmimistyyppisesti
oireilevien
vertaistukiryhmä

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ma 11.8., 15.9., 6.10., 10.11. ja 8.12. klo 18–19.30

Zoom

Ma 25.8., 29.9., 27.10., 1.12. ja 17.12. (ke) klo 18–19.30

40+ -ikäisten
syömisellä
oireilevien
vertaistukiryhmä

Zoom

To 18.9. ja 30.10., 27.11. ja 18.12. klo 18–19.30

Asiantuntija ja teema:

27.11. Fysioterapeutti Katja Martikainen: *Terveyttä ja
hyvinvointia edistävä liikuntasuhde*

Sateenkaareva
Etelän-SYLI -ryhmä

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ti 19.8., 30.9., 28.10., 25.11. ja 16.12. klo 17.30–19

Myötätuntoinen
mieli- avoimet
meditaatiotunnit

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ma 1.9. ja 3.11. klo 17–18





Toipumista ja takapakkeja -ryhmä

Zoom

Ke 3.9. ja 5.11. klo 17.30–19

Asiantuntijat ja teemat:

3.9. Psykiatr. sairaanhoitaja Erika Terho: *Toipumisrohkeus*

5.11. Laillistettu ravitsemusterapeutti Annukka Ruska:
Nälkäsignaali ja intuitiivinen syöminen – voinko luottaa kehoni viesteihin?

Ahmintatyypillisesti (BED) oireilevien ryhmä

Zoom

Ti 21.10. ja 9.12. klo 17.30–19

Asiantuntijat ja teemat:

21.10. Syömishäiriöliiton aluekoordinaattori Tuija Luhtala: *Miten tunnistaa ahmintaan altistavia triggeriä?*

9.12. Fysioterapeutti, psykologian kandidaatti ja intuitiivisen syömisessä terapeutti Ullrika Lillsunde:
Työkaluja ahminnan jälkeisen ahdistuksen käsittelemiseksi

MUUT RYHMÄT

Kysy asiantuntijalta -tunti



Zoom

Ma 1.9. ja 15.12. klo 17.30–19

Asiantuntijat ja teemat

1.9. Neuromoninaisten valmentaja Heta Eskelinen:
Syömishäiriöoireet ja neuromoninaisuus

15.12. Psykologi, psykoterapeutti Monica Ålgars:
Syömishäiriöstä toipuminen ja kehon muutokset

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



ARFID- vertaistukiryhmä (suljettu ryhmä*)

Zoom

Ma 18.8., 22.9., 20.10., 17.11. ja ti 2.12. klo 18–19.30

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

* Ryhmään täytyy ilmoittautua.

ADHD ja ahminta-oireet -keskusteluilta

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

To 2.10. klo 17.30–19

Asiantuntijana neuromoninaisten valmentaja
Heta Eskelinen.

Ei ilmoittautumista.

Lisätiedot: [pihla.aaltonen\(at\)etelansyli.fi](mailto:pihla.aaltonen(at)etelansyli.fi)

RYHMÄCHAT TUKINETISSÄ

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

Etelän-SYLI:n ryhmächat

www.tukinet.net

Ti 18.9., 30.10. ja 20.11. klo 18–19.30



LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Ryhmiiin voi osallistua asuinpaikasta riippumatta. Ei ennakkoilmoittautumista.

Läheisten ryhmä, Vantaa



Tikkurilan kirjasto, Voimala-tila

Ti 9.9., 7.10. ja 9.12. klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:

9.9. Sisätauti-kirurginen sairaanhoitaja Lea Attila:
Miten ottaa syömishäiriö puheeksi ja puuttua oireiluun?



Läheisten ryhmä, Espoo

Sellon kirjasto, Ilmari-tila

Ke 20.8., 22.10., 26.11. ja 17.12. klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:

26.11. Lea Attila: *Syömishäiriötä sairastavan lapsen/nuoren ruokailujen tukeminen kotona*

Läheisten Zoom-ryhmä

Zoom

Ti 12.8., ke 24.9. ja ti 25.11. klo 17.30–19.30

Läheisten brunssi



Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

La 22.11. klo 11–14

Ilmoittautumiset allergioineen ja erityisruokavaltioineen viim. 15.11.: [suvi.ala-venna\(at\)etelansyli.fi](mailto:suvi.ala-venna(at)etelansyli.fi)

SÄHKÖPOSTITUKI, VERTAISKAVERITOIMINTA JA TOIVO-SOVELLUS

Vapaaehtoisemme tarjoavat myös kahdenkeskistä vertaistukea.

Voit valita näistä itsellesi sopivan tukimuodon:

- [sähköpostituki](#)
- [TOIVO-vertaistukisovellus](#)
- [vertaiskaveritoiminta](#)

Lisätietoa näistä kaikista löydät verkkosivuiltamme www.etelansyli.fi.





TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

Kahvihetki

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ma klo 12.30–14

Huom! Kuukauden ensimmäisen viikon kahvihetki kokoontuu tiistaisin 5.8., 2.9., 7.10., 4.11., 2.12. klo 12.30–14.



UUTUUS

Zoom-teehetki

Zoom

To 21.8., 18.9., 16.10., 20.11. ja 18.12. klo 17–18

Teehetki on suunnattu niille, joille iltapäivän Zoom-kahvihetket eivät aikataulun puolesta sovi.

Osallistumislinkki [tapahtumakalenterissa](#)

Zoom-kahvihetki

Zoom

Torstaisin klo 14–15 (paitsi 21.8., 18.9., 16.10., 20.11. ja 18.12.)
Teemalliset kahvihetket syksyllä: 4.9., 2.10. ja 6.11.

Osallistumislinkki [tapahtumakalenterissa](#)

Tuki- ja neuvontachat

www.etelansyli.fi

- Ke 6.8., 20.8., 3.9., 17.9., 15.10., 29.10., 5.11., 19.11., 3.12. ja 17.12. klo 10–12
- Ti 12.8. klo 14–16
- Ke 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 12.11., 26.11. ja 10.12. klo 14–16
- Ti 26.8. ja 30.9. klo 10–12

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

UUTUUS

Tutustu toimintaan

Zoom

Ti 28.10. klo 18–19

Tietoa yhdistyksen toiminnasta. Voit osallistua nimi-merkillä ja kamera kiinni.



UUTUUS

Keskiviikon kahvihetki

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ke 17.9., 29.10. ja 19.11. klo 15–16.30

Voit tulla mukaan hetkeksi tai koko ajaksi, aivan kuten alkuviikon kahvihetkessä. Hetkeä ohjaavat yhdistykset työntekijät.

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

- **Ke 1.10.** *Lohtua yksinäisyyteen*, psykoterapeutti ja CupOfTherapy-konseptin luoja Antti Ervasti
- **Ke 29.10.** *Keholliset menetelmät toipumisessa*, psykofyysinen fysioterapeutti Anna Hasan
- **vko 47** (ajankohta tarkentuu): *Mielenterveysviikon toipumisrauha-teemainen paneelikeskustelu*, yhdistyksen työntekijät ja vapaaehtoiset

Syömishäiriöt – mistä on kyse? –webinaarit

Zoom

Ti 4.11. klo 17.30–19.30 Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Ke 10.12. klo 13.30–15.30 Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

Yleistä tietoa syömishäiriöistä ja läheisen roolista sekä syömishäiriöstä toipuneen kokemuspuheenvuoro.

- 4.11.** Ravitsemusterapeutti kertoo ravitsemushoidosta.
- 10.12.** Psykofyysinen fysioterapeutti kertoo ahdistuksesta.



KURSSIT JA TYÖPAJAT

Ilmoittautumiset [tapahtumakalenterista](#) ko. kurssin sivulta
löytyvällä sähköisellä lomakkeella ellei toisin mainita.

Kohti kehoa – pehmeän joogan Zoom-tunnit

Zoom

Pe 29.8., 19.9., 24.10., 21.11. ja 19.12. klo 17.30–18.45
Ohjaajana joogaopettaja Emmi Ohraniemi.

Ei ilmoittautumista. Maksuton.

Luova iltapäivä: taidetyöpaja

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Ke 20.8. ja 27.8. klo 14–16

Ohjaajana Etelän-SYLI:n toiminnanohjaaja Pihla

Maksuton.

Huom! Työpaja sisältää molemmat päivät.

Zoom-työpaja: Hankalat, tärkeät tunteet

Zoom

La 20.9. ja 27.9. klo 10–12

Ohjaajana psykologi, psykoterapeutti Monica Ålgars

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

Huom! Työpaja sisältää molemmat päivät.

Äänimalja- rentoutus

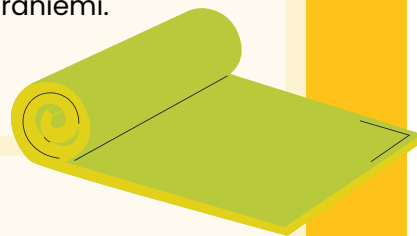
Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Pe 3.10. klo 17.30–19 (sairastaville ja toipuville)

Pe 31.10. klo 17.30–19 (läheisille)

Ohjaajana ravitsemusterapeutti, joogaopettaja,
ayurveda- ja äänimaljahoitaja Annukka Ruska

Maksuton





KURSSIT JA TYÖPAJAT

Ilmoittautumiset tapahtumakalenterista ko. kurssin sivulta
löytyvällä sähköisellä lomakkeella ellei toisin mainita.

Luovan
kirjoittamisen
työpaja sairastaville
ja toipuville

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

La 4.10. ja 8.11. klo 14–17

Ohjaajana FM, sanataideopettaja ja muusikko Aamu Pulkkinen

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille
(Voit osallistua yhteen tai molempiin työpajoihin samalla osallistumismaksulla.)

Luovan
kirjoittamisen
työpaja
läheisille

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

La 25.10. klo 14–17

Ohjaajana FM, sanataideopettaja ja muusikko Aamu Pulkkinen

Maksuton

Kehonkuvaan
uutta yhteyttä
-työpaja

Zoom

La 15.11. klo 11–16

Ohjaajana psykologi, tanssi-liiketerapeutti Päivi Pylvänäinen

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille



Apua ahdistukseen
– säätelykeinoja ja
voimavaroja
ahdistuksen
kohtaamiseen

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

La 13.12. klo 9.30–16

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

Ohjaajana psykofyysinen fysioterapeutti Anna Hasan

Hinta: 5 € jäsenille, 7 € ei-jäsenille

Kursseista ja työpajoista voit kysyä lisää: [pihla.aaltonen\(at\)etelansyli.fi](mailto:pihla.aaltonen(at)etelansyli.fi).



VIRKISTYSTAPAHTUMAT JA MUUT

Sairastaville/toipuville, vapaaehtoisille, jäsenille, läheisille ja ammattilaisille.

Kaapelitehtaan Taiteiden yö

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

To 14.8. klo 17–20

Mervi Forsströmin syömishäiriöaiheinen taidenäyttely
Elämän nälkä ja Etelän-SYLI:n toiminnan esittelyä.

i love me -messut

Pohjois-Euroopan
suurin ja energisin
hyvinvointitapahtuma

Messukeskus, Helsinki

Pe 17.10. klo 10–20, la 18.10. klo 10–18 ja su 19.10. klo 10–18



Pikkujoulut

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Pe 12.12. klo 16–18

Ilmoittautumiset viim. su 7.12.:

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

Koristelemme kuusen, nautimme jouluisia ruokia
ja laulamme joululauluja.



AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

Ammattilaisten aamukahvit (Itä-Uudenmaan hyvinvointialue)



Kulttuuritalo Lilla Villan (Jussaksentie 16, Sipoo)

Ti 7.10.25 klo 9–11

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

Tarjolla kahvi/tee ja sämpylä.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot viim. ma 29.9.:
taija.kuula(at)etelansyli.fi

Ammattilaisten aamupäivä (Keski-Uusimaa)

Järvenpää-talo, kokoushuoneet 1–2 (os. Hallintokatu 4)

Ti 18.11.25 klo 9–12

Tietoa syömishäiriöistä ja ravitsemushoidosta. Kokemuspuheenvuoro. Tarjolla kahvi/tee ja sämpylä.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot viim. ma 10.11.:
taija.kuula(at)etelansyli.fi

Ammattilaisten aamukahvit (Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue)

Näyttelykeskus WeeGee (Ahertajantie 5, Espoo)

Ti 16.12.25 klo 9–11

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

Tarjolla kahvi/tee ja sämpylä.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot viim. ma 8.12.:
taija.kuula(at)etelansyli.fi

MUUTOKSET OHJELMASSA

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