

# SYLI-keskus

Tampereen SYLI-keskus  
Hämeenpuisto 43-45 (käynti sisäpihalta)  
33200 Tampere

*viikko-ohjelma  
kevät 2018*

**Maanantai:** Syömishäiriöliiton tukipuhelin arkimaanantaisin klo 9-15. Puh. 02 251 9207. Päivystämässä Syömishäiriöliiton kokemusasiantuntijat ja työntekijät.

**Tiistai:** Välipalapuuro klo 14-15 SYLI-keskus tarjoaa välipalan ennen kahvihetkeä. Voit tulla vain käymään tai jäädä koko iltapäiväksi! Joka tiistai.

**Kaikille avoin kahvihetki klo 15-17** Tervetuloa kahvihetkeen juttelemaan, tutustumaan, tai vaikka vain kupilliselle kuumaa juomaa. Voit tulla vain piipahtamaan tai viipyä koko kaksituntisen. Joka tiistai.

**Vertaistukiryhmä syömishäiriöön sairastuneiden läheisille 17:30-19:30 kuukauden 2. tiistaina.** Läheisten ryhmä on tarkoitettu kaikille syömishäiriöön sairastuneista läheisistään huolta kantaville ihmisille. Ryhmään ovat tervetulleita sairastuneen vanhemmat, isovanhemmat, sisarukset ja puoliset. Ryhmässä on asiantuntijavierailijoita. Ryhmää ohjaa vertaistukiohjaaja. **Kokoontumispäivät: 9.1., 13.2., 13.3., 10.4. ja 8.5.**

**Keskiviikko:** Vertaistukiryhmä syömishäiriöön sairastuneille klo 17-18:30 joka toinen keskiviikko. Avoin vertaistukiryhmä on tarkoitettu kaikille, jotka kokevat ruoan ja syömisen ongelmana. Paikalle voit tulla nimettömänä, eikä ryhmä velvoita sinua mihinkään. **Kokoontumiset: 7.2., 21.2., 7.3., 21.3., 4.4., 18.4., 2.5., 16.5. ja 30.5.** Voit halutessasi ottaa yhteyttä ryhmän ohjaajiin ennen tapaamista: [tre@sisasuomensyly.fi](mailto:tre@sisasuomensyly.fi).

**Ahmintatyypisessä oireilevien ryhmä klo 17-18:30** joka toinen keskiviikko. Voiko ahmintaoireilu lievittyä? Uskotko sen olevan mahdollista? Mitä koet tarvitsevasi ja mitä sinun on hyvä tehdä, jotta oireesi lievittyvät? Voit tulla mukaan ryhmään millä kerralla tahansa. Ryhmää ohjaavat Anna ja Ritva. **Kokoontumiset: 17.1., 31.1., 14.2., 28.2., 14.3., 28.3., 11.4., 25.4., 9.5. ja 23.5.**

**Torstai:** Tuettu lounas klo 12-13 Meitä ei kiinnosta mitä lautasellasi on, vaan mitä sinulle kuuluu! Talo tarjoaa lämmitysmahdollisuuden, astiat ja lämminhenkistä lounasseuraa—omat eväät mukaan. Joka torstai.

**Kaikille avoin kahvihetki klo 13-15** Joka torstai!

**SYMPPIS-ryhmä klo 16:30-18** Tuntuuko että syömiseen liittyvät ajatukset valtaavat pääsi ja vievät voimasi? SYMPPIS on vertaistuellinen ryhmä n. 13-19 -vuotiaille nuorille. Tapaamiskerrat sisältävät erilaista mukavaa pientä tekemistä, mutta jo pelkkä paikalle tuleminen riittää. Halutessasi voit ottaa evästä mukaan. **Kokoontumiset: 4.1., 18.1., 1.2. ja 15.2.** Jos haluat, voit laittaa viestiä ohjaajille etukäteen: [tre@sisasuomensyly.fi](mailto:tre@sisasuomensyly.fi). Otsikkoon merkintä "SYMPPIS".

**TOPI-ryhmä—Toivoa pitkään sairastaneille! Klo 17-18:30, alkaen 25.1.** Ilmoittaudu: [pj@sisasuomensyly.fi](mailto:pj@sisasuomensyly.fi)

**SYLI-chat 18-19:30** [Tukinet.net](http://Tukinet.net). Keskustelua syömishäiriöistä. Joka torstai!

...syöminen ja ruoka sekä niihin liittyvät ajatukset rajoittavat omaa tai läheisesi elämää.

...haluat toipua syömishäiriöstä.

...kaipaat ymmärrystä ja mahdollisuutta puhua syömishäiriöön liittyvistä tunteista ja ajatuksista tai läheisesi syömishäiriöstä avoimesti ja peittelemättä.

...haluat jakaa omaa kokemustietoa ja vertaistukea toisille niitä tarvitseville.

*toimintamme on  
tarkoitettu sinulle,  
jos...*

*toiminnassamme  
noudatetaan seuraavia  
periaatteita*

Kaikki käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia ja osallistuminen ryhmiin tai keskusteluihin on aina vapaaehtoista.

Jokaisen osallistujan mielipiteet ja ajatukset ovat yhtä arvokkaita. Kukin itse on oman elämänsä paras asiantuntija.

Ryhmäkeskusteluissa ei mainita kilo- tai kalorimääriä, liikuttuja matkoja, aikoja tai muitakaan tarkkoja

lukuja. Lääkkeistä ei tule puhua kauppanimillä eikä hoitavia henkilöitä mainita nimeltä.

Jos ryhmässä tarjoillaan syötävää tai juotavaa, ei kenenkään ottamisiin tai ottamatta jättämisiin kiinnitetä huomiota.

Ulkoisiin seikkoihin ei kiinnitetä huomiota. Keskustelu on toipumismyönteistä ja voimavarakeskeistä. Huumoria saa ja täytyykin olla.


*ota yhteyttä:*

Toiminnanohjaaja Anna Hasan 045 201 0808  
anna.hasan@syomishairioliitto.fi

Koordinaattori Ritva Näräkkä 045 845 9210  
ritva.narakka@syomishairioliitto.fi

Sisä-Suomen SYLI ry: sisasuomensyli.fi  
Puheenjohtaja Heidi Torsti: pj@sisasuomensyli.fi

Tampereen SYLI-keskus  
Hämeenpuisto 43-45  
33200 Tampere

 [facebook.com/sylikeskustampere](https://facebook.com/sylikeskustampere)

 [@sylikeskustampere](https://www.instagram.com/sylikeskustampere)

