



## **Tässä on Jäsenkirjeemme 1 / 2018, ole hyvä!**

Tässä Jäsenkirjeessä on tietoa ja aikatauluja kevään toiminnastamme. Keväällä ryhmien kokoontumiset ja tilaisuudet jatkuvat hyvin pitkälle samalla tavalla kuin syksyllä. Joitakin muutoksiakin on ja erityisen hienoa on se, että **Porin Teetä ja sympatiaa** -ryhmä ja **Turun Sairastavien ja toipuvien** -ryhmä kokoontuvat nyt joka toinen viikko. Tätä on toivottu kovasti ja nyt se on ollut mahdollista toteuttaa.

### **VUONNA 2018 LOUNAIS-SUOMEN - SYLI RY TÄYTTÄÄ 25 VUOTTA!**

Juhlimme synttäreitä **Älä laihduta -päivänä 6.5. Turussa**. Tätä ennen järjestämme kevään aikana useita **Syömishäiriöt -mistä on kyse? -luentoja** eri paikkakunnilla. Luennot ovat osa juhluvuoden juhlintaa ja tästä näistä tiedottelemme kun olemme lähempänä näitä ajankohtia.

Toivottavasti meidän tilaisuuksistamme ja tapahtumistamme on apua, iloa ja hyötyä juuri Sinulle. Olet tervetullut juuri sellaisena kuin olet.

Tervetuloa kuuntelemaan, keskustelemaan, osallistumaan.

Ystävällisin terveisin

**Sami Heimo**  
toiminnanohjaaja

### **VAPAAEHTOISTOIMINTAA TARJOLLA!**

Haemme jatkuvasti lisää ohjaajia ja muita vapaaehtoisia mukaan toimintaamme. Kaipaamme vapaaehtoisia Turun lisäksi Poriin ja Raumalle.

Haluaisitko vaikkapa kirjoittaa blogia, ohjata ryhmää Tai tulla mukaan hallituksen työskentelyyn?

Ota yhteyttä. Kysy lisää!

[lounaissuomi@syliin.fi](mailto:lounaissuomi@syliin.fi)

040 5958 542

### **Vapaaehtoisten koulutus**

**la 7.4.2018 klo 11-16**  
tarkempi ohjelma julkaistaan myöhemmin

Lounais-Suomen – SYLI ry:n  
toimitiloissa, Yliopistonkatu 24 A 4,  
Turku



## 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.

---

## 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 temasta alustaa yhdistyksen toiminnanohjaaja Sami Heimo.

---

### FORSSA

#### HOLJAT ILOT -RYHMÄ

Vertaistukiryhmä syömishäiriötä sairastaville ja syömisellä oireileville kokoontuu kunkin kuun viimeisenä tiistaina

(poikkeuksena 27.3.)

30.1., 27.2., 24.4. ja 22.5.

klo 18 – 19.30

Toiminta järjestetään yhteistyössä *Mielenterveysyhdistys Mielikin* kanssa  
Mielikin tiloissa osoitteessa, Vapaudenkatu 5 A 5, Forssa.

#### SYÖMISHÄIRIÖT – MISTÄ ON KYSE? –LUENTO

27.3., klo 18.00 – 19.30

Forssan kirjastossa, Wahreninkatu 4, Forssa





## PORI

### TEETÄ JA SYMPATIAA -RYHMÄ

Vertaistukiryhmä sekä sairastaville ja toipuville että heidän läheisilleen  
Kokoontumiset parillisten viikkojen tiistaisin (paitsi 1.5. ryhmä peruttu)  
23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3., 3.4., 17.4. ja 15.5.  
klo 17.30 – 19.00

Kokoontuminen **Pikku-Tiinan kirppiksen tiloissa Herttuan torilla**,  
käynti on Juhana Herttuan kadun puolelta.

---

### SYÖMISHÄIRIÖ –AIHEINEN LUENTO

To 1.2. klo 18 – 19.30

#### Syömishäiriöt – mistä on kyse?

toiminnanohjaaja Sami Heimo ja kokemusasiantuntija  
SAMKin tilat osoitteessa Satakunnankatu 23, Pori.

### SYÖMISHÄIRIÖ –AIHEINEN LUENTO

To 1.3. klo 18 – 19.30

#### Kehoposiitivisuus

Syömishäiriöliitto-SYLIn kehittämiskoordinaattori Katri Mikkilä  
SAMKin tilat osoitteessa Satakunnankatu 23, Pori.

---

## RAUMA

### VERTAISTUKIRYHMÄ SYÖMISHÄIRIÖTÄ SAIRASTAVIEN LÄHEISILLE

Ryhmä kokoontuu kunkin kuun 3. tiistai (poikkeuksena tammikuu)  
23.1., 20.2., 20.3., 17.4. ja 15.5.  
klo 18.00 – 19.30.

### SYÖMISHÄIRIÖAIHEISET KESKUSTELUILLAT

6.2., 6.3 sekä 3.4.

klo 18.00 – 19.30

Keskusteluillat ja ryhmän kokoontumiset järjestetään yhteistyössä *Rauman seudun  
katulähetysten* kanssa **Nuorisotakuutalolla** osoitteessa **Savilankatu 10 B, Rauma**.

---

## SALO

### SYÖMISHÄIRIÖAIHEISET KESKUSTELUILLAT

keskiviikkoina 17.1., 14.3 ja 11.4.

klo 18.00 – 19.30

### SYÖMISHÄIRIÖT – MISTÄ ON KYSE? -LUENTO

To 15.2. klo 18.00 -19.30

Tilaisuudet järjestetään Salon SYTYN tiloissa osoitteessa **Helsingintie 6, Salo**.



## TURKU

### SYÖMISHÄIRIÖTÄ SAIRASTAVIEN LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Ryhmä kokoontuu kunkin kuun viimeisenä tiistaina

30.1., 27.2., 27.3., 24.4. ja 22.5.

klo 18.00 – 19.30

### SYÖMISHÄIRIÖTÄ SAIRASTAVIEN JA TOIPUVIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Ryhmä kokoontuu parittomien viikkojen keskiviikkoisin.

17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5. ja 23.5.

klo 18.00 – 19.30

### TUNNESYÖMISESTÄ JA AHMINNASTA KÄRSIVIEN VERTAISTUKIRYHMÄ

Ryhmä kokoontuu parillisten viikkojen keskiviikkoisin

10.1., 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5. ja 16.5.

klo 18.00 – 19.30

Ryhmät kokoontuvat Lounais-Suomen SYLI ry:n toimitilassa,  
osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4 (2. krs), Turku.

---

## Luennot

La 17.2. klo 11.00 – 15.00

Läheisten Lauantai: Luennoitsijana Reita Nyberg

Ti 13.3. klo 18.00 – 19.30

Kehoposiitivisuus

Syömishäiriöliitto-SYLI:n kehittämiskoordinaattori Katri Mikkilä

Ti 10.4. klo 18.00 – 19.30

Syömishäiriötä sairastaneen läheinen

Kokemusasiantuntijana Marjo Salminen

Luentojen paikkana on Lounais-Suomen SYLI ry:n toimitila  
osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4 (2. krs), Turku.



## Täysin hyvä - RYHMÄ SINULLE JOTA MIETITYTTÄÄ KEHONKUVASI



Mietityttääkö suhteesi kehoon tai syömiseen? Tuntuuko sinusta, että media tai muu ympäristö asettaa paineita siitä millainen sinun tulisi olla?

Täysin hyvä -ryhmässä pääset pohtimaan näitä asioita luovien menetelmien avulla.

Hyödynnämme ryhmässä kirjoittamista, liikkumista, rentoutumista ja kuvia. Sinun ei tarvitse kertoa itsestäsi jos et halua, kun käytössämme on erilaisia luovia toimintatapoja. Toki myös keskustelulle ja ajatusten vaihtamiselle on tilaa! Ryhmä on maksuton ja se sopii niin nuorille kuin aikuisille.

### OLET LÄMPIMÄSTI TERVETULLUT MUKAAN!

Ryhmä kokoontuu **maanantaisin 12.2.-16.4.2018.**

(8 kertaa, ei ryhmäkertoja hiihtolomaviikolla 19.2. ja pääsiäisenä 2.4.)

**Klo 17.00-18.30.**

Osoite: **Teljänkatu 8 A 6, Pori.**

Ryhmää ohjaa tanssi-liiketerapeutti, sosionomi Kaisa Selin.

**ILMOITTAUTUMISET: KAISA SELIN, P. 045 645 0366 / KAISA@PIUMA.FI**

*Ryhmä toteutetaan Tanssiterapia Piuman ja Lounais-Suomen Syli ry:n yhteistyönä.*

**OLET HYVÄ JUURI SELLAISENA KUIN OLET ♥**





## Sytyke – työpaja, Turku

### HALUAISITKO LÖYTÄÄ PAIKAN JA TILAN KOHDATA OMIA TUNTEITASI JA TYÖSTÄÄ NIITÄ TURVALLISESSA RYHMÄSSÄ TAITEEN KEINOIN?

Sytyke-työpajoissa pääset mukaan luovaan prosessiin liikkeen, kuvan, draaman ja musiikin parissa. Rauhoittuessasi itsesi äärelle, voit työstää henkilökohtaisia teemojasi ja löytää niihin uutta näkökulmaa luovien menetelmien sekä ryhmän vuorovaikutuksen kautta.

Käynnistämme jälleen ekspressiivisen taideterapian menetelmiin pohjautuvan **maksuttoman** työpajan **maaliskuussa 2018 Turussa**. Työpaja on avoin kaikille kiinnostuneille, et tarvitse aiempaa kokemusta taiteellisesta työskentelystä osallistuaksesi.

**Ryhmän koko max 8 henkilöä, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.**  
**Ryhmä kokoontuu viisi kertaa maaliskuun aikana Lounais-Suomen SYLI ry:n tiloissa osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4 20100 Turku.**

Työpajaa ohjaavat Henna Uusilehto ja Satu Haiko.

Henna Uusilehdolla on taustallaan tanssi- ja liiketerapian perusopinnot ja hyvinvointi- sekä terveysalan koulutuksia.

Satu Haiko on Satakunnan ammattikorkeakoulusta maalaustaiteen linjalta v. 2014 valmistunut kuvataiteilija.

Molemmat valmistuvat ekspressiivisen taideterapian ohjaajakoulutuksesta Muurlan opistolta helmikuussa 2018. Työpajat muodostuvat osaksi ohjaajien jatko – opintoja. Opinnäytetöitään varten ohjaajat voivat kysyä lupaa vapaaehtoiseihin anonyymeihin haastatteluihin työpajan edetessä.

**KYSY LISÄÄ TAI ILMOITTAUDU SYTYKE - RYHMÄÄN 19.2.18 MENNESSÄ SÄHKÖPOSTILLA OSOITTEeseen [SYTYKE.TYOPAJA@GMAIL.COM](mailto:SYTYKE.TYOPAJA@GMAIL.COM)**

Tässä palaute edellisestä Sytyke –työpajasta:

*"Kiitos pitämästänne Sytyke-työpajasta. Pidin erityisesti hyväksyvistä ilmapiiristä, jota molemmat rohkaisitte. Sellaisessa ilmapiirissä uskaltaa paremmin avata itseään ja päästää luovuutensa ja inspiraationsa esiin.*

*Tarpeellisena luottamuksellisen ilmapiirin syntyminen kannalta pidin myös sitä, että kurssin alkamisen jälkeen mukaan ei otettu enää uusia osallistujia.*

*Monen muotoiset luovuuden ilmaisun mahdollisuudet toivat erilaisia asioita ja eri tavoin esiin. Lisäksi se saattaa auttaa osallistujaa löytämään juuri itselleen sopivat keinot käsitellä ajatuksiaan ja tunteitaan.*

*Sytykkeessä sain keskittyä intensiivisesti itseni ja tarkastella itseäni. Arjessa voi olla hankala muuten päättää ottaa sellaista aikaa itselleen."*



**Tule mukaan Heijastuksia – ryhmään!**

Ryhmä on tarkoitettu Sinulle, joka olet kokenut syömishäiriön tai kärsinyt syömishäiriöoireista. Uskot, että ryhmästä saat tukea toipumiseesi ja haluat omalla läsnäolollasi auttaa muita ryhmäläisiä toipumisen tiellä. Haluat sallivuutta ja joustavuutta elämääsi. Ja uusia ihmisiä.

Tehdään sellaisia asioita, joita ei yksin syystä tai toisesta tulisi tehtyä. Ja tietysti keskustellaan. Heijastuksia kokoontuu kerran viikossa maaliskuun puolivälistä kesäkuun puoleenväliin asti. Ryhmä elää kolmen viikon sykleissä eli kahtena peräkkäisenä viikkona tavataan vaihtelevien asioiden merkeissä ja kolmannella viikolla jutellaan kahvien äärellä.

Ryhmä on tarkoitettu yli 16-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille. Osallistuminen on maksutonta.

Ryhmä on osa STEA – rahoitteista Ikkunoita Ihmemaahan – hanketta. EIJÄ ry toteuttaa hankkeen yhteistyössä Lounais-Suomen SYLI:n ja YTHS:n kanssa.

**Kiinnostuitko?**

**Lisätietoja saat:**  
ohjaaja Outi Hokkanen 050 596 6625, [outi.hokkanen@ehja.fi](mailto:outi.hokkanen@ehja.fi)



## Avoim kahvihetki, Turku

**MAANANTAISIN 8.1. ALKAEN TOUKOKUUN LOPPUUN ASTI KLO 16.00 - 18.00**

Poikkeuksina 29.1., 2.4. ja 30.4., jolloin kahvihetki on peruttu

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.

Lounais-Suomen SYLI ry:n toimitilassa, Yliopistonkatu 24 A 4 (2. krs), Turku.

## TUETTU LOUNAS, TURKU

**PERJANTAISIN 5.1. ALKAEN, KEVÄÄN VIIMEINEN KERTA 1.6. KLO 13.00 – 14.00**

Poikkeuksina 26.1., 9.3., 30.3., 27.4. ja 11.5., jolloin Tuettu lounas on peruttu

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.

Lounais-Suomen SYLI ry:n toimitila osoitteessa Yliopistonkatu 24 A 4 (2. krs), Turku.

### YHTEYSTIEDOT

**LOUNAIS-SUOMEN – SYLI RY**

Yliopistonkatu 24 A 4  
20100 Turku

[lounaissuomi@syliin.fi](mailto:lounaissuomi@syliin.fi)

[www.facebook.com/lssyli/](https://www.facebook.com/lssyli/)

[www.syliin.fi](http://www.syliin.fi)

040 5958 542

Toiminnanohjaaja Sami Heimo

[sami.heimo@syliin.fi](mailto:sami.heimo@syliin.fi)

040 5958 542



Älä laihduta –päivä  
6.5.



Älä laihduta –päivä  
6.5.

