

**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



## **PAKKOLIIKUNTA OSANA SYÖMISHÄIRIÖOIREILUA – TYÖKALUJA PAKKOLIIKUNNAN TUNNISTAMISEEN JA LIKUNNAN HALTUUN SAAMISEEN**

Liikunta vahvistaa ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Sen merkitys terveydelle on selkeä. Syömishäiriö kuitenkin ottaa usein liikunnan vaaralliseksi työkalukseen, jolloin liikunnan terveyttä edistävät vaikutukset katoavat ja liikunta muuttuu haitalliseksi pakkoliikunnaksi. Pakkoliikunta on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia nakertava raskas oire, mutta onneksi siitä voi päästä eroon ja löytää uuden, hyvinvointia tuottavan suhteen liikuntaan.

Luennolla saat vinkkejä pakkoliikunnan ja sen taustatekijöiden tunnistamiseen sekä työkaluja pakkoliikunnasta irti päästämiseen.

**Aika:** Keskiviikkona 17.4.2019 klo 17.30–19.30

**Paikka:** Etelän–SYLI ry:n toimitilassa Kaapelitehtaalla, Tallberginkatu 1 (B-rappu, 4. krs)

**Luennoitsija:** Venla Eronen, Elämän Nälkään ry:n Syömishäiriökeskuksen kuntoutus- ja hoitoyksikkö

**Hinta:** Maksuton!

**Ilmoittautuminen:** uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi

