

<p>MAANANTAI</p>	<p>Syömishäiriöliiton tukipuhelin klo 9-15 puh. 02 251 9207. Puhelimeen ovat vastaamassa Syömishäiriöliiton työntekijät ja kokemusasiantuntijat.</p> <p>Vertaistukiryhmä syömishäiriöön sairastuneen läheisille 17.9., 22.10., 19.11. ja 10.12. Klo 18-20 HUOM! Uusi päivä! 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 sisaruksetkin. Ryhmässä saattaa vierailia asiantuntijoita ja tarvittaessa käsitellään toivottuja teemoja. Etukäteisilmoittautumista ei tarvita, ja ryhmään voi tulla millä kerralla hyvänsä.</p> <p>Ryhmää vetävät vertaisohjaajat. Lisätietoja: tampere@sisasuomensyli.fi. Laita viestin otsikoksi LÄHEISET.</p>
<p>TIISTAI</p>	<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>
<p>KESKIVIIKKO</p>	<p>Avoin ryhmä syömishäiriöstä sairastuneille klo 17-18:30 joka toinen keskiviikko. Kokoontumiset 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11. ja 12.12. 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>Ahmintatyyppisesti oireilevien ryhmä klo 17-18:30 joka toinen keskiviikko. Kokoontumiset 29.8., 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 7.11., 21.11., 5.12. ja 19.12. 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 Ritva. Lisätietoja: heidi.torsti@syomishairioliitto.fi</p>
<p>TORSTAI</p>	<p>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.</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>SYMPPIIS—toimintaa ja tukea! SYMPPIIS on toiminnallinen ja vertaistuellinen ryhmä kaikille n. 13-19-vuotiaille, joita syömiseen tai ruokailuihin liittyvät asiat mietittyvät vievät liikaa voimavaroja. Tapaamiskerroilla on aina jotain mukavaa pientä tekemistä ja toimintaa suunnitellaan myös yhdessä. Saat tulla paikalle omana itsenäsi ja jos siltä tuntuu, myös pelkkä läsnäolosi riittää. Ohjaajat Jatta ja Minttu toivottavat sinut lämpimästi tervetulleiksi. SYMPPIIS kokoontuu klo 16:30-18 joka toinen torstai. Kokoontumiset: 13.9., 27.9., 11.10., 25.10., 8.11. ja 22.11. Lisätietoja: tre@sisasuomensyli.fi. Viestin otsikoksi SYMPPIIS.</p> <p>SYLI-chat 18-19:30 Tukinet.net. Keskustelua elämästä, arjesta, syömisestä, tunteista... Joka torstai! Keskustelua ohjaavat Syömishäiriöliiton kokemusasiantuntijat.</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 @sylikekustampere.

SYLI-keskuksella työskentelevät:

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

Ritva Näräkkä, koordinaattori, puh. 045 845 9210, ritva.naracka@syomishairioliitto.fi

Tutustu uusiin sivuihimme ja tapahtumakalenteriimme: syomishairioliitto.fi

