

JÄSENKIRJE | JOULU 2025



Hei, Etelän-SYLI:n jäsen!

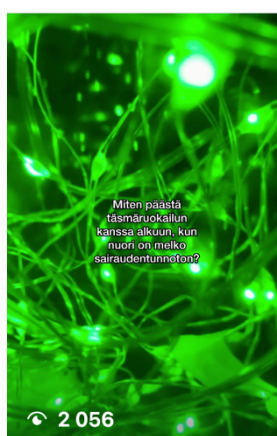
On aika kääriä vuosi 2025 pakettiin ja sitoa se kauniilla rusetilla kiinni. Vuosi on tuonut mukanaan uusia toimintamuotoja, vahvistanut siteitä yhteistyökumppaneihin, vapaaehtoi-
siin ja ammattilaisverkostoihin sekä luonut ikimuistoisia kohtaamisen hetkiä.

Työkaluja nuorten ruokailujen tukemiseen -kampanja

Sosiaalisen median kanavillamme (Instagram ja Facebook) julkaistiin kampanjavi-
deoita 1.-5.12. Niissä oli aiheina täsmäsyöminen, vedenjuonti syömishäiriön oi-
reena, ruokailuun liittyvä päätöksenteko, kouluruokailujen pois jääminen sekä lä-
heisten keho- ja ruokapuhe. Kysymyksiin vastasi Syömishäiriökeskuksen Lea
Attila.

Videot keräsivät yhteensä yli 30 000 katselua ja lähes 21 000 katsojaa. Lisäksi
saimme 74 uutta seuraajaa sosiaalisen median tileillemme.

Videoista myös tykättiin, niitä tallennettiin ja jaettiin aktiivisesti eteenpäin.



Palautetta vuoden 2025 viestinnästä

[Vastaa kyselyyn!](#)

Pyysimme teiltä palautetta vuoden 2025 viestinnästä. Kyselyyn on tähän mennessä vastannut 19 henkilöä, joista 62 % oli sairastavia/toipuvia/toipuneita. Suurin ikäryhmä oli 45–65-vuotiaat. Seuratuimmat kanavat olivat uutiskirje, verkkosivut ja Facebook.

Kaikki vastaajat suosittelisivat toimintaamme.

Kysymykseen ”miksi suosittelisit toimintaamme?” saimme tällaisia vastauksia:

”Toiminta on esimerkillistä, aivan mahtavaa tukea vaikean ja moniulotteisen sairauden kanssa kamppaileville.”
”Teidän toiminta on ihmiseltä ihmiselle. Te kuuntelette, näette, hyväksytte ja arvostatte jokaista ihmistä.”
”Etelän-SYLIn toiminta on erittäin merkittävä taho toiminnassaan. Toiminta ei kulminoidu pelkästään pääkaupunkiseudulle, vaan tarjonta kattaa koko Suomen (Zoom). Olen saanut ammattilaisena teidän kautta paljon uutta informaatiota, joka on lisännyt ammatillista osaamistani.”
”Kyllä olen vuosien varrella suositellut kaikille, joita syömishäiriöt jotenkin kiinnostavat tai koskettavat.”

STEAn avustusehdotus

Loppuvuoden juhlapyhien lisäksi meillä on yhdistyksessä erityistä syytä juhlaan. STEA* ehdottaa Etelän-SYLille avustusta, joka mahdollistaa toiminnan samanlaisena kuin tähänkin saakka. Olemme erittäin kiitollisia tästä ehdotuksesta. STEAn perustelut:

”Toiminta on STEAn strategian mukaista. Toiminnan avulla kyetään tukemaan syömishäiriötä sairastavia ja heidän läheisiään osittain vapaaehtoispuhaisella matalan kynnyksen tuella.”

*Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus

Vuodenvaihteen ohjelma

Etelän-SYLI antaa tukea myös joulun ja uuden vuoden aikaan. Lisätietoa löydät verkkosivujemme tapahtumakalenterista.

Syömishäiriötä sairastavien ja siitä toipuvien vertaistukiryhmä

Zoom

Su 28.12.25 klo 17–18.30
Su 4.1.26 klo 17–18.30

Etelän-SYLIn tilat, Kaapelitehdas, Helsinki
(Os. Tallberginkatu 1, B-porras, 4. krs)
Ti 30.12.25 klo 17–18.30

Kahvihetki

Etelän-SYLIn tilat, Kaapelitehdas, Helsinki
(Os. Tallberginkatu 1, B-porras, 4. krs)
Ma 22.12.25 klo 12.30–14
Ma 5.1.26 klo 12.30–14



Etelän-SYLIn pikkujoulut

Jouluisesta tunnelmasta kokoontui nauttimaan kahdeksan osallistujaa. Ohjelmassa oli joululauluja livesäestyksellä, kuusen koristelua, lahjojen avaamista sekä Pihlan laulua ja soittoa. Tarjolla oli joulupuuroa, glögiä ja joulutorttuja.



Poimintoja kevään 2026 ohjelmasta

SAIRASTAVIEN JA TOIPUVIEN

PÄIVÄRYHMÄ

Paikka: Zoom

Aika: Pe 6.2. ja 17.4. klo 12.30–14

TOIPUMISTA JA TAKAPAKKEJA

-RYHMÄ

Paikka: Zoom

Aika: Ke 4.2. ja 1.4.
klo 17.30–19

AHMIMISTYYPPISESTI

OIREILEVIEN RYHMÄ

Paikka: Etelän-SYLI:n tilat

Aika: Ma 26.1., 23.2., 23.3.,
27.4. ja 18.5. klo 18–19.30

KYSY ASIAANTUNTIJALTA -ILTA

Paikka: Zoom

Aika: Ma 5.3. ja 16.4. klo 17.30–19
5.3. Katri Mikkilä: *Terveyttä tukeva
ruokavalio ja sen merkitys syömis-*

häiriöistä toipumisessa

16.4. Katja Martikainen: *Rakas
keho*

LÄHEISTEN TEEMAILLAT

Paikka ja aika: Vantaa ke 15.4. klo 17.30–19.30

Paikka ja aika: Espoo ke 11.3. klo 17.30–19.30

Paikka ja aika: Helsinki ke 11.2. klo 17.30–
19.30

BED-RYHMÄ

Paikka: Zoom

Aika: Ti 20.1., 3.3. ja 12.5.
klo 17.30–19

Katse menneeseen ja tulevaan

Kevään 2026 alustava ohjelma julkaistaan yhdistyksen verkkosivuilla vielä ennen joulua. Lähihinä työpajoihin ja webinaareihin on tulossa tarkennuksia ja lisäyksiä. Kävijöiltä tullutta palautetta huomioidaan ohjelmassa mahdollisuuksien mukaan. Kannattaa siis seurata Etelän-SYLI:n uutiskirjeitä ja sosiaalisen median kanavia.

Kuluneena vuonna ensimmäistä kertaa toteutettuja tapahtumia tullaan järjestämään myös ensi vuonna. Tällaisia tapahtumia ovat muun muassa Tutustu toimintaan Zoomissa (14.1.) ja Luova iltapäivä (20.1.).

Antaisitko palautetta?

Kertoisitko meille mielipiteesi siitä, miten hyvin Etelän-SYLI:n toiminta toteutui syksyllä 2025 ja millaisia vaikutuksia sillä oli kohdallasi. Palautteesi auttaa meitä kehittämään toimintaamme, joten kaikenlainen palaute on tervetullutta. Kokemuksellasi on väliä ja se merkitsee. Kiitos, että osallistut. Pääset kyselyyn [tästä](#).

Luokaamme yhdessä syömishäiriösensitiivinen ja toipumismyönteinen joulu!



Etelän-SYLI ry

Tallberginkatu 11 C 115

00180 Helsinki

(käynti B-rappu, 4. krs)

040 535 1626 / 045 841 6853

info@etelansyli.fi

www.etelansyli.fi

Kiitämme sinua

lämpimästi

toimintamme

tukemisesta!

Etelän-SYLI ry:n

työntekijät ja hallitus