

Etelän-SYLI ry:n syksy 2021

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

VERTAISTUKIRYHMÄT

Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmät

Zoomissa joka toinen sunnuntai: **8.8., 22.8., 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.** klo 17-18.30. Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

Helsingissä, Kaapelitehtaan toimitilassa syyskuusta joka toinen sunnuntai: **15.8., 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12., 19.12.** klo 17-18.30.

Syömishäiriötä sairastavien ja toipuvien ryhmä, Porvoo

Porvoossa, Yhdistyskeskus ry:n tiloissa (Mannerheiminkatu 20 K) kerran kuukaudessa maanantaisin: **30.8., 27.9., 25.10., 29.11., 20.12** klo 17.30-19.

Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä

Kaapelitehtaan toimitilassa joka toinen maanantai **9.8., 23.8., 6.9., 20.9., 4.10., 18.10., 1.11., 15.11., 29.11., 13.12.** klo 18-20.

Zoomissa joka toinen maanantai **16.8., 30.8., 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 6.12.** (Ei RYHMÄÄ), **20.12.** klo 18-19.30. Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

Ongelmallisesta syömisestä kärsivien miesten ryhmä

Kaapelitehtaan toimitilassa joka toinen torstai **5.8.-9.12.** klo 19.30-21.00.

Teemallinen teehetki

Kaapelitehtaan toimitilassa kerran kuussa keskiviikkoisin **1.9., 6.10., 3.11., 1.12.** klo 17-18.30.

Pitkään sairastaneiden ryhmä

Kaapelitehtaan toimitilassa keskiviikkoisin **8.9. ja 17.11.** klo 17.30-19.00.

Teemat:

- 8.9. Hyvinvointia edistävä liikuntasuhde, Sirpa Isomäki
- 17.11. Psykofyysinen fysioterapia syömishäiriöstä toipumisen tukena ja keholliset harjoitteet, Sirpa Isomäki

Kysy lääkäriltä -tunnit

Kaapelitehtaan toimitilassa keskiviikkoisin **18.8., 20.10. ja 8.12** klo 17.30-19.00. Kysymyksiin vastaamassa professori Aila Rissanen, ohjaajana Etelän-SYLI:n vapaaehtoinen.

Myötätuntoinen mieli – avoimet -meditaatiotunnit

Zoomissa kerran kuussa torstaisin **26.8., 23.9., 21.10., 25.11., 16.12.** klo 18.30-20.
Osallistumislinkit tapahtumakalenterissa.

RYHMÄCHAT-TOIMINTA TUKINETISSÄ

Osallistumishjeet tapahtumakalenterissa ja Tukinetissä.

Laihuushäiriöistä toipuvien ryhmächat

Tiistaisin klo 18-19.30: **17.8., 24.8., 31.8., 14.9., 28.9., 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., 9.11., 23.11., 30.11., 7.12.** ja **14.12.**

Ahmimistyyppisesti oireilevien ryhmächat

Torstaisin klo 18-19.30: **12.8., 26.8., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 9.12.** ja **16.12.**

Asiantuntijachat

Keskiviikkoisin klo 18-19.30: **15.9., 13.10.** ja **10.11.** Teemat ja asiantuntivierailijat:

- 15.9. Katri Mikkilä, Syömishäiriöliitto - SYLI ry: miten tulla ystäväksi oman kehon kanssa?
- 13.10. Minna Anttonen, Syömishäiriöyksikkö: ahdistuksen hallinnan keinot
- 10.11. Monica Ålgars, psykologi: omat arvot ja niiden kirkastaminen toipumisen tukemiseksi

Group chat for people suffering from eating disorders

On Thursdays from 6 to 7:30 pm: **30.9., 28.10., 25.11.** and **16.12.**

Svenskspråkig gruppchatt

Måndagar från 18 till 19.30: **20.9., 18.10.** och **22.11.**

LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Läheisten ryhmä, Espoo

Sellon kirjaston ryhmätötila Mauri (Leppävaarankatu 9), keskiviikkoisin klo 17.30-19.30:
4.8., 1.9., 6.10., 3.11. ja **1.12.**

Myös Zoom-etäosallistumismahdollisuus, linkki tapahtumakalenterissa

Teemalliset ryhmäkerrat:

- 4.8. Itsemyötätunto, alustajana Lea Attila
- 6.10. Pakkoajatukset ja -toiminnot osana syömishäiriöoireilua, alustajana Lea Attila
- 1.12. Kokemuspuheenvuoro, Etelän-SYLI:n vapaaehtoinen

Läheisten ryhmä, Vantaa

Tikkurilan kirjaston ryhmätötila Voimala (Lummetie 4), tiistaisin klo 17.30-19.30:
12.10., 16.11. ja **14.12.**

Myös Zoom-etäosallistumismahdollisuus, linkki tapahtumakalenterissa

SULJETUT RYHMÄT

Ilmoittautumiset: uura-liina.lahti@etelansyli.fi

Brunssi syömishäiriötä pitkään sairastaneiden läheisille / PERUTTU

Hima & Sali -kahvilassa Kaapelitehtaalla lauantaina **18.9.** klo 11-13.

Mukana keskustelemassa psykologi **Monica Ålgars**

Puolisoiden keskusteluilta

Kaapelitehtaan toimitila **ke 13.10.** klo 17.30-19.

Mukana keskustelemassa **Lea Attila** Syömishäiriökeskuksesta.

TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

Kahvihetki, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila 9.8. alkaen maanantaisin ja torstaisin klo 13.30-15.30.

Huom! Syyslomaviikolla 42 Kahvihetket peruttu ma 18.10. ja to 21.10.

ZOOM-Kahvihetki

Keskiviikkoisin 27.10. alkaen klo 14-15. Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

Puurohetki, Helsinki TAUOLLA!

Tuki- ja neuvonta -chat

Maanantaisin klo 10-12 ja keskiviikkoisin klo 12.30-14.30. Chat-ikkuna aukeaa verkkosivujen oikeaan alalaitaan.

Huom! Syyslomaviikolla 42 Tuki- ja neuvonta -chat peruttu ma 18.10. ja ke 20.10.

ZOOM-WEBINAARIT

Tiistaisin tai keskiviikkoisin klo 17.30-19/19.30. Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

- Ti 31.8. Arfid syömishäiriöt, professori Anna Keski-Rahkonen
- Ke 29.9. Häpeä, psykologi, psykoterapeutti Katja Myllyviita
- Ke 27.10. Syömishäiriö ja nepsy-oireet: ADHD, autismikirjo, pakko-oireet ja tic-oireet, professori Anna Keski-Rahkonen
- Ke 24.11. Syömishäiriöön sairastuneen kohtaaminen niin kotona kuin avo/osastohoidossa?, sisätauti-kirurginen sairaanhoitaja Lea Attila
- Ke 15.12. Itsemyötätunto - toipumisen ja hyvinvoinnin kulmakivenä, työterveyspsykologi, johtajuuscoach ja tietokirjailija Ronnie Grandell

KURSSIT JA TYÖPAJAT

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



Hyväksymis- ja omistautumisterapeuttiset menetelmät toipumisen tukena -työpaja (Zoom)

Lauantaisin 9.10. ja 16.10 klo 10-14 (sis. lyhyen tauon ja lounastauon)

Huom! Työpaja käsittää molemmat päivät!

Ohjaajana Monica Ålgars

Hinta Etelän-SYLI:n jäsenille 5€, ei-jäsenille 7€

Etätaitoalumnus syömishäiriötä sairastavien läheisille (Zoom)

Lauantaisin 11.9., 25.9., 9.10. ja 30.10. klo 12.30-15

Ohjaajana **Reita Nyberg**

MAKSUTON, ilmoittautumislinkki tapahtumakalenterissa

Pehmeää joogaa – pysähdyksiä kehosi äärelle (Zoom)

Perjantaina 27.8., 24.9., 29.10., 26.11. ja 10.12. klo 17.30-19

Joogaopettaja **Emmi Ohraniemi**

MAKSUTON, Osallistumislinkit tapahtumakalenterissa

Värin ja viivan vuoropuhelua, intuitiivinen maalaus -kurssi

Kaapelitehtaan toimitila

Tiistaisin 5.10., 12.10., 19.10., 26.10. ja 2.11. klo 17-19

Ohjaajana **Anne Kolhinen**

Hinta Etelän-SYLI:n jäsenille 5€, ei-jäsenille 7€

Keholliset menetelmät tunteiden tunnistamisen ja säätelyn keinoina -työpaja

Kaapelitehtaan toimitila

Tiistaisin 9.11., 16.11. ja 23.11. klo 17.30-19.30

Ohjaajana **Katja Martikainen**, fysioterapeutti Syömishäiriökeskus

Hinta Etelän-SYLI:n jäsenille 5€, ei-jäsenille 7€

Ahdistuksenhallinnan työpaja (Zoom)

Lauantaina 2.10. klo 10-14 (sis. lounastauon)

Ohjaajana **Katarina Meskanen**

Hinta Etelän-SYLI:n jäsenille 5€, ei-jäsenille 7€

Lopeta laihduttaminen, aloita elämä -työpaja (Zoom)

Lauantaina 20.11. klo 10-14 (sis. lounastauon)

Ohjaajana **Katarina Meskanen**

Hinta Etelän-SYLI:n jäsenille 5€, ei-jäsenille 7€

Syömishäiriö sanoiksi ja kuviksi -työpaja

Kaapelitehtaan toimitila

Keskiviikkoisin 15.9., 22.9. ja 29.9. klo 17.30-19.30

Ohjaajana Viivi Rintanen

Ilmoittautumiset: viivirintanen(at)gmail.com

MAKSUTON



VIRKISTYSTAPAHTUMAT

Ilmoittautumiset: kaisa.lehtonen@etelansyli.fi

Tarjoamme striimilippuja

Karanteeniteatterin Voi luoja -esitykseen 23.9. klo 19:00. Lippu sisältää myös esityksen tallenteen katseluoikeuden 30.9. klo 23:59 asti.

Hinta 5€ Etelän-SYLI:n jäsenille, 7€ ei-jäsenille. Jotta teatterielämys olisi parhain mahdollinen yhdistys korvaa myös 15€/lippu edestä tarjoilukuluja! Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan!

Karanteeniteatterin Tuula ja Pirkko – Meil on aina Toro -esitykseen 9.12. klo 19:00. Lippu sisältää myös esityksen tallenteen katseluoikeuden 16.12. klo 23:59 asti.

Hinta 5€ Etelän-SYLI:n jäsenille, 7€ ei-jäsenille. Jotta teatterielämys olisi parhain mahdollinen yhdistys korvaa myös 15€/lippu edestä tarjoilukuluja! Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan!

Pikkujoulut

Yhdistyksen toimitilassa tiistaina 30.11. klo 15.30-17.30. Maksuton.

Koristelemme kuusen, kuuntelemme joululauluja ja nautimme jouluisista herkuista.

Ilmoittautumiset ja erityisruokavaliot 24.11. mennessä: [kaisa.lehtonen\(at\)etelansyli.fi](mailto:kaisa.lehtonen(at)etelansyli.fi)

MUUT TAPAHTUMAT

Ammattilaisten aamukahvittelaisuudet

- 19.8. Hyvinkää (Zoomissa)
- 18.11. Pääkaupunkiseutu (Zoom)

Syömishäiriöt – mistä on kyse? -ensitietoluennot

- 26.8. Porvoo (Zoomissa)
- 22.9. Lohja (Zoomissa)

Toipumisen jälkeinen eheytyminen – matka omaksi itseksi –vertaistuellinen keskusteluilta

Kaapelitehtaan toimitila, 28.9. klo 17-19. Kokemuksellista keskustelua ohjaamassa Etelän-SYLI:n vapaaehtoinen Pihla Aaltonen.

SÄHKÖPOSTITUKI JA VERTAISKAVERITOIMINTA

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