

Etelän-SYLI ry:n kevät 2021

Toiminnan muutokset mahdollisia koronatilanteen vuoksi, joten tarkistathan kokoontumiset yhdistyksen verkkosivuilla olevan tapahtumakalenterin kautta!

VERTAISTUKIRYHMÄT

Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Helsinki

Zoom-etäyhteys su **17.1. ja 31.1.** klo 17–18: <https://uso2web.zoom.us/j/81385282862>

Kaapelitehtaalla joka toinen sunnuntai klo 17–18.30: **14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5. ja 23.5.**

Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä, Helsinki

Zoom-etäyhteys ma **11.1., 18.1. ja 25.1.** klo 18–19.30: <https://uso2web.zoom.us/j/89015239239>

Kaapelitehtaalla maanantaisin klo 18–20: **1.2.–31.5.**

Vertaistukiryhmä ongelmallisesta syömisestä kärsiville miehille, Helsinki

Kaapelitehtaalla joka toinen torstai klo 19–20.30:

11.2., 25.2., 11.3., 25.3., 8.4., 22.4., 6.5. ja 20.5.

HUOM.: Aloituskajankohta muuttunut helmikuulle!

Teemallinen teehetki, Helsinki

Zoom-etäyhteys ke **13.1.** klo 17–18.30: <https://uso2web.zoom.us/j/86145792619>

Kaapelitehtaalla kerran kuussa keskiviikkoisin klo 17–18.30: **3.2., 3.3., 7.4. ja 5.5.**

Pitkään sairastaneiden ryhmä, Helsinki

Zoom-etäyhteys **20.1.** klo 17–18.30: <https://uso2web.zoom.us/j/82403875074>

Kaapelitehtaalla kerran kuussa keskiviikkoisin klo 17–19: **17.2., 17.3., 21.4. ja 19.5.** Teemalliset ryhmäkerrat:

- 17.2. Suun terveys – kysy hammaslääkäriltä, hammaslääkäri Jaana Honkanen
- 17.3. Voimavarat, sairaanhoitaja Minna Anttonen
- 21.4. Unihäiriöt, fysioterapeutti lida Viitasalo

VERKKOVERTAISTUKIRYHMÄT

Osallistumisohjeet verkkosivujen tapahtumakalenterissa sekä Tukinetissa!

Ahmimistyyppisesti oireilevien ryhmächat (Tukinet)

Tukinetissä kerran kuussa torstaisin klo 18–19.30: **28.1., 25.2., 25.3., 29.4. ja 27.5.**

Laihuushäiriöistä toipuvien ryhmächat (Tukinet)

Tukinetissä tiistaisin klo 18–19.30: **9.2.–25.5.**



Asiantuntijachat – kysy ja saa vastauksia (Tukinet)

Tukinetissä torstaisin klo 18–19.30: **11.3., 22.4. ja 20.5.** Teemat ja asiantuntijat:

11.3. Minna Anttonen: Ihana, kamala some

22.4. Leena Putkonen: First Things First – minä syön!

20.5. Myötätunto vs. häpeäntunne

Group chat for people suffering from eating disorders (Tukinet)

On Thursdays from 6 to 7:30 pm: **Feb 11th, April 8th, May 27th**

Myötätuntoinen mieli – avoimet Zoom-meditaatiotunnit

Kerran kuussa torstaisin klo 18.30–20: **28.1., 25.2., 25.3., 22.4. ja 20.5.**

Osallistumislinkit tapahtumakalenterissa.

LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Keskiviikkoisin klo 17.30–19.30:

13.1. Zoom-etäyhteys: <https://uso2web.zoom.us/j/86573443092>

3.2. Zoom-etäyhteys: <https://uso2web.zoom.us/j/85263993872>

3.3., 7.4., 5.5. ja 2.6. **Espossa** Sellon kirjaston ryhmätyötila Elinassa (Leppävaarankatu 9, 2.krs).

Teemalliset ryhmäkerrat:

- 3.2. Syömishäiriön puheeksi ottaminen sairastuneen kanssa, Lea Attila
- 7.4. Psykoterapia: suuntaus ja ajankohta, Lea Attila
- 5.5. Kokemuspuheenvuoro, Etelän-SYLIn vapaaehtoinen
- Hoitoon pääsyn kriteerit, (päivämäärä selviää myöhemmin), Jaana Suokas

SULJETUT RYHMÄT

Ilmoittautumiset: uura-liina.lahti@etelansyli.fi

Lempeys- ja luovuusryhmä

Kaapelitehtaalla tiistaisin **2.2.–9.3.** (6 krt) klo 17–19

Ohjaajana **Sorella Johansson**

Brunssi syömishäiriötä pitkään sairastaneiden läheisille

Hima & Sali -kahvilassa Kaapelitehtaalla lauantaina **17.4.** klo 11–13

Mukana keskustelemassa psykologi **Monica Ålgars**

Puolisoiden keskusteluilta

Kaapelitehtaalla ke **14.4.** klo 17.30–19.30

Mukana keskustelemassa **Lea Attila** Syömishäiriökeskuksesta



Ryhmä syömishäiriötä sairastaville vanhemmille

Vapaaehtoisten vertaistukijoiden ohjaama Zoom-ryhmä joka toinen torstai klo 17.30–19: **4.2., 18.2., 4.3., 18.3., 1.4., 15.4., 29.4., 13.5. ja 27.5.**

TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

Kaikille avoin kahvihetki, Helsinki

Zoomissa maanantaisin klo 14.30–16: <https://uso2web.zoom.us/j/84755039543>

Zoomissa torstaisin klo 16–17: <https://uso2web.zoom.us/j/86915701760>

Kaapelitehtaalla 1.2. alkaen **maanantaisin ja torstaisin** klo 14–16

Puurohetki, Helsinki TAUOLLA!

Kaapelitehtaan tiistaisin klo 11–12

Tuki- ja neuvonta-chat

Keskiviikkoisin klo 9–11. Chatissa voit keskustella tarjolla olevasta tukitoiminnasta sekä omasta tai läheisesi tilanteesta syömiseen, kehonkuvaan ja liikuntaan liittyen.

ZOOM-LUENNOT JA KESKUSTELUILLAT

Keskiviikkoisin klo 17.30–19.30. Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

- **27.1.** Tietoisuustaidot syömishäiriöstä toipumisen tukena, Elina Gambardella
- **24.2.** Liikunta toipumisen tukena vai tukkeena? Venla Eronen
- **31.3.** Asiaa ahmintahäiriöstä (BED), Anna Keski-Rahkonen
- **28.4.** Traummat syömishäiriön taustalla, Marita Kotro
- **26.5.** Kokemuspuheenvuoro, Etelän-SYLI ry:n vapaaehtoinen
- **30.6.** Pohjaton nälkä toipumisen vaiheena, Elina Gambardella

KURSSIT JA TYÖPAJAT

Kokoontumiset Kaapelitehtaalla, ellei erillistä tilaa ole määritelty. Ilmoittautumiset: kaisa.lehtonen@etelansyli.fi

Musiikki syömishäiriötä sairastavan tukena -etäkurssi (Zoom)

Musiikkiterapeutti **Antti Asunmaa**

Tiistaisin **9.3., 16.3., 23.3., 30.3. ja 6.4.** klo 18–19.15

Hinta jäsenille 5 €, ei-jäsenille 7 €

Osallistumislinkki toimitetaan osallistujille ilmoittautumisen jälkeen.

Tunteiden tunnistaminen ja käsittelytaidot -etätyöpaja (Zoom)

Lauantaina **8.5. ja 15.5.** klo 10–12.30

Psykologi **Monica Älgars**

Hinta jäsenille 5 €, ei-jäsenille 7 € (osallistumislinkki toimitetaan ilmoittautumisen jälkeen)

Pehmeää joogaa – pysähdyksiä kehosi äärelle

Perjantaina **15.1., 26.2., 26.3., 23.4. ja 28.5.** klo 17.30–19

Joogaopettaja **Emmi Ohraniemi**

Maksuton, ei ilmoittautumista

Osallistumislinkit tapahtumakalenterissa

Ruokapöydän ympärillä -etätyöpaja syömishäiriötä sairastavien läheisille (Google Meet -verkkoalusta)

Lauantaina **30.1. ja 13.2.** klo 13–14.30

Reita Nyberg

Maksuton, ilmoittautumislinkki tapahtumakalenterissa.

VIRKISTYSTAPAHTUMAT

Ilmoittautumiset: uura-liina.lahti@etelansyli.fi

Järjestetään mahdollisuuksien mukaan koronatilanne huomioiden!

MUUT TAPAHTUMAT

Ammattilaisten aamukahvivilaisuudet

15.4. Lohjan ammattilaisille ja **20.5.** Vihdin ammattilaisille. Lisätietoa: suvi.alavenna@etelansyli.fi

Syömishäiriöt – mistä on kyse? -ensitietoluennot

25.3. Kirkkonummella ja **6.5.** Hangossa (kts. tapahtumakalenteri)

Älä laihduta -päivä 6.5.

SÄHKÖPOSTITUKI JA VERTAISKAVERITOIMINTA

Vertaiskaveritoiminta mahdollistaa kahdenkeskeisen vertaistuen. Lisätietoa ja kyselyt: uura-liina.lahti@etelansyli.fi. Sähköpostivapaaehtoisimmme voit tutustua yhdistyksen verkkosivuilla.

Muutokset ohjelmaan mahdollisia - muistathan tarkistaa kotisivuiltamme mahdolliset peruutukset ennen tapahtumaa!