



# Etelän-SYLI:n kevät 2026

## AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

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

Sairastavien  
ja toipuvien  
päiväryhmä

UUTUUS

**Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki**

Pe 6.3. klo 12.30–14

**Zoom**

Pe 6.2. ja 17.4. klo 12.30–14

**Etelän-SYLI:n 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 terveystieteiden keskus JUST  
(Lääkärintie 1, 2. krs.), kokoushuone Kuukkeli**

Ti 10.2., 17.3. ja 28.4. klo 17.30–19

**Vierailu**

**10.2.** Mukana Etelän-SYLI:n vapaaehtoistoiminnan  
koordinaattori Suvi Ala-Venna



Ahmimistyyppisesti  
oireilevien  
vertaistukiryhmä

**Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki**

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

**Asiantuntija ja teema:**

- 18.5. Terveystieteiden erikoispsykologi Anu Tevanlinna: *Painonnousun pelko ja uskallus syödä*

**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

#### **Asiantuntija ja teema:**

- **12.5.** Terveyspsykologian erikoispsykologi  
Anu Tevanlinna: *Mitä ahminnan tilalle?*

### 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



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



## 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
- 23.4.** Yksinäisyys
- 28.5.** Psykologinen turvallisuus
- 25.6.** Mitä on toipuminen?



### Tuki- ja neuvontachat

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

Ke 15–17

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

### Zoom-teehetki

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

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

Osallistumislinkki [tapahtumakalenterissa](#)

### Keskiviikon kahvihetki

**Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki**

Ke 15.4., 20.5. ja 17.6. klo 15–16.30

### 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 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 Etelän-SYLI:n 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

**Ke 27.5. klo 17.30–19:** *Syömishäiriötä sairastava nuori ja perheen rooli toipumisessa*, pari- ja perhepsykoterapeutti ja psykiatrinen sairaanhoitaja Mira Ilomäki

**Ma 8.6. klo 17.30–19:** Paneelikeskustelu: *Kohti lempeämpää suhdetta liikkumiseen*, toiminnanohjaaja Pihla Aaltonen ja Etelän-SYLI:n vapaaehtoiset

### 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 kokempuhevuo.
- Syömishäiriötyön ammattilaisen puhevuo.

#### LISÄTIETOA JA OSALLISTUMISLINKIT



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



## 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

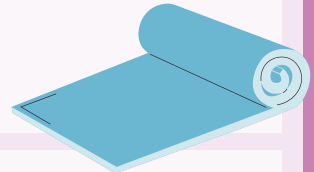
Pehmeää  
Zoom-joogaa:  
Kohti kehoa

### **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



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



## 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)

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





## VIRKISTYSTAPAHTUMAT

Avoimia sairastaville/toipuille, 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 (liha/vege) 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 8.45–12**

- 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.