

## Etelän-SYLI ry:n kevät 2019

### SAIRASTAVIEN JA TOIPUVIEN VERTAISTUKIRYHMÄT:

#### Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, sunnuntaisin klo 17–18.30:

20.1., 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3., 14.4., 28.4., 12.5., 26.5.

#### Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, maanantaisin klo 18–20:

21.1., 4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4., 13.5., 27.5.

#### Avoin vertaistukiryhmä ongelmallisesta syömisestä kärsiville miehille, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, torstaisin klo 19–20.30:

10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 2.5., 16.5., 30.5.

#### Teemallinen teehetki, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, keskiviikkoisin klo 17–18.30:

9.1., 6.2., 6.3., 10.4., 8.5.

#### Treenaajien teetuokio, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, sunnuntaisin klo 17–18.30:

13.1., 10.2., 10.3., 7.4., 5.5.

#### Stödgrupp på svenska för människor med ätstörningsproblematik, Helsingfors

Kabelfabriken, Etelän-SYLI:s utrymmen (Tallbergsgatan 1, B-trappan, 4. vån.), måndagar kl. 18–19.30:

14.1., 11.2., 11.3., 8.4., 6.5.

#### English-speakers' peer support group

Etelän-SYLI office in Kaapelitehdas, Tallberginkatu 1B, 4th floor, from 17.30 to 19 on Tuesdays:

15.1., 19.2., 26.3., 23.4., 21.5.

#### Myötätuntoinen mieli - avoimet meditaatiotunnit

Kaapelitehtaan toimitila, sunnuntaisin klo 17–18.30:

27.1., 24.2., 24.3., 19.5.

#### Pitkään sairastaneiden ryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, keskiviikkoisin klo 18–20:

- ke 27.2. Myötätunto ja armollisuus itseä kohtaan, psykologi Monica Ålgars
- ke 24.4. Syömishäiriön vaikutus luustoterveyteen ja hormonitasapainoon, sisätauti-kirurginen sh Lea Attila

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



## LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT:

(Mahdolliset teemat ja alustajat ilmoitetaan verkkosivuilla)

### Läheisten vertaistukiryhmä, Espoo

Sellon kirjaston ryhmätötila Ilmari (Leppävaarankatu 9), keskiviikkoisin klo 18–20:

16.1., 13.2., 13.3., 10.4., 8.5.

### Läheisten vertaistukiryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, torstaisin klo 18–20:

31.1., 28.2., 28.3., 25.4., 23.5.

## MUUT VERTAISTUKIRYHMÄT:

### Kaikille avoin Kahvihetki, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, viikoittain maanantaisin ja torstaisin klo 14–16.

### Perjantai puuro, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, viikoittain perjantaisin klo 11–12.

## LUENNOT JA KESKUSTELUILLAT:

Etelän-SYLI ry:n toimitilassa Kaapelitehtaalla klo 17.30–19.30.

Ilmoittautumiset: uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi

- Ke 30.1. Tunnesyöminen, psykologi Katarina Meskanen
- Ke 20.2. Pakkoajatukset ja pakko-oireinen häiriö osana syömishäiriöoireilua, Mth Jane Ahola
- Ke 27.3. Ahmimishäiriö ja ahmintahäiriö – työkaluja syömisen hallintaan, sairaanhoitaja Ira Zetterborg
- To 11.4. Keskusteluilta: Syömishäiriöt ja seksuaalisuus, apulaisprofessori Anna Keski-Rahkonen, Helsingin yliopiston lääketieteellinen tiedekunta
- Ke 17.4. Pakkoliikunta osana syömishäiriöoireilua, toimintaterapeutti Venla Eronen
- Ti 28.5. Täsmäsyöminen - Avain syömishäiriöstä toipumiseen, ravitsemusterapeutti Leena Putkonen
- Ti 4.6. Nyky-yhteiskunnan kehoihanteet ja kehopositiivisuus, liikunnanopettaja, opinto-ohjaaja, lähihoitaja, Etelän-SYLI:n vapaaehtoinen Petra Kangas
- Ti 11.6. Aikakauslehtien kansikuvat – totta vai tarua?, toimittaja Rosanna Marila



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



## KURSSIT JA TYÖPAJAT:

Etelän-SYLI ry:n toimitilassa Kaapelitehtaalla (ellei erillistä tilaa tapahtumalle olla määritelty).

### Lempää joogaa – kiitollisuushetkiä kehollesi

**Emmi ohraniemi**, joogaohjaaja

Keskiviikkona 13.2., 13.3. ja tiistaina 16.4., 14.5. klo 18.00-19.30

MAKSUTON

Ilmoittautumiset jokaiselle tunnille erikseen: uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi

### Arvotyöpaja / TÄYNNÄ

**Monica Älgars**, psykologi, psykoterapeutti

Lauantaina 23.2. ja 2.3. klo 10–12.30.

Hinta jäsenille 5€, ei-jäsenille 7€

Ilmoittautumiset: suvi.ala-venna(at)etelansyli.fi

### Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä

**Kaisu Kinnunen**, kirjallisuusterapiaohjaaja, luovan kirjoittamisen ohjaaja, vapaa kirjoittaja, sosiaalipedagogi

Lauantaina 30.3., 27.4., 25.5., 31.8., 28.9., 26.10., 30.11. ja 21.12. klo 10-12.30

MAKSUTON

Ilmoittautumiset: uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi

### Ahdistuksen hallinnan työpaja / TÄYNNÄ

**Katarina Meskanen**, psykologi

Lauantaina 6.4. klo 10–14.30.

Hinta jäsenille 5€, ei-jäsenille 7€

Ilmoittautumiset: suvi.ala-venna(at)etelansyli.fi

### Läheisten lauantai: Syömishäiriö perheessä – mitä voin tehdä?

**Reita Nyberg**, lääkäri, sairastuneen läheinen

Lauantaina 4.5. klo 10–15.

MAKSUTON

Ilmoittautumiset: uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi

### Hetki & Hengitys -kurssi

**Sari Hanski**, joogaohjaaja

Keskiviikkona 15.5., 22.5., 29.5., 5.6. klo 17.30–18.45.

MAKSUTON

Ilmoittautumiset: uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi



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



#### VIRKISTYSTAPAHTUMAT:

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

Retki Kiasmaan, ti 19.3. klo 13.00 (maksuton)

Teatteri-ilta

Kesäjuhla

Mustasaaren retki

#### MUUT TAPAHTUMAT:

Sairaanhoitajapäivät 21. –22.3. Messukeskuksessa (Messuaukio 1, Hki)

Älä laihduta –päivä 6.5.

#### SÄHKÖPOSTITUKI JA VERTAISKAVERITOIMINTA:

Etelän-SYLI ry tarjoaa vertaistukea myös sähköpostituen ja vertaiskaveritoiminnan kautta. Sähköposteihin vastaaviin vapaaehtoisiiin voit käydä tutustumassa yhdistyksen verkkosivujen kautta.

Vertaiskaveritoiminta mahdollistaa vertaistuen saamisen omassa toimiympäristössä. Vertaiskaveriparina toimii Etelän-SYLI ry:n vapaaehtoinen.

