Etelän-SYLIn
SYKSY 2026

AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

Osallistumislinkit ja lisätietoa tapahtumakalenterissa. Ei ennakkoilmoittautumista (paitsi ARFID-ryhmä).Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia. Muistathan tarkistaa tapahtuma-kalenteristamme 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-SYLIn 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 ahmintatyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä

UUTUUS

Etelän-SYLIn 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-SYLIn 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 mielenterveyshoitaja 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 syömishäiriöitä – 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

* 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-SYLIn 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 täsmäsyömisen toteutumista*

Ilmoittautumiset viim. 21.9.: suvi.tran(at)etelansyli.fi

Läheisten brunssi

Etelän-SYLIn tilat, Kaapelitehdas, Helsinki
La 10.10. klo 11–14

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

Läheisten teemailta, Helsinki

Etelän-SYLIn 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

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-SYLIn 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 4.11. klo 17.30–19.30

Asiantuntija ja teema:
Syömishäiriöiiton läheistyötekijä Terhi Kanerva:
Konfliktien sietäminen ja aggressio

Ilmoittautumiset viim. 9.11.: 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 tapahtuma-kalenteristamme mahdolliset peruutukset ennen tapahtumaa.

Kahvihetki	**Etelän-SYLIn 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.

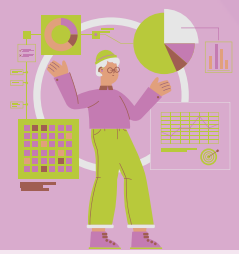
YHTEYDENOTTO-LOMAKE

Työntekijät vastaavat myös verkkosivujen yhteydenottolomakkeen kautta tulleisiin viesteihin.

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

WEBINAARIT

Asiantuntija-webinaarit



Zoom
Kerran kuussa klo 17.30–19

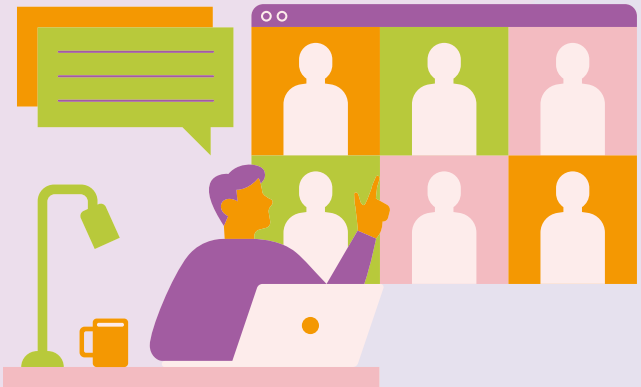
- **Ke 19.8.** *Rajoittava syömishäiriö ja toipuminen*, psykiatrian erikoislääkäri Milla Linna
- **Ke 23.9.**: *Kun ruoka hallitsee elämää – mitä tutkimus kertoo ruokariippuvuudesta ja mikä auttaa?*, laillistettu ravitsemusterapeutti (TtM) Kirsi Englund
- **Ti 27.10.**: *Lihavuus ja hyvinvointi,* kokemuspuhuja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

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



KURSSIT JA TYÖPAJAT

Ilmoittautumislinkki löytyy seuraavalta sivulta QR-koodina.

Äänimaljarentoutus sairastaville ja toipuville

Etelän-SYLIn 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-SYLIn 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-SYLIn 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.

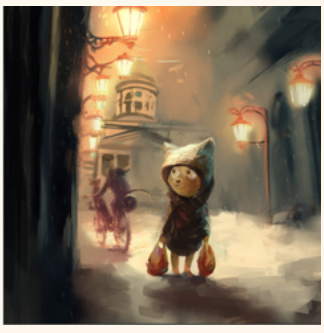
VIRKISTYSTAPAHTUMAT JA MUUT

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

Kaapelitehtaan Taiteiden yö

Kaapelitehtaan toimitila, Helsinki
To 20.8. klo 17–20

Etelän-SYLIn vapaaehtoisen Retun syömishäiriöaiheinen taidenäyttely ja Etelän-SYLIn toiminnan esittelyä.



Etelän SYLI

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

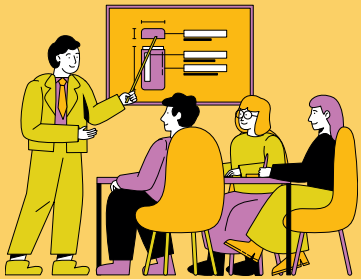
Ilmoittautumiset viim. su 6.12.:
taija.kuula(at)etelansyli.fi

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 varoitusmerkeistä, 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.