



## **Tässä on Jäsenkirjeemme 2 / 2026, ole hyvä!**

Tässä Jäsenkirjeessä on tietoa kevään -26 ryhmistämme ja muista aikatauluista. Voimme taas järjestää useampia toiminnallisia ryhmiä sekä Varsinais-Suomen että Satakunnan hyvinvointialueiden tuen turvin.

Kaikki ryhmät ja toiminnot ovat edelleen maksuttomia eivätkä edellytä diagnoosia, ryhmät ovat kaikki avoimia kaikille.

Näiden toiminnallisten ryhmien toiminnassa, kuten kaikessa meidän toiminnassamme, korostuu turvallisuus ja luottamuksellisuus. Olemme aina enemmän tai vähemmän henkilökohtaisten asioiden ja ilmiöiden äärellä, ja onkin tärkeää että osallistujana voit luottaa siihen että toimintamme on turvallista. Ja tiedämme, että turvallisuus ja luottamus mahdollistavat myös sen, että osallistujana saatat uskaltaa osallistua johonkin sellaiseen joka on uutta, jännittävää ja oman mukavuusalueen ulkopuolella.

Joten lue ja tutustu mitä meillä on tarjolla, kysy meiltä lisätietoja ja ilmoittaudu mukaan!

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](http://www.syliin.fi) kaksi viikkoa ennen kokousta.

Kokoukseen voi osallistua myös etänä.

Ilmoittaudu kokoukseen 18.3. mennessä [sami.heimo@syliin.fi](mailto:sami.heimo@syliin.fi) tai 040 5958542.



## Uusien vapaaehtoisten koulutus

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

Järjestämme uusille vapaaehtoisille koulutuksen ja koulutuspäivät ovat **maanantai 20.4. ja 4.5. klo 16.30** yhdistyksen toimitilassa osoitteessa Maariankatu 8 D 104. Voit osallistua myös etänä.

Koulutuksen sisältönä on turvallisen toiminnan periaatteet, kohtaamistaidot ja omasta jaksamisesta huolehtiminen. Koulutukseen osallistuminen ei sido sinua mihinkään.

Yhdistyksessä on useita eri tehtäviä sekä sairastaneille että läheisille. Voit vapaaehtoisena ohjata vertaistukiryhmää, toimia hallituksessa, pitääkokemuspuheenvuoroja eri tilaisuuksissa, tuottaa sisältöä someen ja kirjoittaa 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!

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan Petralle 040 1535399 tai [petra-alamaki@syliin.fi](mailto:petra-alamaki@syliin.fi).

## 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.





www.syliin.fi



## KIINNOSTAISIKO SÄÄ VAPAAEHTOISTYÖ? -hybridikoulutus

Vahvana vapariksi  
- lyhytkoulutus  
syömishäiriöistä  
toipuneille  
keväällä!

Tuu mukaan!

### Vapaaehtoisena voit muun muassa:

- tuottaa somepostauksia
- kirjoittaa blogiin tekstejä
- ohjata vertaistukiryhmiä
- toimia yhdistyksen hallituksessa
- järjestää teemailtoja esim. lautapeli- tai leffailtoja
- toimia kokemuspuhujana eri tilaisuuksissa
- olla mukana kaveritoiminnassa
- keksiä itse toimintoja oman mielenkiinnon mukaan!



### PÄIVÄMÄÄRÄT OVAT:

**Ma 20.4. klo16.30-19.00**

**Teemana:** Vapaaehtoisena toimiminen  
ja hyvä kohtaaminen

**Ma 4.5. klo16.30-19.00**

**Teemana:** Auttamisen rajat ja oma tarinani

Kokoonnumme liveinä ja Zoomin välityksellä,  
riippuen mistä päin osallistujia ilmoittautuu!

Ilmoittautumiset viimeistään **pe 17.4.**  
petra.alamakj@syliin.fi  
tai 040 1535 399





## **Ammattilaisten iltapäiväkahvit**

**tiistaina 26.5. klo 14.30 - 16.00**

Ammattilaisten aamukahvit on tarkoitettu kaikille työssään syömishäirötä sairastavia kohtaaville ja hoitaville. Kahvilla on mahdollisuus tutustua yhdistyksen toimintaan, keskustella, vaihtaa kokemuksia ja kuulumisia.

Ilmoittaudu mukaan ma 23.5. mennessä 040 59585 542 tai [sami.heimo@syliin.fi](mailto:sami.heimo@syliin.fi)



# Lounais-Suomen - SYLI ry

## SYÖMISHÄIRIÖTYÖTÄ VUODESTA 1993



### Hei läheinen

Tervetuloa viettämään läheisten iltaa 7.4. klo 18  
Lounatuulet yhteisötalossa (Läntinen pitkäkatu 33)  
Illan aikana katsomme elokuvan "Min lilla syster"

Ilmoittaudu 2.4. mennessä Samille: 040 5958542 tai  
sami.heimo@syliin.fi.



Elokuva kertoo 16-vuotiaan Katjan ja 12-vuotiaan Stellan läheisestä suhteesta, joka muuttuu ratkaisevasti Katjan sairastuessa syömishäiriöön. Stella ihailee lahjakasta taitoluistelijaa Katjaa ja haaveilee itsekin samanlaisesta urasta. Katjan sairaus koskettaa koko perhettä, mutta Stella ymmärtää tilanteen muita aikaisemmin. Elokuva kuvaa sairauden lisäksi siskosten välisen suhteen kehittymistä.

Illan päätteeksi on mahdollista jäädä  
jakamaan ajatuksia elokuvasta.



### Hei läheinen

Tule mukaan Tyynelän eläintilalle  
syömishäiriötä sairastavan läheinen!

Tiistaina 19.5. klo 18 - 20 Helastentie 167, Paattinen.

Ilmoittaudu mukaan 17.5. mennessä Samille:  
040 5958542 tai sami.heimo@syliin.fi. →



Tarjolla on kahvia ja ruokaa, eläimiin tutustumista  
ja leppoosaa seuraa. Pukeutuminen sään mukaan  
ja hyvät jalkineet jalkaan!

Retki on maksuton ja avoin kaikille läheisille.  
Kysy lisätietoja Samilta, tai voit tutustua Tyynelään:  
[www.tyynelanterapiaelaimet.fi](http://www.tyynelanterapiaelaimet.fi)

Tervetuloa!





## 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 kokemusasiantuntijat.

## 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](mailto: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.





## JA SITTEEN SE SOME!

Lounais-Suomen-SYLI:n, Sisä-Suomen-SYLIn, 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](mailto:lounaissuomi@syliin.fi)

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

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

Toiminnanohjaaja Petra Alamäki

[petra.alamaki@syliin.fi](mailto:petra.alamaki@syliin.fi)

040 1535 399

Toiminnanohjaaja Sami Heimo

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

040 5958 542

Olemme myös Instassa!

@lounaissuomensyli

