

Etelän-SYLI ry
Tallberginkatu 1 C 115
(käynti B-rappu, 4. krs.)
00180 Helsinki
info(at)etelansyli.fi
www.etelansyli.fi
Y-tunnus: 1953728-9



JÄSENKIRJE

Hei sinä tärkeä ja kallisarvoinen Etelän-SYLI ry:n jäsen. Luet parhaillaan tämän vuoden viimeistä jäsenkirjettä, mihin on koottu katsaus kuluneesta vuodesta 2018 ja tehdään pieni kurkistus tulevan vuoden 2019 tapahtumiin. Lisätietoa tapahtumista löydät tuttuun tapaan yhdistyksemme nettisivuilta, osoitteesta www.etelansyli.fi.

Vuosi 2018 on ollut rikas, antoisa ja muutoksien täyteinen. Etelän-SYLI ry on ottanut osaa moniin eri tapahtumiin syömishäiriötietoutta jakaen. Suurimpia tapahtumia olivat kansainvälinen Älä laihduta –päivä, valtakunnalliset Ravitsemuspäivät sekä Mielen terveystapahtumat. Tapahtumien kautta tavoitettiin reilut 900 henkilöä. Vuoteen mahtui myös paljon muita tapahtumia, kuten Potilaan oikeuksien päivä, osallistuminen Luustoviikon yleisötapahtumaan yhteistyössä Pääkaupunkiseudun Luustoyhdistyksen kanssa, Syömishäiriöt – mistä on kyse? -ensitietoluennot, monille tahoille pidetyt syömishäiriöluennot ja rikkaita yhteistyötapaamisia syömishäiriötyön, avun ja tuen tehostamiseksi.

Vuonna 2018 uutena vertaistukiryhmänä käynnistyi Ongelmallisesta syömisestä kärsivien miesten ryhmä sekä Anoreksiaa sairastavien ja anorektisesti oireilevien vertaistukiryhmä. Keväällä Treenaajien teetuoquio –ryhmää alusti alan ammattilainen, joka tarjosi psykoedukatiivista tietoa ja tukea vertaistuen rinnalle. Vuonna 2018 haluttiin panostaa tietoiseen läsnäoloon, rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Ohjelmistosta löytyikin Lempeää joogaa –kiitollisuushetkiä kehollesi -tunnit, kevyet joogaharjoitukset, Meditaatioilmat sekä Hengitys & Hetki -kurssi. Tähän teemaan tullaan panostamaan myös tulevana vuotena.

Etelän-SYLI ry:n kävijöille tarjottiin vertaistuen lisäksi myös pieniä hengähdyshetkiä virkistystapahtumien merkeissä. Virkistystapahtumina toimivat teatteri-ilta Lisää saikkua kiitos! -näytelmä, Uppoudutaan metsään -retki, Mustasaaren retki, vierailu Eduskuntaan, Meditatiivinen tietoisuusiltama sekä lämmintunnelmaiset pikkujoulut. Kesäjuhlia juhlittiin hieman isommin, sillä tämä vuosi oli Etelän-SYLI ry:n 20:s vuosi.

Vuosi 2018 oli antoisa myös vapaaehtoistyön osalta. Iloksemme yhdistys vastaanotti lukuisia sähköposteja ja puheluita vapaaehtoistyöstä kiinnostuneilta. Uusia vapaaehtoisia mukaan tuli 15. Haluamme kiittää jokaista mukaan tullutta ja mukana olevaa Etelän-SYLI ry:n kultaakin kalliimpaa vapaaehtoistyöntekijää – 59 kertaa kaunis KIITOS – ilman teitä ei olisi myöskään meitä!

Miltäs sitten näyttää tuleva vuosi 2019?

Etelän-SYLI ry mahdollistaa vertaistuen saamisen myös sähköpostituen ja vertaiskaveritoiminnan avulla. Sähköpostituessa toimiviin vapaaehtoisiiin voit tutustua verkkosivujemme kautta. Lisäksi Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n tukipuhelin toimii joka maanantai klo 9–15 ja SYLI-chat joka torstait



klo 18–19.30. Etelän–SYLI ry:n toiminnasta löytyy apua ja tukea niin syömishäiriötä sairastaville, toipuville, sairastavien läheisille sekä työssään sairastavia kohtaavilla ammattilaisille.

Kurkistetaanpas tuleviin tapahtumiin:

Luennot:

- 30.1. klo 17.30–19.30: Tunnesyöminen
- 20.2. klo 17.30–19.30: Pakkoajatukset ja pakko-oireinen häiriö osana syömishäiriöoireilua
- 27.3. klo 17.30–19.30: Ahmimishäiriö ja ahmintahäiriö - työkaluja syömisen hallintaan saamiseen
- 11.4. klo 17.30–19.30: Syömishäiriöt ja seksuaalisuus
- 17.4. klo 17.30–19.30: Pakkoliikunta osana syömishäiriöoireilua - työkaluja pakkoliikunnan tunnistamiseen ja liikunnan haltuun saamiseen
- 28.5. klo 17.30–19.30: Täsmäsyöminen - avain syömishäiriöstä toipumiseen
- 4.6. klo 17.30–19.30: Nyky-yhteiskunnan kehoihanteet ja kehopositiivisuus
- 11.6. klo 17.30–19.30: Aikakausimainoslehtien kansikuvat – totta vai tarua?

Kurssit:

- 22.1., 29.1., 5.2. ja 12.2. klo 17.30-19: OEN TÄSSÄ -kurssi
- 2.2. klo 10-14.30: Ahminnan hallinnan työpaja
- 23.3. klo 10–12.30: Arvotyöpaja
- 6.4. klo 10-14.30: Ahdistuksen hallinnan työpaja
- 4.5. klo 10-15: Läheisten lauantai -työpaja
- 15.5., 22.5., 29.5. ja 5.6. klo 17.30-18.45: Hetki ja hengähdys -kurssi

Muut tapahtumat:

- 12.1.2019 Kehopositiivisuusmessut
- 22.–23.1.2019: Syömishäiriöpäivät
- 6.5. Älä laihduta –päivä
- Mielenterveysmessut

Vuoden 2019 alustava ohjelmisto löytyy yhdistyksemme verkkosivuilta. Päivitämme ohjelmistoa aina sitä mukaan, kun tilaisuudet ja tapahtumat varmistuvat. Näppärä tapa saada tietoa Etelän–SYLI ry:n tapahtumista on liittyä viikkotiedotuslistalle (missä todennäköisesti jo oletkin yhdistyksen jäsenenä). Tiedotuslistalle voit liittyä ja halutessasi myös poistua yhdistyksemme verkkosivujen kautta.

Mikäli sinulla on ajatuksia, ideoita tai palautetta Etelän–SYLI ry:n toimintaan liittyen, kuuluisimme näistä mielellämme, jotta voimme kehittää toimintaamme parhaalla mahdollisella tavalla.

Kaunis kiitos sinulle ja mitä parhaita loppuvuotta sekä vuotta 2019, toivottaa Etelän–SYLI ry:n väki!

