



Etelän-SYLI

SYKSY 2026

AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

Osallistumislinkit ja lisätietoa [tapahtumakalenterissa](#). Ei ennakkoilmoittautumista (paitsi ARFID-ryhmä). Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Muistathan tarkistaa tapahtumakalenteristamme mahdolliset peruutukset ennen tapahtumaa.

Sairastavien
ja toipuvien
päiväryhmä

UUTUUS

Zoom

Pe 14.8., 9.10. ja 4.12. klo 12.30–14



Syömishäiriötä
sairastavien
ja siitä toipuvien
vertaistukiryhmä



Zoom

Su 23.8., 18.10. ja 22.11. klo 17–18.30

Asiantuntija ja teema:

22.11. Ravitsemusterapeutti Mari Aalto:
Jouluruokarauha – lempeydellä kohti pyhiä!

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Su 6.9., 4.10., 8.11. ja 13.12. klo 17–18.30

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

Ti 25.8., 29.9., 27.10. ja 1.12. klo 17.30–19

Ahmimis- ja
ahmintatyypistä
oireilevien
vertaistukiryhmä

UUTUUS

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Ma 21.9., 19.10., 23.11. ja 14.12. klo 18–19.30

Zoom

Ma 10.8., 7.9., 5.10. ja 2.11. klo 18–19.30

40+-ikäisten
syömisellä
oireilevien
vertaistukiryhmä

Zoom

To 3.9. ja 29.10. klo 18–19.30

Asiantuntija ja teema:

29.10. Psykologi Anu Tevanlinna: *Syömishäiriöt
ja ikääntyminen*



Sateenkaareva Etelän-SYLI -ryhmä

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Ti 18.8., 15.9., 13.10., 10.11. ja 8.12. klo 17.30–19

Asiantuntija ja teema:

15.9. Syömishäiriökeskuksen mielenterveys-
hoitaja Jane Ahola: *Työkaluja kohti
kehorauhaa*

Zoom

Ma 21.10. ja 2.12. klo 17.30–19

UUTUUS



Toipumista ja takapakkeja -ryhmä

Zoom

Ke 9.9. ja 28.10. klo 17.30–19

Asiantuntijat ja teemat:

9.9. Psykologi Monica Ålgars: *Vaativuus ja pakko
oireisuus osana syömishäiriötä – työkaluja oireiden
helpottamiseen*

28.10. Laillistettu ravitsemusterapeutti Annukka Ruska:
*Kehon tarpeet ja syömishäiriön tuomat haasteet
niiden kuuntelemisessa – ravinnon, unen ja
palautumisen merkitys*

Kysy asiantuntijalta -tunti



Zoom

Ke 7.10. ja 18.11. klo 17.30–19

Asiantuntijat ja teemat

7.10. Psykologi Monica Ålgars: *Syömishäiriöistä
toipuminen ja kehosuhde*

18.11. Suuhygienisti Milja Lillemann: *Syömishäiriöt ja
suun terveyden omahoito*

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

ARFID- vertaistukiryhmä (suljettu ryhmä*)

Zoom

Ma 17.8., 14.9., 12.10., 16.11. ja 7.12. klo 18–19.30

Ilmoittautumiset: [suvi.tran\(at\)etelansyli.fi](mailto:suvi.tran(at)etelansyli.fi)

* Ryhmään täytyy ilmoittautua.



LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

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

Läheisten vertaistukiryhmä

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Ke 26.8. ja 2.12. klo 17.30–19.30

Ei ilmoittautumista.

Läheisten teemailta, Espoo

Sellon kirjasto, Ilmari-tila

Ke 23.9. klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:

Laillistettu ravitsemusterapeutti Annukka Ruska:
Miten läheisenä voi tukea täsmäsyömis-
toteutumista

Ilmoittautumiset viim. 21.9.: [suvi.tran\(at\)etelansyli.fi](mailto:suvi.tran(at)etelansyli.fi)

Läheisten brunssi



Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

La 10.10. klo 11–14

Ilmoittautumiset allergioineen ja erityisruoka-
valioineen viim. 7.10.: [suvi.tran\(at\)etelansyli.fi](mailto:suvi.tran(at)etelansyli.fi)

Läheisten teemailta, Helsinki

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

Ke 21.10. klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:

Ravitsemusterapeutti Mari Aalto: *Lempeä jämäkkyys*
– rajat syömishäiriölle!

Ilmoittautumiset viim. 19.10.: [suvi.tran\(at\)etelansyli.fi](mailto:suvi.tran(at)etelansyli.fi)



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

Läheisten retriitti

Yhteistyössä
Syömishäiriöliiton kanssa

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

La 7.11. klo 10–16

Ilmoittautumiset allergioineen ja erityisruoka-valioineen viim. 1.11. viereisestä QR-koodista.



Läheisten teemailta, Vantaa



Tikkurilan kirjasto, Voimala-tila

Ke 11.11. klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:

Syömishäiriöliiton läheistyötekijä Terhi Kanerva:
(teema tarkentuu myöhemmin)

Ilmoittautumiset viim. 9.11.: [suvi.tran\(at\)etelansyli.fi](mailto:suvi.tran(at)etelansyli.fi)

SÄHKÖPOSTITUKI, VERTAISKAVERITOIMINTA JA TOIVO-SOVELLUS

Vapaaehtoisemme tarjoavat myös kahdenkeskistä vertaistukea. Osallistumisen alaikäraja on 18 vuotta.

Voit valita näistä itsellesi sopivan tukimuodon:

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

Lisätietoa näistä kaikista löydät verkkosivuiltamme www.etelansyli.fi.





TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

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

Kahvihetki

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki
Ma klo 12.30–14

Huom! Kuukauden ensimmäisen viikon kahvihetki kokoontuu tiistaisin klo 12.30–14.



Zoom-kahvihetki

Zoom
Torstaisin klo 14–15

Osallistumislinkki [tapahtumakalenterissa](#)

MUUTOKSET OHJELMASSA

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

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.

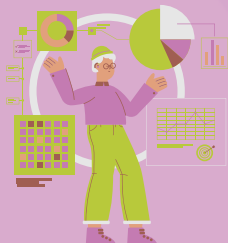
Matalan kynnyksen tukitoiminta **ei tarjoa hoidollista, terapeutista tai lääkinnällistä neuvontaa**. Näissä asioissa voit ottaa yhteyttä lähimpään terveysasemaan.





WEBINAARIT

Asiantuntija- webinaarit



Zoom

Kerran kuussa klo 17.30–19

- **Ke 19.8.** Rajoittava syömishäiriö ja toipuminen, psykiatrian erikoislääkäri Milla Linna
- **Ke 23.9.:** Kun ruoka hallitsee elämää – mitä tutkimus kertoo ruokariippuvuudesta ja mikä auttaa?, laillistettu ravitsemusterapeutti (TtM) Kirsi Englund
- **Ti 27.10.:** Lihavuus ja hyvinvointi, kokemuspuhuja Terhi ja terveystieteiden erikoispsykologi Anu Tevanlinna

Syömishäiriöt – mistä on kyse? –webinaarit

Zoom

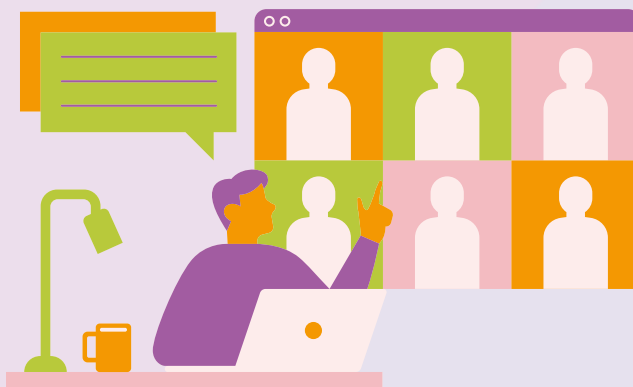
To 19.11. klo 13.30–15.30 (Vantaa ja Kerava)

Psykoterapeutti Elina Gambardella: *Toipumisrohkeus ja uskallus päästää irti kontrollista*

Ti 15.12. klo 17.30–19.30 (Länsi-Uusimaa)

Ravitsemusterapeutti Annukka Ruska: *Miten läheisenä voi tukea täsmäsyömisestä toteutumista?*

- Yleistä tietoa syömishäiriöistä ja läheisen roolista.
- Syömishäiriötyön ammattilaisen puheenvuoro.
- Syömishäiriöstä toipuneen kokemuspuheenvuoro.





KURSSIT JA TYÖPAJAT

Ilmoittautumisl linkki löytyy seuraavalta sivulta QR-koodina.

Äänimaljarentoutus sairastaville ja toipuville

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

La 5.9. klo 11-12.30

Ohjaajana ravitsemusterapeutti, joogaopettaja,
ayurveda- ja äänimaljahoitaja Annukka Ruska

Maksuton. Ilmoittautumiset 2.9. mennessä.

Äänimaljarentoutus läheisille

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

La 19.9. klo 11-12.30

Ohjaajana ravitsemusterapeutti, joogaopettaja,
ayurveda- ja äänimaljahoitaja Annukka Ruska

Maksuton. Ilmoittautumiset viim. 14.9.

Näen sinussa minut -valo- kuvaustyöpaja

Zoom

To 17.9., 1.10., 15.10. ja 29.10. klo 17-19

Ohjaajana Emmi Kähkönen

Hinta: Jäsenille 5 €. ei-jäsenille 10 €.
Ilmoittautumiset viim. 12.9.

Pehmeää Zoom-joogaa: Kohti kehoa

Zoom

Pe 25.9., 23.10., 20.11. ja 11.12. klo 17.30-18.45

Ohjaajana Emmi Ohraniemi

Maksuton. Ei ilmoittautumista.
Zoom-linkki tapahtumakalenterissa.





KURSSIT JA TYÖPAJAT

Apua ahdistukseen -työpaja

Etelän-SYLI:n tilat, Kaapelitehdas, Helsinki

La 24.10. klo 10–15

Ohjaajana psykofyysinen fysioterapeutti Anna Hasan.

Hinta: Jäsenille 5 €. ei-jäsenille 10 €.

Syömishäiriö ja vanhemmuus -työpaja

Zoom

La 14.11. klo 10–12

Ohjaajana psykologi Monica Ålgars

Maksuton



Ilmoittaudu kursseille ja työpajoihin
viereisellä QR-koodilla.

Kursseista ja työpajoista voit kysyä lisätietoa
Kaisalta: [kaisa.lehtonen\(at\)etelansyli.fi](mailto:kaisa.lehtonen(at)etelansyli.fi).



VIRKISTYSTAPAHTUMAT JA MUUT

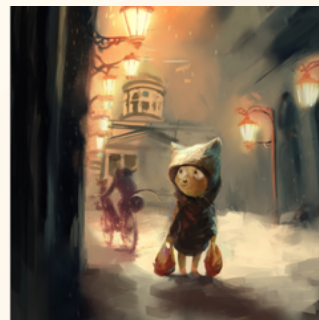
Sairastaville/toipuville, vapaaehtoisille, jäsenille, läheisille ja ammattilaisille.

Kaapelitehtaan Taiteiden yö

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

To 20.8. klo 17–20

Etelän-SYLI:n vapaaehtoisen
Retun syömishäiriöaiheinen
taidenäyttely ja Etelän-SYLI:n
toiminnan esittelyä.





i love me -messut

Pohjois-Euroopan
suurin ja energisin
hyvän olon
tapahtuma

Messukeskus, Helsinki

Pe 18.10. klo 10–20, la 19.10. klo 10–18 ja su 20.10. klo 10–18



Pikkujoulut

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki

Pe 11.12. klo 16–18

Ilmoittautumiset viim. su 6.12.:

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

Koristelemme kuusen, nautimme jouluisia ruokia
ja laulamme joululauluja.

AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

Ammattilaisten
aamupäivä Itä-
Uudenmaan
ammattilaisille:

Syömishäiriöt –
miten kohdata,
tukea ja hoitaa?



Zoom

Ke 28.10. klo 9–12

Yhdistyksen toiminnanohjaajan luento syömishäiriön
varoituserkeistä, sairastavan kohtaamisesta,
ajankohtaisista ilmiöistä ja ammattilaisen roolista.

Psykoterapeutti Elina Gambardellan puheenvuoro:
Miten tukea toipumisrohkeutta ammattilaisena?

Syömishäiriöstä toipuneen kokemuspuheenvuoro.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot
viim. ti 27.10. viereisestä QR-koodista.

Ilmoittautuneille jaossa kehorauhasta
kertovia julisteita.





TÄYNNÄ

**Ammattilaisten
aamukahvit
Keski-Uudenmaan
ammattilaisille**

Hyvinkää, Villatehdas, Nosturi-tila

Ke 25.11. klo 8.45–11

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

Tarjolla kahvi/tee ja sämpylä.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot
viim. ti 17.11. viereisestä QR-koodista.



MUUTOKSET OHJELMASSA

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