

KESÄTIEDOTE 2018

Kuopion SYLI-keskus

Hyvää kesää Sylistä!

Kesä on polkaistu SYLI-keskuksella käyntiin kesäajan **viikko-ohjelman** (ohessa) myötä. Talo on täynnä toimintaa läpi kesän, sillä toiminnanohjaajamme **Jonna Rautavirta** pyörittää neljästi viikossa matalan kynnyksen toimintaa kesäkuusta elokuuhun. Osa matalan kynnyksen hetkistä jalkautuu kesäiseen Kuopioon. Ohessa **listaus retkistä ja vierailijoista**.

- **Tiistai klo 15-17 kahvihetki**
- **Keskiviikko klo 17-19 smoothie-hetki**
- **Torstai kahvihetki klo 13-15**
- **Perjantai klo 11-12 lounashetki & klo 12-13 kahvihetki**

KENELLE?

Matalan kynnyksen toimintamme on suunnattu syömisellään tai kehosuhteellaan eri tavoin oireileville, heidän läheisilleen sekä hoitaville henkilöille. Ryhmätoimintaan tuleminen ei siis edellytä syömishäiriödiagnoosia, vaan huoli omasta, läheisen tai asiakkaan jaksamisesta riittää. Toiminta on anonyymiä, ja kaikki ikään tai sukupuoleen katsomatta ovat tervetulleita mukaan!

Matalan kynnyksen toimintaan voi saapua ilmoittautumatta aukiolon puitteissa, mutta retkiin ja tapahtumiin keräämme ilmoittautumiset ennakoon. Kaikki toimintamme on maksutonta. Halutessaan voi Jonnan kanssa sopia myös henkilökohtaisen tutustumistapaamisen.

ILMOITTAUDU ENNAKKOON SYKSYN RYHMIIN

SYLI-keskuksen teemaryhmät sekä Itä-Suomen-SYLI ry:n vertaisryhmät lomailevat kesän ja palaavat ohjelmaan jälleen elokuussa. Syksyn suljettuihin teemaryhmiin otetaan ennakoilmoittautumisia läpi kesän.

- **Sosiaalipedagoginen hevostoiminta 13.8.-14.9. klo 10-11**, mukaan otetaan 4 ryhmäläistä. Ryhmä kokoontuu Ratsastuskeskus Ilossa, Puikkarintie 65, Kuopio.
- **Yhteisötaidetoiminta 29.8.-31.10. klo 17-18:30** (10 kertaa), mukaan otetaan noin 6 ryhmäläistä. Ohjaajana taideterapeutti Tiina Paakko.

Ryhmät ovat osallistujilleen maksuttomia.

Ilmoittautumiset Jonnalle: jonna.rautavirta@syomishairioliitto.fi / puh. 045-210 6053.

YHTEISTYÖ, LUENTOPYYNNÖT JA VIERAILUT

Mikäli haluatte tulla tutustumaan tiiminne kanssa SYLI-keskuksen tiloihin ja toimintaan tai kesä poikii muita yhteistyöideoita, voit laittaa viestiä Annille: anni.lehtonen@syomishairioliitto.fi / puh. 045-6941410 (lomalla 9.7.-8.8.).

MUUTA TUKEA SYÖMISHÄIRIÖÖN

- Syömishäiriöliiton tukipuhelin maanantaisin klo 9-15, p. 02-251 9207.
- Syli-chat torstaisin klo 18-19:30, www.syomishairioliitto.fi/yhteystiedot/syli-chat.html

Kesäisin terveisin,
Anni ja Jonna SYLI-keskukselta



Toiminnanohjaaja Jonna Rautavirta, puh. 045-210 6053, jonna.rautavirta@syomishairioliitto.fi

Koordinaattori Anni Lehtonen, puh. 045-694 1410, anni.lehtonen@syomishairioliitto.fi



SYLI-keskus Kuopio



sylikeskuskuopio

Ota yhteyttä ja tule mukaan!
SYLI-keskus Kuopio on osa Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n toimintaa.
Toimintaa järjestetään yhteistyössä Itä-Suomen-SYLI ry:n kanssa.

SYLI-keskus Kuopio



LUKUJÄRJESTYS 6-8/2018, viikot 24-35

Technopolis, Mikrokatu 1 R, 1. krs, Kuopio

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<p>TUKIPUHELIN MA 9-15 ☎ 02 251 9207</p> <p><i>Tukipuhelinpäivystys klo 9-15</i> Syömishäiriöliiton kokemusasiantuntijat ja työntekijät vastaavat.</p>			<p><i>Torstain avoin kahvihetki klo 13-15</i></p> <p>Paikalla työntekijä.</p>	<p><i>Perjantain lounashetki 11-12</i> Tuothan omat eväät! — talo tarjoaa lämmitysmahdollisuuden, astiat sekä lämminhenkistä lounasseuraa.</p> <p><i>Perjantain avoin kahvihetki 12-13</i></p> <p>Paikalla työntekijä.</p>
	<p><i>Tiistain avoin kahvihetki 15-17</i></p> <p>Voit viipyä parituntisen tai vain piipahtaa. Kahvihetket on teemoitettu, mutta vapaalle keskustelulle on tilansa. Ohjelman löydät somesta. Paikalla työntekijä.</p>	<p><i>Keskiviikon Smoothie-iltapala 17-19</i></p> <p>Tehdään yhdessä smoothiet iltapalaksi.</p> <p>Paikalla työntekijä.</p>	<p>SYLI-chat</p> <p>Torstaisin klo 18-19.30 www.syomishairioliitto.fi</p>	<p><i>Ajankohtaisista asioista viestimme somessa!</i></p>

Toiminnanohjaaja jonna.rautavirta@syomishairioliitto.fi, p. 045-2106053 // Koordinaattori anni.lehtonen@syomishairioliitto.fi, p. 045-6941410
Itä-Suomen SYLI ry, piitasuomi@nettisyli.fi, puheenjohtaja Susanna Tiirikainen, p. 044-5456677

Tulevia tapahtumia SYLI-keskuksella:

- Tiistain kahvihetket ovat teemoitettuja. Ohjelma löytyy ajankohtaisena SYLI-keskuksen somekanavista. Kahvihetkien vetäjänä toiminnanohjaaja.
- 13.6. keskiviikkona taidemuseo käynti klo 13.00. Ilmoittaudu 12.6. mennessä toiminnanohjaajalle p. 045 210 6053 tai jonna.rautavirta@syomishairioliitto.fi
- 13.6. alkaen keskiviikkoisin smoothie-iltapala klo 17 – 19. Valmistetaan ja nautitaan yhdessä erilaisia smoothieita, tarjolla myös kahvia/teetä.
- 27.6. keskiviikkona retki Haminanlahden kulttuuripolulle. Lähtö SYLI-keskukselta klo 12. Nautitaan luonnosta rauhallisen kävelyn merkeissä, ilmoittaudu 25.6. mennessä toiminnanohjaajalle p. 045 210 6053 tai jonna.rautavirta@syomishairioliitto.fi
- 11.7. keskiviikkona retki Onnelaan, vietetään hemmottelupäivä. Tutustutaan villiyrteihin Marjut Kauppinen opastuksella ja tehdään villiyrttisalaattia, päivän päätteeksi kokeilemme, yritti jalkakylpyä tai turvenaamiota. Lähtö SYLI-keskukselta klo 9.00 ja palataan noin 16.00. Ilmoittaudu 4.7. mennessä toiminnanohjaajalle, 045 210 6053 tai jonna.rautavirta@syomishairioliitto.fi
- 13.8. maanantai, Sosiaalipedagoginen hevostoiminta, Ratsastuskeskus ILO ja SYLI-keskus yhteistyössä. Ryhmä kokoontuu 5 krt ja mukaan mahtuu 4 henkilöä. Ilmoittaudu 6.8. mennessä, toiminnanohjaajalle, 045 210 6053 tai jonna.rautavirta@syomishairioliitto.fi
- 29.8. keskiviikko, Yhteisötaidetoimintaryhmä klo 17.00 - 18.30, ohjaajan Tiina Paakko. Ryhmä kokoontuu 10 krt ja mukaan otetaan 6 henkilö. Ilmoittaudu 23.8. mennessä, toiminnanohjaajalle, 045 210 6053 tai jonna.rautavirta@syomishairioliitto.fi

Kesän aikana on tarkoitus käydä kesäteatterissa, tehdä retkiä lähimaastoon ja tutustua Kuopion kesätarjontaan. Lisätietoa löydät SYLI-keskuksen Facebook-sivuilta sekä Instagramista.

