



Tässä on jäsenkirjeemme 1 / 2017, ole hyvä!

Lämmin talvinen tervehdys!

Yhdistyksen syksy ja alkutalvi olivat taas toiminnallisesti vauhdikkaita. Hienona uutisena myös yhdistyksen rahoitukseen ollaan saamassa korotus, joka mahdollistaa työntekijän kokoajaistamisen. Tämä helpottaa huomattavasti toiminnan järjestämistä vuoden 2017 aikana sekä tulevina vuosina. Tämä vuoden toiminnasta kuitenkin lisää vasta edempänä tätä jäsenkirjettä.

Omalta osaltani haluan tässä kohdin kiittää kaikkia yhdistyksen toiminnassa mukana olleita. Kaksi kauttani puheenjohtajana ovat olleet varsin antoisia ja opettavaisia. Haikein silmin haluan kuitenkin kertoa jääväni toiminnasta hieman sivummalle nyt maaliskuussa järjestettävän vuosikokouksen jälkeen, sillä mahdollinen muutto toiselle paikkakunnalle kiirii näköpiirissäni.

Mukavia talvipäiviä toivottaen,

Ville

Ville Siltanen

puheenjohtaja Lounais-Suomen - SYLI ry
s-posti: ville.siltanen@gmail.com

Puheenjohtajakauteni alkoi yhdistyksen muutolla ja päättyi nyt mahdollisesti omaani.

Olemme yhdistyksessä seuranneet aktiivisesti Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin ja Turun kaupungin psykiatrioiden

yhdistymistä, mutta yhdistyminen näyttää viivästyneen vähintään huhtikuuhun 2017. Jäämme siis odottamaan, mitä tulevan pitää. Joka tapauksessa hoitoon pääsyn helpottamisessa sekä hoidon selkeyttämisessä riittää yhdistyksellämme vielä paljon työn sarkaa.



ONKO SINULLA KOKEMUSTA, TIETOA TAI KOKEMUSTIETOA SYÖMISHÄIRIÖN SAIRASTAMISESTA TAI LÄHEISENÄ OLEMISESTA? HALUATKO AUTTAA MUITA SAMASSA TILANTEESSA OLEVIA?

HAEMME JATKUVASTI LISÄÄ OHJAAJIA JA MUITA VAPAAEHTOISIA MUKAAN TOIMINTAAMME.
KAIPAAMME VAPAAEHTOISIA TURUN LISÄKSI PORIIN JA RAUMALLE.

HALUSITPA SITTEN KIRJOITTA BLOGIA, OHJATA RYHMÄÄ TAI TULLA MUKAAN HALLITUKSEN TYÖSKENTELYYN, OTA YHTEYTTÄ TAI TULE "UUSIEN INFOON" 18.2. ja 1.4. KLO 11.00 TURKUUN.
INFON JÄLKEEN VOIT JÄÄDÄ AVOIMIIN OVIIN (kts lisää sivulta 7).

TAI KYSY LISÄÄ!

lounaissuomi@syliin.fi

040 5958 542



VERTAISTUKIRYHMÄT

Kaikki vertaistukiryhmämme ovat avoimia keskustelevia ryhmiä. Ryhmiin ei tarvitse erikseen ilmoittautua eikä sitoutua. Voit tulla tutustumaan vaikka yhdeksi kerraksi ja miettiä josko vertaistukiryhmä on sinun paikkasi. Ryhmät ovat maksuttomia, eivät edellytä jäsenyyttä eivätkä diagnoosia.

Syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmä, Rauma

Ryhmä kokoontuu tiistaisin 24.1., 21.2., 21.3., 18.4. ja 16.5. klo 18.00 – 19.30.

Paikka on Nuorisotakuutalo osoitteessa Savilankatu 10 B, Rauma.



Syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmä, Turku

Ryhmä kokoontuu tiistaisin 24.1., 21.2., 21.3., 18.4. ja 16.5. klo 18.00 – 19.30.

Paikka on yhdistyksen toimitila osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4, Turku.

Syömishäiriötä sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä, Turku

Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 11.1., 1.2., 22.2., 15.3., 5.4., 26.4. ja 17.5. klo 18.00 – 19.30.

Paikka on yhdistyksen toimitila osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4, Turku.

Tunnesyömisestä ja ahminnasta kärsivien vertaistukiryhmä, Turku

Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen torstaisin 12.1., 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3., 6.4., 20.4. ja 4.5. klo 18.00 – 19.30.

Paikka on yhdistyksen toimitila osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4, Turku.

Teetä ja sympatiaa -ryhmä, Pori

Ryhmä aloittaa kokoontumiset myöhemmin keväällä.
Kokoontumisista tiedotetaan myöhemmin.





SYÖMISHÄIRIÖAIHEISET KESKUSTELUILLAT JA LUENNOT

Syömishäiriöaiheiset keskusteluillat on tarkoitettu kaikille, jotka syystä tai toisesta ovat kiinnostuneet saamaan lisää tietoa ja keskustelemaan syömishäiriöistä. Keskusteluiltoihin voi osallistua niin sairastavat, läheiset kuin ammatillisesti kiinnostuneetkin ja paikalle voi tulla ihan kuuntelemaankin. Keskusteluilloissa teemasta alustaa yhdistyksen toiminnanohjaaja Sami Heimo. Rauman illoissa on mukana Rauman seudun Mielenterveysseuran kriisityöntekijä Johanna Nieminen.

Forssa

Syömishäiriöaiheiset keskusteluillat järjestetään yhteistyössä Mielenterveysyhdistys Mielikin kanssa Mielikin tiloissa osoitteessa Vapaudenkatu 5 A 5, Forssa.

Päivämäärät ja teemat ovat

Ke 25.1. klo 18.00 – 19.30

Mitä syömishäiriöt ovat? Millaisia asioita on vaikuttamassa syömishäiriön syntyyn ja mitä asioita sairastamiseen liittyy?



Opintokeskus **Sivis**

Ke 22.2. klo 18.00 -19.30

Muutoksen tekemisen haasteita – miksi muutoksen tekeminen on niin tärkeää syömishäiriöistä toipumisessa? Minkälaisia muutoksia sairastava ja läheinen tahoillaan tekevät ja mistä löytyy motivaatio, voima ja rohkeus tehdä niitä?

Ke 22.3. klo 18.00 – 19.30

Syällisyydestä ja syällistymisestä – miksi ja mistä aiheista sairastunut ja läheinen tuntee syyllisyyttä? Mitä tilanteessa voi tehdä? Onko kaikki syyllisyys turhaa vai voiko siitä olla jotain hyötyä?

Ke 19.4. klo 18.00 – 19.30

Sairastavan ja läheisen omat voimavarat – syömishäiriöstä toipumiseen tarvitaan niin sairastavan kuin läheisenkin voimavaroja, jotta elämäntilanne voi normalisoitua. Ja luottamus itseensä, toisiin ja elämään itseensä voi palata. Mitä ne ovat ja mistä ne löytyvät?

Ke 17.5. klo 18.00 – 19.30

Toipumistarina – syömishäiriöstä voi toipua.

Rauma

Syömishäiriöaiheiset keskusteluillat järjestetään yhteistyössä Rauman seudun katulähetysten ja Rauman seudun Mielenterveysseuran kanssa Nuorisotakuutalolla osoitteessa Savilankatu 10 B. Keskusteluilloissa on mukana Mielenterveysseuran kriisityöntekijä Johanna Nieminen.

Päivämäärät ja teemat ovat

ti 7.2. klo 18.00 – 19.30

Mitä syömishäiriöt ovat? Millaisia asioita on vaikuttamassa syömishäiriön syntyyn ja mitä asioita sairastamiseen liittyy?



Ti 7.3. klo 18.00 -19.30

Muutoksen tekemisen haasteita – miksi muutoksen tekeminen on niin tärkeää syömishäiriöistä toipumisessa? Minkälaisia muutoksia sairastava ja läheinen tahoillaan tekevät ja mistä löytyy motivaatio, voima ja rohkeus tehdä niitä?

Ti 4.4.klo 18.00 – 19.30

Sairastavan ja läheisen omat voimavarat – syömishäiriöstä toipumiseen tarvitaan niin sairastavan kuin läheisenkin voimavaroja, jotta elämäntilanne voi normalisoitua. Ja luottamus itseensä, toisiin ja elämään itseensä voi palata. Mitä ne ovat ja mistä ne löytyvät?

Ke 2.5. klo 18.00 – 19.30

Toipumistarina – syömishäiriöstä voi toipua.

Salon

Syömishäiriöaiheiset keskusteluillat järjestetään Salon SYTYN tiloissa osoitteessa Helsingintie 6, Salo. Teemasta alustaa toiminnanohjaaja Sami Heimo. Päivämäärät ja teemat ovat:

TI 14.2. klo 18.00 – 19.30

Mitä syömishäiriöt ovat? Millaisia asioita on vaikuttamassa syömishäiriön syntyyn ja mitä asioita sairastamiseen liittyy?

Ke 15.3. klo 18.00 -19.30

Muutoksen tekemisen haasteita – miksi muutoksen tekeminen on niin tärkeää syömishäiriöistä toipumisessa? Minkälaisia muutoksia sairastava ja läheinen tahoillaan tekevät ja mistä löytyy motivaatio, voima ja rohkeus tehdä niitä?

Ke 12.4.klo 18.00 – 19.30

Sairastavan ja läheisen omat voimavarat – syömishäiriöstä toipumiseen tarvitaan niin sairastavan kuin läheisenkin voimavaroja, jotta elämäntilanne voi normalisoitua. Ja luottamus itseensä, toisiin ja elämään itseensä voi palata. Mitä ne ovat ja mistä ne löytyvät?

Turku

Tilaisuudet järjestetään yhdistyksen toimitilassa osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4, Turku.



Opintokeskus **SIVIS**

ke 8.2. klo 18.00 – 19.30 Mitä syömishäiriöt ovat? Millaisia asioita on vaikuttamassa syömishäiriön syntyyn ja mitä asioita sairastamiseen liittyy? - toiminnanohjaaja Sami Heimo

ke 8.3. klo 18.00 – 19.30 Muutoksen tekemisen haasteita – miksi muutoksen tekeminen on niin tärkeää syömishäiriöistä toipumisessa? Minkälaisia muutoksia sairastava ja läheinen tahoillaan tekevät ja mistä löytyy motivaatio, voima ja rohkeus tehdä niitä? toiminnanohjaaja Sami Heimo

ke 5.4. klo 18.00 – 19.30 BED eli ahmintahäiriö -keskusteluilta. Milloin omasta tai läheisen syömisestä pitäisi olla huolissaan? – alustajat ilmoitetaan myöhemmin.

ke 3.5 klo 18.00 – 19.30 Aihe tarkentuu myöhemmin – psykoterapeutti Susanna Angle.



ALBUMI -TYÖPAJA, Pori

Haluatko piirtää "eläviä kuvia", löytää uusia puolia itsestäsi, tulla tietoisiksi voimavaroistasi ja tutustua siihen mahtavaan tyyppiin, joka olet? Haluatko olla mukavassa porukassa jakamassa kokemuksia ja tutustua uusien ihmisiin?

Käynnistämme teatterilähtöisen maksuttoman työpajan kaikille kiinnostuneille maaliskuussa 2017 Porissa. Ryhmän koko max. 12 henkilöä, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmään ei ole ylä- eikä alaikäraja, ryhmä on tarkoitettu niin miehille kuin naisillekin. Työpaja kokoontuu Tanssiterapia Piuman tiloissa osoitteessa Eteläpuisto 17 D 3, Pori.

Sinulla ei tarvitse olla syömishäiriötaustaa, vaikka työpaja on Länsi-Suomen Syli ry.:n järjestämä. Eikä sinulla tarvitse olla teatteritaustaa, käytämme "elävien kuvien" tekemiseen monenlaisia toiminnallisia menetelmiä.

Työpaja kokoontuu:

la 18.3. ja su 19.3.

ti 21.3.

ti 28.3.

ti 4.4.

la 8.4. ja su 9.4.

ti 11.4.

ti 18.4.

to 20.4.

la 22.4. ja su 23.4.

la 6.5.

Työpajaa ohjaavat Miia Lindström ja Leena Nuora.



Miia Lindström on valmistunut Teatterikorkeakoulusta teatteritaiteen maisteriksi -98. Näytellyt mm. Lahden kaupunginteatterissa ja vuodesta 2000 lähtien Rakastajat-teatterissa. Miia on opiskellut GIS-Instituutissa (Gestalt Institute of Scandinavia) työnohjaajaksi, sekä jatkanut syventäviä opintojaan. Lisäksi hän on opiskellut Lyhytterapiainstituutissa ratkaisukeskeistä psykologiaa, NLP:tä ja Mindfulnessia.

Leena Nuora on helsinkiläinen näyttelijä, joka on valmistunut Teak:ista teatteritaiteen maisteriksi -98. Leena on näytellyt useissa teatteriproduktioissa ympäri Suomea. Nyt Leena opiskelee teatteriopettajaksi Teakissa, pedagogiikan laitoksella.

Kysy lisää tai ilmoittaudu Albumiin 1.3. mennessä puhelimitse 040 5958 542 tai sähköpostilla sami.heimo@syliin.fi.



Tanssiterapeuttinen ryhmä, Pori

Kevään 2017 ryhmällä on erilaisia teemoja. Ryhmä on tarkoitettu syömishäiriöstä toipuville ja toipuneille.

Voit osallistua kaikkiin tapaamisiin tai tulla niin monelle kerralle kuin haluat.

Ryhmässä vahvistetaan voimavaroja erilaisten kehollisten ja taideterapeuttisten menetelmien avulla.

Et tarvitse aiempaa kokemusta kehollisesta työskentelystä tai taidetyöskentelystä osallistuaksesi.

Tapaamiset ovat maanantaisin klo 18-19.30 osoitteessa Eteläpuisto 17 D 3.

Hinta 10e/kerta. Kortti kaikille kerroille 80e.



30.1. Hengitys – rauhoitetaan hengitys huomioiden ja tehdään lempeitä venytyksiä

6.2. Luova liike – liikutaan omien tarpeiden mukaan ja etsitään omaa luonnollista tapaa liikkua

13.2. Kuvatyoöskentely – tutkitaan omaa elämää erilaisin kuvin

20.3. Rentoutuminen – rentoudutaan kehotietoisuusharjoitusten avulla

27.3. Kirjoittaminen – huomioidaan keho ja mieli, kirjoitetaan itselle tärkeitä asioista

3.4. Musiikki – annetaan musiikin vaikuttaa liikkeeseen ja mieleen

10.4. Hengitys – liikutaan ja rauhoitetaan hengityksen vaikuttamana

24.4. Energiaa liikkeestä – liikutaan etsien virtaa ja voimaa musiikista ja liikkeestä

8.5. Maalaa maailmasi – oma tunnelma kuvaksi

15.5. Kohti kesää – tutkitaan uusia alkuja ja päästetään irti vanhasta mielikuvaharjoitusten avulla

Ohjaajana toimii Kaisa Selin .

Kysy lisää!

Kaisa Selin

p. 045 645 0366

s-posti: kaisa(a)piuma.fi

Tanssiterapia Piuma

Eteläpuisto 17 D 3

28100 Pori

PIUMA



Avoim kahvihetki, Turku

Maanantaisin 9.1. alkaen toukokuun loppuun asti klo 16.00 - 18.00 yhdistyksen toimitilassa osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4.

Kahvihetki on tarkoitettu kaikille, joita syömishäiriö tai sen oireet tavalla tai toisella koskettaa. Voit tulla ja mennä juuri miten sinulle parhaiten sopii, koko kahvihetkeä ei ole pakko olla paikalla.

Tuettu lounas, Turku

Perjantaisin 13.1. alkaen toukokuun loppuun klo 13.00 – 14.00 yhdistyksen toimitilassa osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4.

Tuettu lounas on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat lounastaa turvallisessa ympäristössä ja hyvässä seurassa. Jokainen lounastaja tuo oman ruokansa. Ruuan lämmittämiseen on käytössä mikroaaltouuni, ja käytössä on myös lautaisia ja ruokailuvälineitä. Ruokajuomaksi tarjoamme vettä ja lounaan päälle nautimme kahvia ja teetä.

Rentoutujat, Turku

Rentoutujat on uusi ryhmä, joka on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat kokeilla ja löytää uusia tapoja rentoutumiseen, rauhoittumiseen ja itsensä kuunteluun. Ryhmät soveltuvat yhtä hyvin sairastaville kuin läheisillekin. Ryhmä tarjoaa keväällä 2017 kaksi työpajaa, joissa menetelminä ovat improvisaatio ja kirjoittaminen. Ryhmät ovat maksuttomia ja avoimia.

Rentoutujat –työpajat ovat kahtena lauantaina 4.3. ja 11.3. kello 11.00 - 14.00.

Improvisaatio –työpajassa rentoillaan vapaan ilmaisun merkeissä. Teemme pieniä harjoituksia, joissa yhdistyvät ääni ja liike. Jokainen voi osallistua improvisaatioon juuri sellaisena kuin on juuri niin kuin parhaalta tuntuu.

Kirjoittamisen työpajassa rentoillaan tekstin tuottamisen ja tekstien kuuntelemisen äärellä. Teemme kirjoitusharjoituksia, joita voi halutessaan jakaa muiden kanssa.

Molemmat työpajat sopivat myös sellaisille, joilla ei ole aiempaa kokemusta näistä kyseisistä työskentelymenetelmistä. Työpajojen aikana pidämme pienen tauon, jonka aikana voi nauttia omia eväitä.

Ilmoittaudu työpajoihin Samille viimeistään pe 23.2. Ja kysy lisää mikäli jokin jäi askarruttamaan.

Uusien info, Turku

Oletko kiinnostunut tulemaan mukaan yhdistyksemme toimintaan? Järjestämme kaksi info-tilaisuutta uusille mukaan haluaville ja ne ovat lauantaina 18.2. ja 1.4. klo 11.00. Infon jälkeen voit jäädä avoimiin oviin viihtymään ja pelailemaan.

Infossa kerrotaan mitä kaikkea yhdistyksen vapaaehtoisena voi tehdä. Infoon ei tarvitse ilmoittautua eikä infoon osallistuminen sido tulemaan mukaan toimintaan.

Avoimet ovet ja lautapelejä, Turku

Avoimet ovet ja lautapelejä on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat tulla viettämään kiireetöntä aikaa ja rentoilemaan lauantapäivän ratoksi. Paikalle voi vain tulla oleilemaan tai pelaamaan korttia ja lautapelejä. Tarjolla on kahvia ja teetä, omia eväitä voi ottaa mukaan tarpeen mukaan.



Ovet ovat avoimna ja lautapelit katettuna kahtena lauantaina eli 18.2. ja 1.4. kello 12.00 – 15.00.

Ohjaajien ja vapaaehtoisten koulutus, Turku

Kaikille yhdistyksen vapaaehtoisille tarkoitettu koulutus- ja virkistyspäivä järjestetään Turussa lauantaina 22.4. kello 11.00 – 16.30. Koulutus on maksuton, osallistujien matkat korvataan halvimman kulkuneuvon mukaan ja yhdistys tarjoaa lounaan.

Koulutuksen tarkempi ohjelma julkaistaan huhtikuun alussa, joskin pääpainotus on kohtaamisessa, kokemusten vaihdossa, toiminnan arvioimisessa ja uuden suunnittelussa. Ja viihtymisessä!

Ilmoittaudu Samille 13.4. mennessä, kiitos!

Kevätretki Ruissaloon, Turku

Kaikille rennosta ulkoilusta kiinnostuneille järjestämme retken Ruissalon Saaronniemeen lauantaina 20.5. kello 12.00 – 16.00. Ohjelmassa on mukavaa yhdessä oloa ja luontopolun kiertäminen josko sekin on vapaaehtoista.

Tarkempia ohjeita ja tietoa ruokailusta tulee toukokuun alussa.

Ilmoittaudu Samille 15.5. mennessä, kiitos!

YHTEYSTIEDOT

Lounais-Suomen – SYLI ry
Yliopistonkatu 24 A 4
20100 Turku

lounaissuomi@syliin.fi

www.syliin.fi

040 5958 542

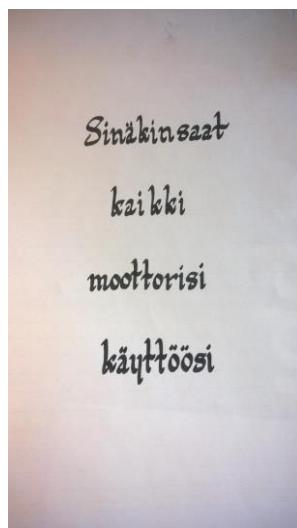
toiminnanohjaaja Sami Heimo

sami.heimo@syliin.fi

040 5958 542



**Älä laihduta –päivä
6.5.**



**Älä laihduta –päivä
6.5.**



Olemme myös Facebookissa!