



Tässä on Jäsenkirjeemme 3 / 2026, ole hyvä!

Hyvä jäsen,

Haluan näin jäsenkirjeen kautta lähettää teille kaikille lämpimät terveiset sekä kiitokset.

On ollut hienoa nähdä, miten yhdistyksemme toiminta jatkuu ja edelleen kehittyy. Työmme syömishäiriöiden parissa on tärkeää, ja samalla on hyvä muistaa, että yhdistys on ennen kaikkea ihmisiä varten. Jokainen jäsenemme on osa tätä yhteisöä ja mahdollistaa omalta osaltaan yhdistyksen toimintaa.

Puheenjohtajana olen kiitollinen siitä, että saan olla mukana tekemässä tätä työtä yhdessä muiden kanssa. Kiitos siis teille jäsenyydestänne ja siitä, että olette mukana tukemassa yhdistystämme. Toivotan teille kaikille hyvää loppukesää ja alkavaa syksyä. Pidetään toisistamme huolta. Ei yksin vaan, yhdessä ❤️



Lämpimin terveisin,
Linda Luodemäki
Lounais-Suomen-SYLI ry:n puheenjohtaja

TSEMPPI-TIISTAIT TURUN AMMATTIKORKEAKOULULLA

**MÄKIN TARVIIN
JOSKUS TSEMPPIÄ**

TSEMPPI
tiistai



**KAIKKI TARVII
JOSKUS TSEMPPIÄ**

TSEMPPI
tiistai



Olemme mukana järjestämässä Tsemppi-tiistaita Turun Ammattikorkeakoululla ICT-talolla, tila on ICT_A2062. Tsemppi-tiistaisin voi tulla moikkaamaan, juttelemaan tai hakemaan apua kuormittavaan tilanteeseen. Meidän lisäksi paikalla on FinFami Varsinais-Suomi, Valo-valmennus ja TUAS oppilaskunta. Tsemppi-tiistai ovat klo 10 – 14 ja tilan numero on

- **8.9. , 22.9.** (L-S-SYLI),
- **6.10., 20.10.** (L-S-SYLI),
- **3.11.** (L-S-SYLI), **17.11.,**
- **1.12.** (L-S-SYLI)



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 5.10. ja 12.10. 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.

KIINNOSTAISIKO SÄ VAPAAEHTOISTYÖ? -hybridikoulutus

Vahvana vapariiksi - 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!

VAHVANA VAPARIKSI -hybridikoulutus uusille vapaaehtoisille!

Tervetulleita ovat syömishäiriöstä toipuneet sekä läheiset! Koulutuksessa saat lisätietoja, millaista vapaaehtoisena toimiminen meillä on ja pohdimme omaa rooliaamme ja rajojamme. Voit toimia meillä erilaisissa tehtävissä esim. ryhmänohjaajana, kokemuspuhujana tai somesisällön tuottajana.

PÄIVÄMÄÄRÄT OVAT:

Ma 5.10. klo 16.30-19.00
Teemana: Vapaaehtoisena toimiminen ja hyvä kohtaaminen

Ma 12.10. klo 16.30-19.00
Teemana: Auttamisen rajat ja oma tarinani

Kokoonnumme livenä ja Zoomin välityksellä, riippuen mistä pain osallistujia ilmoittautuu!

Ilmoittautumiset viimeistään to 1.10. petra.alamaki@syliin.fi tai 040 1535 399. Kysy ihmeessä myös lisää jos pohdit jotain!

www.syliin.fi



Ammattilaisten iltapäiväkahvit

tiistaina 3.11. klo 14 – 15.30

Ammattilaisten aamukahvit on tarkoitettu kaikille työssään syömishäiriötä 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

LAITAPA PÄIVÄMÄÄRÄT MUISTIIN!

Psykoterapeutti, psykologi Taija Wilenius pitää syömishäiriötä sairastavien läheisille keskusteluillan tiistaina 20.10. klo 18.00 – 20.00 Kompassisairaalan Yrjö Alanen -salissa. Illan teema on Hengitys ja voimavaroja vahvistavat mielikuvat jaksamisen tukena.

Ja torstaina 26.11. klo 14.00 - 16.00 luennon moodityöskentelystä ammattilaisille Kompassisairaalan Yrjö Alanen -salissa.

Lisää tietoa näistä tapahtumista on tulossa tuota pikaa!

JO PERINTEISET LÄHEISTEN PIKKUJOULUT 8.12. klo 18 alkaen järjestetään Lounatuulet yhteisötilassa ja mukaan voit ilmoittautua Samille 040 5958542 tai sami.heimo@syliin.fi.



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

Syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmä kokoontuu kolmen viikon välein tiistaisin kello **18.00 – 19.30** yhdistyksen toimitilassa. Kokoontumiset ovat: **11.8., 1.9., 22.9, 13.10., 3.11., 24.11. ja 15.12.**

En svenskspråkig grupp för närstående torsdagen 10.9, 8.10., 5.11. ja 3.12. klo 18-20
En svenskspråkig grupp för anhöriga med barn/ungdomar eller äldre med Ätstörning. Välkommen och träffa oss till Lounatuulet-huset Västra Långgatan 33, 20100 Åbo. Du är välkommen att diskutera eller bara lyssna på andra. Vi bjuder på kaffe, te med tilltugg. Hjärtligt Välkomna!

Sairastavien ja toipuvien vertaistukiryhmä on toistaiseksi tauolla.

Ahmimistyyppiset oireilevien vertaistukiryhmä kokoontuu keväällä 2023 joka toinen viikko **torstaisin klo 17.30 – 19.00** yhdistyksen toimitilassa osoitteessa Maariankatu 8 D 104. Päivämäärät ovat **10.9., 24.9., 8.10., 22.10., 4.11., 19.11., 3.12. ja 17.12.** 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

Kompassisairaалassa 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 päivystys on keskiviikkoina klo 10 – 14 ja päivämäärät ovat 16.9., 14.10., 11.11., ja 9.12. Laituri-tila on Kompassisairaalan ala-aulassa heti sisäänkäynnin luona.



Teetä ja Turvaa syömishäiriötä sairastaville ja toipuville

Kupillinen teetä, hetki aikaa ja turvallinen tila olla yhdessä. Jutellaan, kuunnellaan ja ajetaan ajatuksia syömishäiriöstä ja sen ympäriltä – juuri sen verran kuin itsestä hyvältä tuntuu. Paikalla aina toiminnanohjaaja Petra. Keskiviikkoisin klo 17 – 18.30. Päivämäärät ovat 16.9., 13.10., 17.11. ja 8.12. Iltoihin ei tarvitse ilmoittautua.



KASVUVOIMAA -TAIDETERAPIARYHMÄ

Kasvuvoimaa kokoontuu kuusi kertaa
keskiviikkoisin **7.10.–11.11. klo 18–20**
osoitteessa Maariankatu 8D 104. Ilmoittaudu
suoraan kuvataideterapeutti Maijalle
urheastiehjaksi@gmail.com
viimeistään **su 4.10.**

Tapaamiskertojen teemoina on
itsetuntemuksen ja itsemyötätunnon
vahvistaminen sekä omien tarpeiden ja
rajojen tunnistaminen. Ryhmä on maksuton
eikä sinun tarvitse ottaa mukaan omia
taidetarvikkeita. Saat jakaa itsestäsi ja
tekemästäsi taidetyöstä juuri sen verran kuin
itse haluat.

Ryhmää ohjaa kuvataideterapeutti
Maija Saarela. "Taideterapeutina olen
empaattinen, rauhallinen, rohkea ja toivoa
herättävä. Pidän erityisen tärkeänä
turvallisuuden tunteen ja turvallisen tilan
luomisen."





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

