



Etelän-SYLIin

kevät 2026

AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

Osallistumislinkit ja lisätietoa [tapahtumakalenterissa](#).
Ei ennakoilmoittautumista (paitsi ARFID-ryhmä).

UUTUUS

Sairastavien
ja toipuvien
päiväryhmä

Etelän-SYLIin tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Pe 6.3. klo 12.30–14

Zoom

Pe 6.2. ja 17.4. klo 12.30–14

Etelän-SYLIin tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Su 25.1, 22.2. (SIIRRETTY ZOOMIIN), 29.3., 26.4. ja 31.5.
klo 17–18.30

Zoom

Su 11.1., 8.2., 22.2., 15.3., 12.4. ja 10.5. klo 17–18.30

Sairastavien
ja toipuvien
iltaryhmä

**Porvoo, Kumppanuustalo Myötätuuli (Jokikatu 7 A 21,
2. krs.), Sirocco-tila**

Ti 24.2. klo 17.30–19

**Järvenpään sosiaali- ja terveyskeskus JUST
(Lääkärinkuja 1, 2. krs), kokoushuone Kuukkeli**

Ti 10.2., 17.3. ja 28.4. klo 17.30–19

Vierailu

10.2. Mukana Etelän-SYLIin vapaaehtoistoiminnan
koordinaattori Suvi Ala-Venna



Ahmimistyyppisesti
oireilevien
vertaistukiryhmä

Etelän-SYLIin tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

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

Zoom

Ma 12.1., 9.2., 9.3., 13.4. ja 4.5. klo 18–19.30



40+ -ikäisten
syömisellä
oireilevien ryhmä

Zoom

Ke 25.2., to 19.3., ti 21.4. ja to 28.5. klo 18–19.30

Ahmintatyyppisesti
(BED)oireilevien
ryhmä

Zoom

Ti 20.1., 3.3. ja 12.5. klo 18–19.30

ARFID-
vertaistukiryhmä

Zoom

Ma 19.1., 16.2., 16.3., 20.4. ja 11.5. klo 18–19.30

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

Sateenkaareva
Etelän-SYLI



Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Ti 27.1., 24.2., 17.3., 21.4. ja 19.5. klo 17.30–19

Toipumista ja
takapakkeja
-ryhmä

Zoom

Ke 4.2. ja 1.4. klo 17.30–19

Asiantuntijat ja teemat:

- **4.2.** Laillistettu ravitsemusterapeutti Annukka Ruska: *Toipumisrohkeuden löytäminen, kun syömishäiriö pitkittyy*
- **1.4.** Psykologi, psykoterapeutti Monica Ålgars: *Omien arvojen kirkastaminen toipumisen tukemiseksi*

Myötätuntoinen
mieli- avoimet
meditaatiotunnit

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

To 15.1. ja 12.2. klo 17–18





MUUT RYHMÄT

Kysy asiantuntijalta -tunti



Zoom

To 5.3. ja 16.4. klo 17.30–19

Asiantuntijat ja teemat

- **5.3.** Syömishäiriöliiton asiantuntija Katri Mikkilä:
Terveyttä tukeva ruokavalio ja sen merkitys syömishäiriöistä toipumisessa
- **16.4.** Psykofyysinen fysioterapeutti Katja Martikainen: *Rakas keho*

Kysymyksiä voi lähettää etukäteen nimettömästi Forms-lomakkeella, jonka saat avattua viereisestä QR-koodista.

LÄHEISTEN VERTAISTUKITOIMINTA

UUTUUS

Läheisten ryhmä, Helsinki

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Ke 21.1. ja 20.5. klo 17.30–19.30

Ei ilmoittautumista.

Läheisten teemaillat

Ilmoittautumiset:
suvi.ala-venna(at)etelansyli.fi

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Ke 11.2. klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:

Psykologi ja psykoterapeutti Monica Ålgars:
Läheisen oman jaksamisen ja hyvinvoinnin ylläpitäminen

Espoo, Sellon kirjasto, Ilmari-tila

Ke 11.3. klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:

Syömishäiriöliiton tukipalvelukoordinaattori
Terhi Kanerva: *Läheisen keinot tukea syömishäiriötä sairastavaa lasta tai nuorta – erot alaikäisen ja täysi-ikäisen tukemisessa*



Läheisten teemaillat

Ilmoittautumiset:
suvi.ala-venna(at)etelansyli.fi

Vantaa, Tikkurilan kirjasto, Voimala-tila

Ke 15.4. klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:

Syömishäiriöliiton tukipalvelukoordinaattori Terhi Kanerva: *Toipumisrohkeuden tukeminen läheisen keinoin*

Läheisten brunssi

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

La 9.5. klo 11–14

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot:

suvi.ala-venna(at)etelansyli.fi

TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

Kahvihetki

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Kuukauden ensimmäinen kahvihetki tiistaisin 3.2., 3.3., 7.4., 5.5. ja 2.6. klo 12.30–14

Muina viikkoina maanantaisin klo 12.30–14 (alkaen 5.1.26)

Tarjolla kahvia, teetä ja pientä välipalaa.



Tutustu toimintaan Zoomissa

Zoom

Ke 14.1. klo 17–18

Toiminnanohjaaja kertoo yhdistyksen toiminnasta. Voit pitää kameran ja mikrofonin kiinni.

Zoom-kahvihetki

Zoom

Torstaisin klo 14–15 (alkaen 8.1.26)

Osallistumislinkki [tapahtumakalenterissa](#)

Teemat

15.1. Kehoyhteys ja sen vahvistaminen

12.2. Normikriittisyys ja toipuminen



Tuki- ja neuvontachat

www.etelansyli.fi

Ke 15–17

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

Zoom-teehetki

www.etelansyli.fi

To 29.1., 19.2., 16.4., ke 13.5. ja to 11.6. klo 17–18

Osallistumislinkki [tapahtumakalenterissa](#)

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.



SÄHKÖPOSTITUKI, VERTAISKAVERITOIMINTA JA TOIVO-SOVELLUS

Etelän-SYLI tarjoaa vertaistukea myös sähköpostituen, [TOIVO-](#)vertaistukisovelluksen ja [vertaiskaveritoiminnan](#) avulla.

Sähköposteihin vastaaviin vapaaehtoisiin 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.



WEBINAARIT JA PANEELIKESKUSTELUT

Asiantuntija- webinaarit ja paneelikeskustelut

Zoom

Ti 17.2. klo 17.30–19: Paneelikeskustelu *Syömishäiriö ja toipumisrohkeus*, Etelän-SYLI:n toiminnanohjaaja Pihla Aaltonen ja vapaaehtoiset

Ke 25.3. klo 17.30–19: *Syömishäiriö ja itsetuhoisuus*, psykologi, psykoterapeutti Monica Ålgars

Ke 29.4. klo 17.30–19: *Lempeä luontoni*, psykologi, psykoterapeutti Taija Wilenius

Kevään muiden webinaarien aiheet ja ajankohdat tarkentuvat myöhemmin.

Syömishäiriöt – mistä on kyse? -webinaarit

Zoom

Ti 31.3. klo 17.30–19.30 (Helsinki)

Ke 22.4. klo 17.30–19.30 (Itä-Uusimaa)

Ma 8.6. klo 13.30–15.30 (Keski-Uusimaa)

- Yleistä tietoa syömishäiriöistä, läheisen/ammattilaisen roolista ja Etelän-SYLI:n tukimuodoista.
- Syömishäiriöstä toipuneen kokemuspuheenvuoro.
- Syömishäiriötyön ammattilaisen puheenvuoro.

LISÄTIETOA JA OSALLISTUMISLINKIT





KURSSIT JA TYÖPAJAT

Ilmoittautumislomake [tapahtumakalenterissa](#) ko. päivän kohdalla tai sivun alareunassa olevasta QR-koodista.

**Luova
iltapäivä**

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Ti 20.1. klo 14–16.30

Ohjaajana Etelän-SYLI:n toiminnanohjaaja Pihla

Maksuton

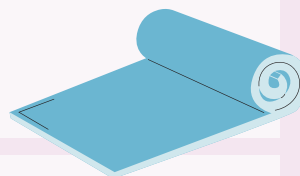
**Pehmeää
Zoom-joogaa:
Kohti kehoa**

Zoom

Pe 23.1., 27.2. ja 10.4. klo 17.30–18.45

Ohjaajana joogaopettaja, taiteilija Emmi Ohraniemi

Maksuton.



**Apua ahdistukseen
– säätelykeinoja ja
voimavaroja
ahdistuksen
kohtaamiseen**

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

La 31.1. klo 9.30–16

- Ohjaajana psykofyysinen fysioterapeutti Anna Hasan, jolla on kokemusta syömishäiriötä sairastavien kohtaamisesta.

Hinta: 5/7 € (jäsenet/ei-jäsenet)

**Luova iltapäivä
etänä**

Zoom

Ti 17.2. klo 14–16.30

Ohjaajana Etelän-SYLI:n

toiminnanohjaaja Pihla

Kuka olen ilman syömishäiriötä?

Tutkimusmatka itseen

Maksuton





KURSSIT JA TYÖPAJAT

Ilmoittautumislomake [tapahtumakalenterissa](#) ko. päivän kohdalla tai sivun alareunassa olevasta QR-koodista.

Äänimaljarentoutus läheisille

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Pe 6.3. klo 17.30-19

Ohjaajana ravitsemusterapeutti, joogaopettaja, ayurveda- ja äänimaljahoitaja Annukka Ruska

Maksuton

Äänimaljarentoutus syömishäiriötä sairastaville ja siitä toipuville

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

La 21.3. klo 11-12.30

Ohjaajana ravitsemusterapeutti, joogaopettaja, ayurveda- ja äänimaljahoitaja Annukka Ruska

Maksuton.

Läheisten työpaja: Ruokapöydän ääressä

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

La 28.3. klo 12.30-15

Ohjaajana Sisä-Suomen SYLI:n läheisten Tampereen vertaistukiryhmän ohjaaja Reita Nyberg.

Maksuton.

Itsemyötätunto-työpaja

Zoom

La 9.5. ja 16.5 klo 10-12

Ohjaajana psykologi ja psykoterapeutti Monica Ålgars.

Hinta: 5/10 € (jäsenet/ei-jäsenet)





VIRKISTYSTAPAHTUMAT

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

Kesäjuhla

Café Viola, Kaisaniemi

Ke 3.6. 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 26.5.

viereisestä QR-koodista.



Ilonpilke- tapahtuma

Lapinlahden Lähde (Lapinlahdenpolku 8, Helsinki)

To 4.6. klo 12–15

Järjestöihin tutustumista, toiminnallisia pisteitä ja musiikkiesityksiä. Paikan päällä on pientä syötävää ja juotavaa maksutta. Lämpimästi tervetuloa yksin, kaksin tai isommalla porukalla!

Tapahtuma on kaikille avoin ja maksuton.

Pihlajasaaren kesäretki

Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot viim. 29.7.26.



Villa Björkas (Pihlajasaari, Helsinki)

To 6.8. klo 17–20

Tervetuloa viettämään leppoisaa kesäpäivää Helsingin Pihlajasaareen! Retki on avoin ja maksuton.

Grillaamme makkaraa/soijanakkeja ja pelaamme leppoisia ulkopelejä (mölky ja tikka) yksityiskäyttöön varatussa Villa Björkasissa. Lisäksi voit tutustua omatoimisesti saaren maastoon.

Lautta lähtee Ruoholahdesta.



AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

Ammattilaisten aamupäivä, Helsinki



Keskustakirjasto Oodi, tapahtumatila Kuutio Ti 2.6. klo 9–12

- Tietoa syömishäiriön varoitusmerkeistä, sairastavan kohtaamisesta ja ammattilaisen roolista.
- HUSin Syömishäiriöyksikön sairaanhoitajan puheenvuoro hoitopolusta ja hoitoon pääsyn kriteereistä.
- Syömishäiriöstä toipuneen kokemuspuheenvuoro.

Tarjolla kahvi/tee ja sämpylä.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot viim. ma 25.5. viereisellä QR-koodilla.

Ammattilaisten aamukahvit, Vantaa ja Kerava



Virtatalo (Rajatorpantie 8, Myyrmäki, Vantaa) Ti 9.6. klo 8.30/9–11

- Tietoa syömishäiriön varoitusmerkeistä, sairastavan kohtaamisesta ja ammattilaisen roolista.
- Syömishäiriöstä toipuneen kokemuspuheenvuoro.

Tarjolla aamiainen. Jaossa esitteitä ja julisteita.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot viim. ma 1.6. viereisellä QR-koodilla.

Ammattilaisten aamukahvit, Itä-Uusimaa



Loviisan Kappeli (Os. Kuningattarenkatu 19, Loviisa)

To 11.6. klo 8.30/9–11

- Tietoa syömishäiriön varoitusmerkeistä, sairastavan kohtaamisesta ja ammattilaisen roolista.
- Syömishäiriöstä toipuneen kokemuspuheenvuoro.

Tarjolla aamiainen. Jaossa esitteitä ja julisteita.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot viim. ke 3.6. viereisellä QR-koodilla.