

# VIKKO-OHJELMA SYKSY 2020

Voimassa 1.8.2020 alkaen

# KUOPION SYLI-KESKUS

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<p>Tukipuhelin 02 251 9207, maanantaisin klo 9.00– 15.00 välillä.</p> <p>Tukipuhelimessa päivystävät Syömishäiriöliiton työntekijät. Lisätietoja Syömishäiriöliiton so- mekanavilla</p>		<p>SYLI-chat</p> <p>keskiviikkoisin klo 18.00–19.30 <a href="http://www.syomishairioliitto.fi">www.syomishairioliitto.fi</a></p>		<p>Aamuhetki 9.00–11.00</p> <p>Nautitaan yhdessä rauhallinen aamiainen. Paikalla SYLI-keskuksen työntekijä.</p>
	<p>Avoim kahvihetki 15.00–17.00</p> <p>Keskustelua ja tukea syömishäiriöihin sekä elämän iloihin ja suruihin liittyen. Voit viipyä parituntisen tai vain piipahtaa.</p> <p>Paikalla SYLI-keskuksen työntekijä.</p>	<p>Ahmintatyyppisesti oireilevien avoin ryhmä 17.00–19.00</p> <p>Joka toinen keskiviikko, ryhmä alkaa 12.8.</p> <p>Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua, mutta saavuthan ajoissa. Ohjaajana SYLI-keskuksen työntekijä.</p>	<p>Avoim kahvihetki 13.00–15.00</p> <p>Paikalla SYLI-keskuksen työntekijä.</p>	

# VIKKO-OHJELMA SYKSY 2020

Voimassa 1.8.2020 alkaen

## KUOPION SYLI-KESKUS

Tulevaa toimintaa syksyllä 2020

Tunneteos-työpaja 5.9.2020 klo 10-16, työpaja on täynnä! Ohjaaja Elina Rossi

Taideterapia -ryhmä 10.9.2020 klo 17.00-18.30, ryhmä on täynnä! Ohjaajana Tiina Vertainen. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa. Kurssin hinta on 5,00 €.

Huokaisuhetki 15.9.2020 klo 17.00-18.00, Ohjaajana Pirkko Hämäläinen. Tule kanssamme pysähtymään ja huokaisemaan arjen keskellä. Ilmoittaudu linkin kautta 10.9. mennessä : <https://bit.ly/3az7lie>

TRE-stressipurku 22.9.2020 klo 15.00-16.30, Ohjaaja Mari Heiskanen opastaa meille TRE-stressinpurkuliikkeitä. Kurssi toteutuu, jos osallistujia on 4, mukaan otetaan 10 ilmoittautunutta. Ilmoittaudu linkin kautta 15.9. <https://bit.ly/2VwrUYE>

Kehollinen liiketyöpaja 28.-29.8.2020 klo 10.00-11.30, työpajassa tutustutaan oman kehon mahdollisuuksiin liikkeen avulla. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Ohjaajana toimii Virva Torkko ja Outi Valanto. Työpaja toteutuu, jos on 4 osallistujaa, mukaan otetaan 12 ilmoittautunutta. Työpajaan tulee ilmoittautua maanantaihin 23.11. klo 13.00. mennessä. Ilmoittaudu seuraavasta linkistä: <https://bit.ly/31vSggM>