

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



Etelän-SYLI:n syksy 2020

SAIRASTAVIEN JA TOIPUVIEN AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, 9.8.-20.12. joka sunnuntai (ei 6.12.) klo 17–18.30

Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, 10.8.-21.12. joka maanantai klo 18–20

Vertaistukiryhmä ongelmallisesta syömisestä kärsiville miehille, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, torstaisin klo 19–20.30:

6.8., 20.8., 3.9., 17.9., 1.10., 15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.

Teemallinen teehetki, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, keskiviikkoisin klo 17–18.30:

5.8., 2.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Pitkään sairastaneiden ryhmä, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, keskiviikkoisin klo 17–19:

19.8., 23.9., 21.10., 18.11., 9.12.

Teemalliset ryhmäkerrat:

- 19.8. Kysy lääkäriltä, professori Aila Rissanen
- 21.10. Toipuminen pitkäkestoisesta syömishäiriöstä. Kysymyksiin vastaamassa Pihla ja Sirkka.
- 9.12. Psykofyysinen fysioterapia syömishäiriöiden hoidossa ja keholliset harjoitteet, Marita Kotro

Myötätuntoinen mieli - avoimet meditaatiotunnit

Kaapelitehtaan toimitila, osallistumismahdollisuus myös zoomilla! Torstaisin klo 18.30–20.00:

27.8., 24.9., 22.10., 19.11. ja 17.12.

VERKKOVERTAISTUKIRYHMÄT

Osallistumisohjeet ryhmiin löydät verkkosivujen tapahtumakalenterista

Sairastavien ja toipuvien Zoom-verkkovertaistukiryhmä

Joka torstai 6.8.-17.12. klo 17-18.

Ahmimistyyppisesti oireilevien ryhmächat (Tukinet)

Tukinetissä joka tiistai 4.8.-15.12. asti klo 18-19.30.



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



Asiantuntijachat – kysy ja saa vastauksia!

Tukinetissä klo 18–19.30 seuraavina päivinä:

- **14.10. Miten päästää irti liiallisesta kontrollista?** Asiantuntijavieraana psykoterapeutti Emilia Kujala.
- **3.12. Myönteinen keho- ja ruokasuhde!** Asiantuntijavieraana Syömishäiriöliiton asiantuntija Katri Mikkilä.

LÄHEISTEN AVOIMET VERTAISTUKIRYHMÄT

(Mahdolliset teemat ja alustajat ilmoitetaan verkkosivujen tapahtumakalenterissa)

Läheisten vertaistukiryhmä, Espoo

Sellon kirjaston ryhmätyötila Mauri (Leppävaarankatu 9), keskiviikkoisin klo 17.30–19.30:

5.8., 2.9., 7.10., 4.11., 2.12.

Teemalliset ryhmäkerrat:

- 2.9. Syömishäiriö ja häpeä, alustajana Lea Attila
- 4.11. Syömishäiriöstä toipuneen kokemuspuheenvuoro, yhdistyksen vapaaehtoinen

SULJETUT RYHMÄT

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

Brunssi syömishäiriötä pitkään sairastaneiden läheisille

Kaapelitehtaan toimitila, **17.10.** klo 11-13

Mukana keskustelemassa **Monica Ålgars**

Puolisoiden keskusteluilta

Kaapelitehtaan toimitila, **keskiviikkona 14.10.** klo 17.30-19.30

Mukana keskustelemassa **Lea Attila**, Syömishäiriökeskus

MUUT TUKIRYHMÄT JA TUKI-chat

Kaikille avoin Kahvihetki, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, 3.8. alkaen viikoittain **maanantaisin** ja **torstaisin** klo 14–16.

Puurohetki, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, 18.8. alkaen viikoittain **tiistaisin** klo 11–12.

TUKI-chat

Anonyymi TUKI-chat on auki keskiviikkoisin klo 9–11. Jotta pystymme vastaamaan mahdollisimman monelle, on keskiviikon chat tarkoitettu lyhyille kysymyksille ja asioille. **Pidemmissä asioissa pyydämme sinua varaamaan ajan TUKI-chat keskustelulle: suvi.ala-venna@etelansyli.fi** (ei anonyymi).



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



LUENNOT JA KESKUSTELUILLAT

Kaikki luennot toteutetaan zoom-yhteydellä klo 17.30–19.30. **Ilmoittautumiset:** uura-liina.lahti(at)etelansyli.fi
Ilmoittautuneille lähetetään erikseen linkki osallistumiseen.

- Ke 26.8. Aliravitsemuksen vaikutukset kehoon ja mieleen, professori Aila Rissanen
- Ke 30.9. Aggressio ja raivo syömishäiriöön sairastuneen maailmassa, sisätauti-kirurginen sairaanhoitaja, Lea Attila
- Ke 28.10. Kokemuspuheenvuoro, yhdistyksen vapaaehtoinen
- Ke 16.12. Vapaudu viiltelystä, psykoterapeutti ja sosiaalipsykologi Emilia Kujala

KURSSIT JA TYÖPAJAT

Etelän-SYLI ry:n toimitilassa Kaapelitehtaalla (ellei erillistä tilaa tapahtumalle olla määritelty). **Ilmoittautumiset** kursseille ja työpajoihin: kaisa.lehtonen(at)etelansyli.fi

Työkaluja tunnesyömiseen -työpaja

Katarina Meskanen

Sunnuntaina 6.9. klo 10.30-15

Hinta jäsenille 5 €, ei-jäsenille 7 €

Häpeä näkyväksi — joogan ja hoitavan liikkeen työpaja

Emmi Ohraniemi, joogaopettaja

Lauantaina 10.10. klo 12-14

Hinta jäsenille 3 €, ei-jäsenille 5 €

Hyvä olo omassa kehossa -kurssi

Anna Keski-Rahkonen ja Katri Ahola

Tiistaisin 3.11.-1.12. klo 18.00-19.30

Hinta jäsenille 7 €, ei-jäsenille 10 €

Arvotyöpaja

Monica Älgars, psykologi

Lauantaina 7.11. ja 14.11. klo 10-12.30

Hinta jäsenille 5€, ei-jäsenille 7€

Pehmeää joogaa – Pysähdyksiä kehosi äärelle

Emmi Ohraniemi, joogaopettaja

Perjantaina 25.9., 23.10., 13.11., ja 11.12. klo 17.30-19

MAKSUTON, ilmoittautumiset jokaiselle tunnille erikseen

Lupa kehoon, lupa nautintoon

Janika Ruuska, seksuaalineuvojaksi valmistuva, Etelän-SYLI:n vapaaehtoinen

Tiistaina 18.8., 8.9., 29.9. ja 20.10. klo 17.30-19

MAKSUTON



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 etätaitoalennus

Reita Nyberg

Lauantaina 10.10., 24.10., 7.11. ja 21.11. klo 12.30-15

Kurssi toteutuu Google Meet -sovelluksen avulla

MAKSUTON, ilmoittautumislinkki tapahtumakalenterissa

VIRKISTYSTAPAHTUMAT

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

Järjestetään mahdollisuuksien mukaan koronatilanne huomioiden

MUUT TAPAHTUMAT

Syömishäiriöt mistä on kyse –yleisöluento, Hyvinkää

Tiistaina 22.10. klo 17.30–19

Zoom-verkkoalusta <https://uso2web.zoom.us/j/84350437208>

Mielenterveysmessut 17.-18.11., verkossa, toteutustapa työn alla

Syömishäiriöt mistä on kyse –yleisöluento, Helsinki

Tiistaina 1.12.

Zoom-verkkoalusta

SÄHKÖPOSTITUKI JA VERTAISKAVERITOIMINTA

Etelän-SYLI ry tarjoaa vertaistukea myös sähköpostituen ja vertaiskaveritoiminnan kautta. **Sähköposteihin** vastaaviin vapaaehtoisin voit käydä tutustumassa yhdistyksen verkkosivuilla. **Vertaiskaveritoiminta** mahdollistaa vertaistuen saamisen omassa toimiympäristössä. Vertaiskaveriparina toimii Etelän-SYLI ry:n vapaaehtoinen.

Muutokset ohjelmaan mahdollisia! Muistathan tarkistaa kotisivuiltamme <https://etelansyli.fi/tapahtumat/> mahdolliset peruutukset ennen tapahtumaa!

