



Etelän-SYLI ry:n kevät 2022

Tarkistathan päivitettyimmät kokoontumisajat yhdistyksen verkkosivuilla olevasta tapahtumakalenterista!

VERTAISTUKIRYHMÄT

Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmät

Zoomissa, sunnuntaisin klo 17.00–18.30

9.1., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 6.3., 13.3., 20.3., 3.4., 10.4., 24.4., 8.5., 15.5. ja 22.5.
Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

Helsingissä, Kaapelitehtaan toimitilassa, sunnuntaisin klo 17.00–18.30

13.2., 27.2., 13.3., 27.3., 10.4., 15.5. ja 29.5.

Helsingissä, Kaapelitehtaan toimitilassa, torstaisin klo 17.30–19.00

17.2., 17.3., 14.4. ja 12.5.

Porvoossa, Yhdistyskeskus ry:n Minimitta tilassa, maanantaisin klo 17.30–19.00

31.1., 28.2., 28.3., 25.4. ja 30.5.

Ahmimistyyppisesti oireilevien vertaistukiryhmä

Zoomissa, joka toinen maanantai klo 18.00–19.30

17.1.–23.5. (parittomat viikot)

Helsingissä, Kaapelitehtaan toimitilassa joka toinen maanantai klo 18.00–20.00

10.1.–30.5. (parilliset viikot)

Miesten ryhmä

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitilassa joka toinen torstai klo 19.30–21.00

13.1.–19.5. (parilliset viikot)

Toiminnallinen ryhmä

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitilassa joka toinen keskiviikko klo 17.30–19.00

19.1.–25.5. (parittomat viikot)

Aikuisten (yli 40-vuotiaiden) syömisellä oireilevien vertaistukiryhmä

Zoomissa, torstaisin klo 18.00–19.30

20.1., 17.2., 17.3., 14.4. ja 12.5.

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitilassa torstaisin klo 18.00–19.30

3.3., 31.3., 28.4. ja 26.5.



Pitkään sairastaneiden ryhmä

Helsinki, Kaapelitehtaan toimitilassa 9.2. ja 6.4. klo 17.30–19.00

9.2. Hyvät vs haitalliset rutiinit, Minna Anttonen

6.4. *Psykofyysinen fysioterapia syömishäiriöstä toipumisen tukena ja keholliset harjoitteet*, Sirpa Isomäki

Kysy lääkäriltä -tunnit

Kaapelitehtaan toimitilassa ja Zoomissa, keskiviikkoisin klo 17.30–19.00

12.1., 23.3. ja 18.5. Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

Myötätuntoinen mieli – avoimet Zoom-meditaatiotunnit

Zoomissa, torstaisin 10.2., 31.3., 28.4. ja 19.5. klo 18.30–20.00.

Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa

RYHMÄCHAT-TOIMINTA TUKINETISSÄ

osallistumisohjeet tapahtumakalenterissa ja Tukinetissä.

Laihuushäiriötyyppisesti oireilevien ryhmächat,

Joka tiistai klo 18.00–19.30: 11.1.–31.5.

Asiantuntijavieras:

15.2. *Pohjaton nälkä*. Elina Gambardella

12.4. *Olemisen opettelu osana syömishäiriöstä toipumista*. Minna Anttonen

24.5. *Kohti lempeämpää kehonkuvaa*. Katri Mikkilä

Ahmimistyyppisesti oireilevien ryhmächat,

Joka toinen torstai klo 18.00–19.30: 13.1.–19.5.

Asiantuntijavieras:

24.3. *Tunteet ja syöminen*. Monica Ålgars

Group chat for people suffering from eating disorders

Thursdays Feb 17th, March 17th, April 14th, May 12th from 6 pm to 7.30 pm.

LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄT

Läheisten vertaistukiryhmät, hybridinä

Espoo, Sellon kirjasto, ryhmätyötila Elina: keskiviikkoisin klo 17.30–19.30

5.1. (VAIN ZOOM), 2.2. (VAIN ZOOM), 2.3., 6.4., 4.5. (VAIN PAIKAN PÄÄLLÄ) ja 1.6. (VAIN PAIKAN PÄÄLLÄ)

Teemalliset kerrat, teemat ja asiantuntijat:

2.3. *BED: vinkkejä, miten läheinen voi auttaa*. Lea Attila, Syömishäiriökeskus

6.4. *Kun elämäkumppani on sairastunut syömishäiriöön, miten läheinen voi auttaa*. Mira Ilomäki, Syömishäiriöyksikkö Ulfåsa

4.5. *Kokemuspuheenvuoro*. Etelän-SYLI:n vapaaehtoinen



Vantaa, Tikkurilan kirjasto, ryhmätyötila Voimala, tiistaisin klo 17.30–19.30
18.1. (VAIN ZOOM), 15.2., 15.3., 19.4. ja 17.5. (VAIN ZOOM).

Teemalliset kerrat, teemat ja asiantuntijat:

15.3. *Kokemuspuheenvuoro*. Etelän-SYLI:n vapaaehtoinen

17.5. *Läheisten jaksaminen ja parisuhde*. Monica Ålgars

TYÖNTEKIJÄVETOINEN TUKITOIMINTA

Kahvihetki, Helsinki

Kaapelitehtaan toimitila, toistaiseksi vain torstaisin klo 13.30–15.30.

ZOOM-Kahvihetki

Keskiviikkoisin klo 14–15.

Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

Tuki- ja neuvonta -chat

Maanantaisin klo 10–12 ja keskiviikkoisin klo 12.30–14.30. Työaikojen salliessa chat voi olla avoinna muinakin aikoina. Chat-ikkuna aukeaa verkkosivujen oikeaan alalaitaan.

ZOOM-WEBINAARIT

Keskiviikkoisin klo 17.30–19.30. Osallistumislinkki tapahtumakalenterissa.

- 2.2. Onko minulla ahmimisongelma?, Katarina Meskanen
- 16.2. ARFID: Vaikean valikoivan syömisen työkalut ja itsehoito, Anna Keski-Rahkonen
- 30.3. Syömishäiriöiden sateenkaari (hlbtq+), Anna Keski-Rahkonen
- 27.4. Syömishäiriöt ja raskaus, Milla Linna
- 25.5. Miesten syömishäiriöt, Rasmus Isomaa

KURSSIT JA TYÖPAJAT

Kokoontumiset Kaapelitehtaalla, ellei erillistä tilaa ole määritelty.

Ilmoittautumiset: kaisa.lehtonen@etelansyli.fi

Etätaitovalmennus syömishäiriötä sairastavien läheisille (Zoom)

lauantaisin 26.3., 9.4., 7.5. ja 21.5. klo 12.30–15.00

Ohjaajana Reita Nyberg. Ilmoittautumislinkki tapahtumakalenterissa.

Kohti kehoa – pehmeän joogan Zoom-tunnit

Perjantaisin 14.1., 18.2., 18.3., 8.4., 13.5., ja 17.6. klo 17.30–19.00

Ohjaajana Emmi Ohraniemi. Ei ilmoittautumista.

Värit sisälläni – taidetyöpaja kehon äärellä (Zoom)



Tiistaisin 11.1., 18.1. ja 25.1. klo 17.30–19.15
Ohjaajana Emmi Ohraniemi.
Hinta 5€ Etelän-SYLIn jäsenille, 7€ ei-jäsenille.

Värit sisälläni – taidetyöpaja kehon äärellä (Zoom)

Tiistaisin 14.6., 21.6. ja 28.6. klo 17.30–19.15
Ohjaajana Emmi Ohraniemi.
Hinta 5€ Etelän-SYLIn jäsenille, 7€ ei-jäsenille.

Voimauttava valokuva -kurssi

Ti 19.4. klo 17–19, Ti 3.5. klo 17–20, La 7.5. klo 11–16, Ti 17.5. klo 17–20, Ti 31.5. klo 17–20
Kaapelitehtaan toimitilassa, ohjaajana Anne Kolhinen.
Hinta 5€ Etelän-SYLIn jäsenille, 7€ ei-jäsenille.

Keinoja kehoahdistukseen – työkaluja toipumiseen -työpaja

Tiistaisin 5.4., 12.4. ja 26.4. klo 17.30–19.
Kaapelitehtaan toimitilassa. Ohjaajana Sirpa Isomäki.
Hinta 5€ Etelän-SYLIn jäsenille, 7€ ei-jäsenille.

Aktivismi toipumisen tukena -kurssi (Zoom)

Keskiviikkoisin 2.3., 9.3., 16.3 ja 23.3 klo 18-19.30.
Ohjaajana Anna Keski-Rahkonen.
Hinta 5€ Etelän-SYLIn jäsenille, 7€ ei-jäsenille.

Kuka minä olen? -elokuvatyöpaja

La ja su 3.–4.4. klo 12–15.
Kaapelitehtaan toimitilassa. Ohjaajana Elina Vitkala.
Maksuton.

AMMATTILAISILLE SUUNNATTU TOIMINTA

Ammattilaisten Zoom-aamukahvit (Hki, Vantaa, Espoo)

Tiistaina 10.5. klo 9–10.30

VIRKISTYS- JA MUUT TAPAHTUMAT

Kansainvälinen ÄLÄ LAIHDATA – päivä 6.5. klo 15–19 Lapinlahden lähteellä
Kesäjuhla, Cafe Viola (Kaisaniemi), 8.6. klo 17–20
Mustasaaren retki, 10.8. klo 17–20

SÄHKÖPOSTITUKI JA VERTAISKAVERITOIMINTA



Vertaiskaveritoiminta mahdollistaa kahdenkeskeisen vertaistuen. Lisätietoa ja kyselyt: info@etelansyli.fi. Sähköpostivapaaehtoisiiimme voit tutustua yhdistyksen verkkosivuilla.