

| | |
|--------------------|--|
| MAANANTAI | <p>Syömishäiriöliiton tukipuhelin klo 9-15 puh. 02 251 9207. Puhelimeen ovat vastaamassa Syömishäiriöliiton työntekijät ja kokemusasiantuntijat.</p> <p>Vertaistukiryhmä syömishäiriöön sairastuneen läheisille 21.1, 18.2, 18.3, 15.4, 20.5. Klo 18-20 Läheisten ryhmä on tarkoitettu kaikille syömishäiriöön sairastuneista läheisistään tai läheisen oireilusta huolta kantaville ihmisille, jotka haluavat keskustella ja vaihtaa kokemuksiaan samassa tilanteessa olevien perheiden kanssa. Virallisia diagnooseja ei tarvita! Ryhmään ovat tervetulleita niin vanhemmat, isovanhemmat, puoliset kuin sisarussetkin. Ryhmässä saattaa vieraila asiantuntijoita ja tarvittaessa käsitellään toivottuja teemoja. Etukäteisilmoittautumista ei tarvita, ja ryhmään voi tulla millä kerralla hyvänsä. Ryhmää vetävät vertaisohjaajat. Lisätietoja: tampere@sisasuomensyli.fi. Laita viestin otsikoksi LÄHEISET.</p> |
| TIISTAI | <p>Välipalapuuro klo 14-15 SYLI-keskus tarjoaa välipalan ennen kahvihetkeä. Voit tulla vain käymään tai jäädä koko iltapäiväksi! Joka tiistai.</p> <p>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.</p> |
| KESKIVIIKKO | <p>Avoin ryhmä syömishäiriöstä sairastuneille klo 17-18:30 joka toinen keskiviikko. Kokoontumiset 9.1, 23.1, 6.2, 20.2, 6.3, 20.3, 3.4, 17.4, 15.5 ja 29.5. Avoimeen vertaistukiryhmään ovat tervetulleita kaikki, jotka kokevat tai ovat kokeneet haastavana suhteensa ruokaan tai syömiseen—virallisia diagnooseja ei tarvita. Ryhmässä jaetaan kokemuksia ja keskustellaan mieltä askarruttavista asioista. Mukaan saa tulla myös nimettömänä, tai vain seuraamaan ryhmän toimintaa. Halutessasi voit myös ottaa yhteyttä ryhmän ohjaajiin ennen tapaamista. Ryhmässä on aina vertaisohjaaja paikalla. Lisätietoja: tre@sisasuomensyli.fi. Laita viestin otsikoksi SAIRASTUNEET.</p> <p>Ahmintatyypisessä oireilevien ryhmä klo 17-18:30 joka toinen keskiviikko. Kokoontumiset 16.1, 30.1, 13.2, 27.2, 13.3, 27.3, 10.4, 24.4. 8.5 ja 22.5. 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 Heidi ja Sanna. Lisätietoja: heidi.torsti@syomishairioliitto.fi</p> |
| TORSTAI | <p>SYLI-keskuksen lounashetket joka torstai 14.2-23.5.2019 klo 11.15-13. HUOM! Ei lounashetkeä 28.2 ja 9.5. Lounashetkessä valmistetaan yhdessä ateria ja pidetään yhteinen ruokailuhetki. Ilmoittautumiset aina kyseisen viikon tiistaihin mennessä heidi.torsti@syomishairioliitto.fi tai puh. 045 2010 808.</p> <p>Kaikille avoin kahvihetki klo 13-15 Tervetuloa kahvihetkeen juttelemaan, tutustumaan, tai vaikka vain kupilliselle kuumaa juomaa. Voit tulla vain piipahtamaan tai viipyä koko kaksituntisen. Joka torstai.</p> <p>Kiva keho-ryhmä on toiminnallinen suljettu ryhmä 12-28 vuotiaille tytöille ja naisille tai sellaiseksi itsensä kokeville. Ryhmä joka kokoontuu torstaisin 7.3-25.4.2019 joka torstai klo 17-18.30 Tyttöjen Talolla. Ryhmä on suunnattu heille, joita mietityttää suhde ruokaan ja omaan kehoon. Ryhmässä käsitellään osallistujien valitsemina aihepiirejä erilaisten menetelmien kautta. Käsiteltäviä aihepiirejä voivat olla esimerkiksi kauneushanteet ja some, kehoisuus ja tunteet, unelmat ja haaveet sekä itseilmaisuus. Ryhmään ilmoittautumiset 14.2 .2019 mennessä heidi.torsti@syomishairioliitto.fi tai puh. 045 2010 808. Ryhmän järjestävät yhteistyössä Tampereen SYLI-keskus ja Tyttöjen talo.</p> <p>SYLI-chat 18-19:30 Tukinet.net. Keskustelua elämästä, arjesta, syömisestä, tunteista... Joka torstai! Keskustelua ohjaavat Syömishäiriöliiton kokemusasiantuntijat.</p> |
| LAUANTAI | <p>Luovuspajat kerran kuussa klo 13-16 SYLI-keskuksella. Kevään luovuspajoissa kokeillaan erilaisia tekniikoita ja opitaan uutta! Luvassa 19.1 klo 13-16 mustemaalausta, 16.2 klo 13-16 muovailua, 13.4 klo 13-16 marmorointia ja 11.5 klo 13-16 korupaja. Pajat ovat maksuttomia ja voit osallistua niille kerroille kuin haluat. Ennakoilmoittautumista ei tarvita, mutta halutessasi voit olla etukäteen yhteydessä pajan ohjaajaan kulmalareeta@gmail.com</p> <p>Sarjispaja 23.3.2019 klo 11.30-15.30 SYLI-keskuksella. Sarjakuvataiteilija Viivi Rintasen ohjaama maksuton paja, jossa tutustutaan sarjakuvien tekoon ja halutessasi voit lähteä mukaan yhteiselle vierailulle sarjakuvafestivaali Tampere kuplii –tapahtumaan. Ilmoittautumiset Heidille 15.3 mennessä heidi.torsti@syomishairioliitto.fi tai puh. 045 2010 808.</p> |



SYLI-keskukselta saat tietoa ja tukea syömishäiriöihin liittyen. Järjestämme toimintaa yhdessä Sisä-Suomen SYLI ry:n kanssa. Toivotamme tervetulleiksi kaikenlaiset ihmiset ikään ja sukupuoleen katsomatta. Diagnoosia syömishäiriöstä ei tarvita.

Toimitilamme sijaitsevat Tampereen Hämeenpuistossa, **os. Hämeenpuisto 43-45, 33200 Tampere.** Käynti sisäpihan kautta. Voit myös seurata meitä Facebookissa ja Instagramissa @sylikeskustampere.

SYLI-keskuksella työskentelevät:

Heidi Torsti, toiminnanohjaaja, puh. 045 201 0808, heidi.torsti@syomishairioliitto.fi

Sanna Naukkarinen, koordinaattori, puh. 045 845 9210, sanna.naukkarinen@syomishairioliitto.fi

Tutustu nettisivuihimme ja tapahtumakalenteriimme: syomishairioliitto.fi

