

## *Tervehdys Etelän-SYLI:n jäsen!*

*"Pahin erehdys minkä elämässään voi tehdä, on pelätä jatkuvasti, että tekee erehdyksen." -Elbert Hubbard*

Kevät oli tarjonnan ja toiminnan suhteen antoisaa aikaa. Mukana ryhmätoiminnassa oli tuttuja vertaistukiryhmiä, mutta myös uusia ryhmiä kuten anoreksiaa sairastavien ja anorektisesti oireilevien vertaistukiryhmä sekä ongelmallisesta syömisestä kärsivien miesten vertaistukiryhmä. Näiden lisäksi kevätkaudella panostettiin ammattilaisten ohjaamiin alustuksiin, mikä mahdollisti psykoedukatiivisen tuen saamisen vertaistuen lisäksi.

Ettei elo ollut liian vakavaa, vietettiin yhdistyksessä myös mukavia virkistyshetkiä ja retkiä. Lisää saikkua, kiitos! –näytelmä hauskuutti meistä monia, kun taas Seurasaareen tehty Metsään uppoutumisen -retki kylvi rauhan siemenen osallistujien arkikiireiden keskelle. Yhdistyksenä koemme virkistystoiminnan tärkeäksi osaksi vertaistukitoimintaa, virkistystoiminta tarjoaa pienen hengähdystauon vaikeiden asioiden ja kokemusten läpikäymisestä.

Vuosikokous käytiin 20.3.2018 ja iloksemme ilmoitamme hallituksen kokoonpanon olevan seuraavanlainen:

- Yhdistyksen puheenjohtaja jatkaa Kristiina Rekola, varapuheenjohtajaksi valittiin Pihla Aaltonen
- Hallituksen varsinaisina jäseninä jatkavat Petra Kangas, Sarianne Fisk, Tuuli Tegelman, Leena Putkonen ja Johannes Förster sekä varajäsenenä Vanessa Törnblom

Mitä sitten tulikaan Älä Laihduta -päivään... Tämän tärkeän päivän ensisijainen tehtävä on herätellä ihmisiä kyseenalaistamaan painoon ja laihduttamiseen liittyviä päähänpinttyimiä. Toiveena on, että edes yhtenä päivänä jokainen voi ja saa hyväksyä kehonsa juuri sellaisenaan kuin se on. (Syömishäiriöliitto – SYLI ry.) Myös Etelän-SYLI on ottanut osaa Älä laihduta –päivän karkeloihin jo muutaman vuoden ajan, tänä vuonna se tapahtui yhteistyössä Annalan huvilan kanssa. Annalan huvilassa oli tarjolla hyvän mielen herkkuja, tasapainonhallintaa sekä kevyttä ja painavaa asiaa hyvinvoinnista. Päivän aikana yhdistyksemme kultaiset vapaaehtoisemme kävivät useita rikkaita ja antoisia keskusteluja huvilan kävijöiden kanssa.

Etelän-SYLI:lle vuosi 2018 on ollut erityinen, sillä yhdistys täytti 20-vuotta. Tätä juhlistettiin kesäjuhlien merkeissä ravintola Hima & Salissa lämpöisen tunnelman ja kauniiden ohjelmanumeroiden kera. Juhlat olivat varsin onnistuneet, mistä kiitos kuuluu kanssajuhlijoille sekä yhdistyksen toiminnassa mukana oleville ja mukaan tuleville – ilman teitä ei olisi myöskään meitä <3

Vähitellen myös Etelän-SYLI rauhoittuu kesälaitumille. Yhdistyksen työntekijät lomailevat heinäkuun, mutta ei huolta – vapaaehtoisemme ohjaavat muutamia vertaistukiryhmiä läpi koko kesäkauden, sähköpostituen, avoimien kahvihetkien ja puhelinpäivystyksen lisäksi. Palaamme toimistolle jälleen elokuun alussa, jolloin pääsemme jatkamaan keväällä alkanutta vauhdin huumaa –Stay tuned!

## K e s ä k u u

- ♥ Syömishäiriötä sairastavien ja toipumassa olevien avoin vertaistukiryhmä sunnuntaisin 3.6 ja 17.6 klo 17-18.30
- ♥ Anoreksia sairastavien ja anorektisesti oireilevien avoin vertaistukiryhmä lauantaisin 2.6 ja 16.6 klo 15.15-16.45
- ♥ Myötätuntoinen mieli – avoin meditaatiotunti sunnuntaisin 3 ja 10.6. klo 15.30-17
- ♥ Avoin vertaistukiryhmä ongelmallisesta syömisestä kärsiville miehille keskiviikkona 20.6. klo 18-19.30
- ♥ Avoimet kahvihetket maanantaisin ja torstaisin klo 14-16
- ♥ Perjantailounas perjantaisin klo 11.30-12.30
- ♥ Luento – syömishäiriöiden ja suoliston yhteydestä keskiviikkona 6.6. klo 17.30-19.30. Luennoitsijana toimii laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM, FODMAP-asiantuntija ja tietokirjailija Leena Putkonen. Ilmoittautumiset: uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi
- ♥ Mustasaaren retki torstaina 14.6 klo 17. Retkelle lähdetään Taivallahden laiturista, Eteläisen Hesperiankadun rannan puoleisesta päästä. Ilmoittautumiset 4.6. mennessä: uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi. *Ilmoitathan samalla mahdollisesta erityisruokavaliosta!*
- ♥ Vertaiskaveritoiminta
- ♥ Sähköpostituki
- ♥ Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n SYLI-chat kokoontuu torstaisin

## H e i n ä k u u

- ♥ Myötätuntoinen mieli – avoin meditaatiotunti maanantaisin 2 ja 16.7 klo 17-18.30
- ♥ Avoimet Kahvihetket keskiviikkoisin 4, 11, 18 ja 25.7 klo 17.30-19
- ♥ Puhelinpäivystys tiistaisin 3, 10, 17 ja 24.7 klo 17.30-19
- ♥ Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n SYLI-chat kokoontuu torstaisin

*Kaunistaa ja aurinkoista kesää sinulle toivottaa koko  
Etelän-SYLI:n väki!*