

Etelän-SYLI ohjelma Syksy 2018



Avoimet vertaistukiryhmät sairastaville ja toipuville

Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, sunnuntaisin klo 17.00-18.30:
26.8., 9.9., 23.9., 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.

Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Vantaa

Myyrmäkitalon kokoushuone (Paalutori 3), maanantaisin klo 18.00-19.30:
17.9., 15.10., 12.11. ja 10.12.

Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, maanantaisin klo 18-20:
13.8., 27.8., 10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12., 17.12.

Anoreksiaa sairastavien ja anorektisesti oireilevien vertaistukiryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, lauantaisin klo 15.15-16.45:
25.8., 8.9., 22.9., (6.10. huom! 17.30-19), **ryhmä tauolla loppuvuoden!**

Avoim vertaistukiryhmä ongelmallisesta syömisestä kärsiville miehille, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, torstaisin klo 19-20.30:
2.8., 16.8., 30.8., 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 20.12.

Teemallinen teehetki, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, tiistaisin klo 17.00-18.30:
7.8., 4.9., 2.10., 6.11., 4.12.

Treenaajien teetuokio, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, sunnuntaisin klo 17-18.30:
19.8., 16.9., 14.10., 11.11., 9.12.

Ruotsinkielinen vertaistukiryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, maanantaisin klo 18.00-19.30:
20.8., 17.9., 15.10., 12.11., 10.12.

English-speakers' peer support group

Etelän-SYLI office in Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1B, 4th floor, from 17.30 to 19.00 on Tuesdays
14.8., 11.9., 9.10., 13.11., 11.12.

Pitkään sairastaneiden ryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, **tiistaisin** klo 18.00-20.00. Alustajana illoissa sairaanhoitaja/seksuaalineuvojaopiskelija Maija Hurri

- **ti 25.9.** Syömishäiriöt ja seksuaalisuus
- **ti 27.11.** Sukupuoli-identiteetti ja itsetunto



Etelän-SYLI:n ohjelma syksy 2018



Kaikille avoin Kahvihetki, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, viikoittain **maanantaisin** ja **torstaisin** klo 14-16.
Ryhmä on avoin sairastaville, toipuville sekä läheisille!

Perjantailounas / tuetun syömisen ryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, viikoittain **perjantaisin** klo 11.30-12.30.

Avoimet vertaistukiryhmät läheisille

Mahdolliset teemat ja alustajat ilmoitetaan verkkosivuilla!

Läheisten vertaistukiryhmä, Espoo

Sellon kirjaston ryhmätyötila Elinassa (*Leppävaarankatu 9*), torstaisin klo 18-19.30:
30.8., 27.9., 25.10., 22.11., 20.12.

Läheisten vertaistukiryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, torstaisin klo 18.00-20.00:
23.8., 20.9., 18.10., 15.11., 13.12.

Läheisten vertaistukiryhmä, Järvenpää

Tauolla syksyn 2018. Seudulla mahdollisuus henkilökohtaiseen tukihenkilöön. Otathan tarvittaessa yhteyttä uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi

Kaikille avoin Kahvihetki, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, viikoittain **maanantaisin** ja **torstaisin** klo 14-16.
Ryhmä on avoin sairastaville, toipuville sekä läheisille!

Luennot ja keskusteluillat

*Luennot pidetään yhdistyksen toimitilassa **Kaapelitehtaalla klo 17.30-19.30**, ilmoittautumiset: [uura-liina.lahti\(at\)etelansyli.fi](mailto:uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi)*

Ti 28.8. Tietoa sosiaalietuuksista, sosiaalityöntekijä Terhi Harjula, HUS Ulfåsa

Ti 18.9. FBT-hoitomalli syömishäiriöhoidossa, perheterapeutti Anita Ryöppönen, HUS Ulfåsa

Ti 30.10. Syömishäiriöiden hoito, sairaanhoitaja Minna Anttonen, HUS Ulfåsa

Ti 20.11. Syömishäiriöiden taustatekijät ja synty, sairaanhoitaja Ira Zetterborg, Syömishäiriökeskus

Ti 18.12. Syömishäiriöstä toipuminen ja elämä sen jälkeen –kokemuspuheenvuoro, Etelän-SYLI:n vapaaehtoinen

Kurssit

Hengitys ja tarina –kurssi

Sakari Kirjavainen ja Anna-Maija Valonen

Kaapelitehtaan toimitila **perjantaisin, lauantaisin ja sunnuntaisin** seuraavasti:

14.9. klo 18-21

15.9. klo 10-17 (1h tauko klo 13-14)



Etelän-SYLI:n ohjelma Syksy 2018



16.9. klo 10-13

5.10. klo 18-21

6.10. klo 10-17 (1h tauko klo 13-14)

7.10. klo 10-13

Hinta jäsenille 10€, ei-jäsenille 15€, ilmoittautumiset: [suvi.ala-venna\(at\)etelansyli.fi](mailto:suvi.ala-venna@etelansyli.fi)

Hetki & Hengitys -kurssi

Sari Hanski, joogaohjaaja

Kaapelitehtaan toimitila

Keskiviikkoisin 10.10., 17.10., 31.10. ja 7.11. klo 17.30-18.45.

Maksuton, ilmoittautumiset: [uura-liina.lahti\(at\)etelansyli.fi](mailto:uura-liina.lahti@etelansyli.fi)

Ahdistuksen hallinnan työpaja

Katarina Meskanen, psykologi

Kaapelitehtaan toimitila

lauantaina 24.11. klo 10.00-14.30

Hinta jäsenille 5€, ei-jäsenille 7€, ilmoittautumiset: [suvi.ala-venna\(at\)etelansyli.fi](mailto:suvi.ala-venna@etelansyli.fi)

Virkistystapahtumat

Ilmoittautumiset: [uura-liina.lahti\(at\)etelansyli.fi](mailto:uura-liina.lahti@etelansyli.fi).

- o **Meditaation ja tietoisuuden iltama**, Etelän-SYLI:n toimitila Kaapelitehtaalla ke 21.11 klo 17.30-19.30

Muut tapahtumat:

- **Syksyn maksuttomat joogatunnit** ke 5.9., 24.10., 14.11. ja 28.11. klo 18.00-19.30, Etelän-SYLI:n toimitila Kaapelitehtaalla (ilmoittautumiset jokaiselle tunnille erikseen: [uura-liina.lahti\(at\)etelansyli.fi](mailto:uura-liina.lahti@etelansyli.fi))
- **Mielenterveysmessut 20.-21.11.**, Helsingin kulttuuritalo
- **Syömishäiriöt – mistä on kyse –ensitietoluento Helsinki** ma 24.9. klo 17.30-19.30 Vanha ylioppilastalo (Tiedekuntasali)
- **Syömishäiriöt – mistä on kyse –ensitietoluento Vantaa** ma 29.10. klo 17.30-19.30, Myyrmäkitalo (Tapahtumahuone)
- **Syömishäiriöt – mistä on kyse –ensitietoluento Espoo** ma 26.11. klo 17.30-19.30, Sellon kirjasto (Aleksis-sali)

Avoimiin, maksuttomiin ja vapaaehtoisien ohjaamiin vertaistukiryhmiin voi tulla ilman erillistä ilmoittautumista. Ilmoittautuminen luennoille, kursseille tai virkistystapahtumiin **ovat sitovia!** Ryhmätarjonnasta löydät ryhmiä sairastaville, toipuville sekä läheisille. Sinun ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen osallistuaksesi ryhmiin, kaikki ovat lämpimästi tervetulleita Etelän-SYLIin <3 Tarkempaa tietoa toiminnasta: www.etelansyli.fi

Psst... Vertaistukea saat myös **sähköpostituen** ja **vertaiskaveritoiminnan** kautta! Mikäli kysyttävää herää, ota rohkeasti yhteyttä [info\(at\)etelansyli.fi](mailto:info@etelansyli.fi)