



Tässä on Jäsenkirjeemme 1 / 2026, ole hyvä!

Hyvää alkanutta vuotta!

Vuosi 2026 alkoi yhdistyksen toiminnan osalta tutulla tavalla ja hyvä niin. Yhdistysten rahoitukseen kohdistuneet leikkaukset eivät koskettaneet tällä kierroksella Lounais-Suomen-SYLIä ja toimintamme jatkuu kuten ennenkin.

Yhdistys ja me työntekijät olemme olemassa sinua varten, jolla on ongelmia syömishäiriösairauden tai -oireiden kanssa olitpa sitten sairastava, läheinen tai ammattilainen. Meidän tehtävämme on auttaa, tukea ja antaa tietoa kaikille, jotka sitä tarvitsevat. Toimintamme on maksutonta eikä edellytä diagnoosia.

Yhdistysten yksi vahvuus on mahdollisuus sopeuttaa toimintaansa vallitseviin tilanteisiin ja olosuhteisiin. Tämä koskee yhtälailla taloudellisia muutoksia kuin ihmisten kohtaamisia. Yhdistystoiminnassa voidaan aina yrittää toimia juuri käsillä olevaan tilanteeseen ja kohtaamiseen liittyen parhaalla mahdollisella tavalla.

Yhdistys toimii meistä työntekijöistä huolimatta vapaaehtoisten voimin. Vapaaehtoiset muodostavat hallituksen, joka on koko toiminnan moottori. Hallitukseen valitaan uusia jäseniä taas vuosikokouksessa maaliskuussa ja sinne on uudet jäsenet tervetulleita. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä, me kerromme mielellämme lisää!



Älä jää yksin, ota yhteyttä, me haluamme aina muistuttaa, että syömishäiriöstä voi toipua!

Terkuin Sami ja Petra

KUTSU LOUNAIS-SUOMEN-SYLIN SÄÄNTÖMÄÄRÄISEEN VUOSIKOKOUKSEEN

Tervetuloa Lounais-Suomen-SYLI ry:n sääntömääräiseen vuosikokoukseen ke 25.3. klo 18.00 alkaen Lounatuulet Yhteisötilassa osoitteessa Läntinen Pitkäkatu 33, Turku.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat ja asiakirjat ovat luettavissa yhdistyksen kotisivuilta osoitteessa www.syliin.fi kaksi viikkoa ennen kokousta.

Kokoukseen voi osallistua myös etänä.

Ilmoittaudu kokoukseen 18.3. mennessä sami.heimo@syliin.fi tai 040 5958542.



Vapaaehtoisten infot etänä ti 17.2. ja ti 24.2. klo 17.00 – 17.30

Tule kuulemaan millaista tehtäviä meillä on vapaaehtoisille. Järjestämme kaksi etäinfoa Zoomissa ja voit tulla kuuntelemaan ja keskustelemaan yhdistyksemme touhuista. Infoon osallistuminen ei sido sinut mihinkään. Ilmoittaudu mukaan Samille sami.heimo@syliin.fi tai 040 5958542.

Yhdistyksen hallituksessa on tilaa uusille toimijoille

Yhdistyksen hallituksessa on tilaa ja tilausta uusille kasvoille. Hallitus kokoontuu noin kerran kuukaudessa ja kokoukset kestävät noin tunnin. Kokouksiin voi osallistua sekä paikan päällä että etänä.

Yhdistyksen hallitus tekee kokouksissaan päätöksiä, joilla se ohjaa koko yhdistyksen toimintaa. Hallituksessa on mahdollisuus vaikuttaa suoraan siihen mitä yhdistys tekee, millaista toimintaa ja tukea se järjestää ja millaista viestintää se tuottaa.

Jos olet kiinnostunut hallitustyöskentelystä, ota yhteyttä Samiin tai Petraan, niin saat lisätietoa.

Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta tai osaamista, me ohjaamme ja opastamme alkuun.



Uusien vapaaehtoisten koulutus

Onko sinulla kokemus syömishäiriön sairastamisesta tai sairastavan läheisenä olemisesta? Koetko että haluat auttaa muista samassa tilanteessa olevia?

Meillä on yhdistyksessä useita eri tehtäviä sekä sairastaneille että läheisille. Vapaaehtoiset ohjaavat vertaistukiryhmiä, toimivat hallituksessa, pitävät kokempuhevoroja eri tilaisuuksissa, tuottavat sisältöä someen ja kirjoittavat blogia.

Vapaaehtoisena saat tilaisuuden auttaa ja tukea, ja käyttää omaa kokemustasi voimavarana. Saat itse määritellä kuinka paljon aikaa ja energiaa laitat vapaaehtoistyöhösi, me autamme rajaamisessa!

Kevään ryhmien aikataulut julkaistaan maaliskuussa

Lisää tietoa kevään ryhmistä ja vapaaehtoisten koulutuksesta julkaistaan maaliskuun aikana. Tulossa on tuttuun tapaan toiminnallisia ryhmiä keskustelemaan vertaistuen lisäksi.



VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukiryhmät ovat maksuttomia ja avoimia ryhmiä. Voit siis tulla tutustumaan ryhmään, ja käydä siinä, mikäli se tuntuu omalta paikalta. Et siis sitoudu ensimmäisellä kerralla ryhmään. Ja ryhmässä voi käydä juuri niin usein ja niin kauan kuin tuntuu tarpeelliselta. Et tarvitse diagnoosia eikä ryhmään tarvitse ilmoittautua.

Vertaistukiryhmissä keskustellaan syömishäiriöön ja syömishäiriön kanssa elämisestä.

Pidämme yllä toiveikkuutta, tiedämme että tästä sairaudesta on mahdollista toipua.

Sairastavien ja toipuvien ryhmässä ei puhuta numeroilla; ei kiloja, ei kaloreita, ei kilometrejä.

Näin vältämme vahvistamasta sairauden muutenkin sairauteen kuuluvaa vertailua ja arvottamista.

Vertaistukiryhmiä ohjaavat yhdistyksen vapaaehtoiset kokemusasiatuntijat.

TURKU

Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä kokoontuu noin 3 viikon välein, ensimmäinen kokoontuminen on ti 11.2. klo 16.30.

Seuraa jatkossa kotisivujen kalenteria, Instaa tai kysy Samilta ja Petralta!

Syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmä kokoontuu kolmen viikon välein tiistaisin kello **18.00 – 19.30** yhdistyksen toimitilassa. Kokoontumiset ovat: **13.1., 3.2., 24.2., 17.3., 7.4., 28.4., 19.5. (retki Tyynelään tästä lisäteitoa myöhemmin) ja**

Ahmimistyyppiset oireilevien vertaistukiryhmä kokoontuu keväällä 2023 joka toinen viikko **torstaisin klo 17.30 – 19.00** yhdistyksen toimitilassa osoitteessa Maariankatu 8 D 104. Päivämäärät ovat **15.1., 29.1., 12.2., 26.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4., 7.5. 21.5. ja 4.6.** Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen ja voit käydä silloin, kun sinulle sopii!

Avoimissa kahvihetkissä on aina silloin tällöin mukana eläintyöpari Muusa.





MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTA

Avoimet kahvihetket kaikille, joita syömishäiriö tavalla tai toisella koskettaa, järjestetään yhdistyksen toimitilassa maanantaisin klo 14–16 sekä torstaisin klo 15–17. Puhutaan aiheesta ja asian vierestä.

Puuroperjantai perjantaisin klo 12.00–13.00 helmikuun alusta alkaen. Sinun on mahdollista tulla toimistollemme nauttimaan puurolounas yhdessä toiminnanohjaajien kanssa ja tarjolla on myös leipätarpeita, jogurttia ja hedelmiä. Puuroperjantai on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat tulla ruokailemaan yhdessä muiden kanssa turvallisessa ilmapiirissä. Puhutaan kaikkea asioista ja asioiden vierestä! Puurot ovat laktoosittomia. Tarjolla on lisäksi kahvia ja teetä. Ilmoittaudu mukaan viimeistään perjantai aamuna Samille sami.heimo@syliin.fi tai 040 5958 542

Laituri-tila Kompassisairaalassa on mielenterveys- ja päihdejärjestöjen yhteinen tila, jossa eri järjestöt päivystävät. Tilaan on vapaa pääsy, ja sinne saa tulla ilman ajanvarausta tai muuta ilmoittautumista.

Lounais-Suomen-SYLIn päivystysvuoro on keskiviikkoisin klo 10.00 – 14.00. poikkeuksena 1.10. jolloin emme ole paikalla.

Laituri-tila on Kompassisairaalan ala-aulassa heti sisäänkäynnin luona.





Taito-valmennuksen videot syömishäiriötä sairastavan läheisille



Taito-valmennus on syömishäiriötä sairastavan läheisille tarkoitettu materiaali. Valmennusta on kaikkiaan 10 tuntia ja se perustuu perhepohjaisen hoidon Maudsley -menetelmään. Valmentajana videoilla toimii Sisä-Suomen-SYL:n puheenjohtaja Reita Nyberg. Taito-valmennuksen videot ovat vapaasti katsottavissa Syömishäiriöliiton Youtube-kanavalla osoitteessa <https://www.youtube.com/@syomishairioliitto-syli4778/videos>

Taito-valmennuksen tarkempi esittely ja ohjeita valmennuksen hyödyntämiseen on Lounais-Suomen-SYL:n sivulla osoitteessa.

RUOKARAUHA -PODCAST

Ruokarauha -podcast on Kirsti Sippelin ja Lina Kuusiston luotsaama podcasst-sarja syömishäiriöistä. Jaksot ovat vapaasti kuunneltavissa esimerkiksi Spotifyssä.

Ruokarauha on turvallista kuunneltavaa koska niissä ei puhtua numeroilla ja vältetään muutenkin triggeröivää puhetta ja asennoitumista.





Lounais-Suomen - SYLI ry

SYÖMISHÄIRIÖTYÖTÄ VUODESTA 1993



JA SITTEEN SE SOME!

Lounais-Suomen-SYLI:n, Sisä-Suomen-SYLI:n, Syömishäiriöliitto-SYLI:n ja Etelän SYLI:n löydät myös sosiaalisesta mediasta.

Instagramista kanavat löydät @lounaissuomensyli ja @syomishairioliitto ja @etelansyli ja @sisasuomensyli.

Facebookista kanavat löydät @Lounais-Suomen SYLI ry, @Sisä-Suomen-SYLI ja @Syömishäiriöliitto-SYLI ry ja @Etelän-SYLI.

LOUNAIS-SUOMEN – SYLI RY

Maariankatu 8 D 104
20100 Turku

lounaissuomi@syliin.fi

www.facebook.com/lssyli/

www.syliin.fi

Toiminnanohjaaja Petra Alamäki

petra.alamaki@syliin.fi

040 1535 399

Toiminnanohjaaja Sami Heimo

sami.heimo@syliin.fi

040 5958 542

Olemme myös Instassa!

@lounaissuomensyli

