



SYLI-keskus Tampere

Ohjelma kevät 2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Syömishäiriöliiton tukipuhelin joka maanantai klo 9-15 puh. 02 251 9207. Puhelimeen vastaavat Syömishäiriöliiton työntekijät.</p> <p>Vertaistukiryhmä syömishäiriöön sairastuneen läheisille joka kuukauden kolmas maanantai klo 18-20. Kokoontumiset 20.1, 17.2, 16.3, 20.4 ja 18.5 Ryhmä on tarkoitettu syömishäiriöön sairastuneista läheisistään tai läheisen oireilusta huolta kantaville, jotka haluavat vaihtaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmään ovat tervetulleita niin vanhemmat, isovanhemmat, puoliset kuin sisaruksetkin. Ryhmässä saattaa vieraila asiantuntijoita ja tarvittaessa käsitellään toivottuja teemoja. Etukäteisilmoittautumista ei tarvita, ja ryhmään voi tulla millä kerralla hyvänsä. Ryhmä vetävät vertaisohjaajat. Lisätietoja: tre@sisasuomensyly.fi. Laita viestin otsikoksi LÄHEISET.</p>	<p>Välipalapuuro joka tiistai klo 14-15. SYLI-keskus tarjoaa puuroväli-palan ennen kahvihetkeä. Voit tulla vain käymään tai jäädä koko iltapäiväksi! Kaikille avoin. Joka tiistai.</p> <p>Kahvihetki joka tiistai klo 15-17. Tervetuloa kahvihetkeen juttelemaan, tutustumaan, tai vaikka vain kupilliselle kuumaa juomaa. Voit tulla vain piipahtamaan tai viipyä koko kaksituntisen.</p>	<p>Syömishäiriöön sairastuneiden ja toipuvien avoin vertaistukiryhmä parillisten viikkojen keskiviikkoisin klo 17-19 Kokoontumiset 8.1, 22.1, 5.2, 19.2, 4.3, 18.3, 1.4, 15.4, 29.4, 13.5 ja 27.5. Ryhmään ovat tervetulleita kaikki, jotka kokevat tai ovat kokeneet haastavana suhteensa ruokaan tai syömiseen. Ryhmässä jaetaan kokemuksia ja keskustellaan mieltä askarruttavista asioista. Mukaan voi tulla myös nimettömänä, tai vain seuraamaan ryhmän toimintaa. Halutessasi voit myös ottaa yhteyttä ryhmän ohjaajiin ennen tapaamista. Ryhmässä on aina vertaisohjaaja paikalla. Lisätietoja: tre@sisasuomensyly.fi. Laita viestin otsikoksi SAIRASTUNEET.</p> <p>Ahmintatyypisistä oireilevien ryhmä parittomien viikkojen keskiviikkoisin klo 17-18:30 Kokoontumiset 15.1, 29.1, 26.2, 11.3, 25.3, 8.4, 22.4, 6.5 (Huom! 6.5 ryhmä poikkeuksellisesti klo 18-19:30) ja 20.5. Avoimeen ryhmään ovat tervetulleita kaikki, joita oma syömis-käyttäytyminen tai kehonkuva pohdituttaa. Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua ja mukaan voi tulla mille kerralle tahansa. Ryhmässä käsitellään erilaisia teemoja toiveen mukaan. Ryhmä ohjaavat SYLI-keskuksen työntekijät. Lisätietoja: tuija.luhtala@syomishairioliitto.fi</p>	<p>Lounashetki joka torstai klo 11-13. Lounashetkessä valmistetaan yhdessä ateriat ja ruokaillaan. Ilmoittautumiset aina kyseisen viikon keskiviikkoon klo 12 mennessä. tuija.luhtala@syomishairioliitto.fi</p> <p>Kahvihetki joka torstai klo 13-15. Tervetuloa kahvihetkeen juttelemaan, tutustumaan, tai vaikka vain kupilliselle kuumaa juomaa. Voit tulla vain piipahtamaan tai viipyä koko kaksituntisen.</p>	<p>Jooga kerran kuussa klo 12-13:30. Kokoontumiset 24.1, 21.2, 20.3, 17.4 ja 15.5 Voit tulla mukaan kokeilemaan joogaa SYLI-keskukselle juuri niille kerroille kuin se sinulle sopii! Sitovat ilmoittautumiset aina kyseisen viikon keskiviikkona tuija.luhtala@syomishairioliitto.fi. Mukaan mahtuu jokaiselle kerralle max. 8 hlö. Voit ottaa oman joogamatton mukaan, myös SYLI-keskukselta löytyy lainattavia mattoja. Jooga on maksuton. Ohjaajana joogaohjaaja Emmi Ohraniemi.</p>



SYLI-keskus tarjoaa matolan kynnyksen maksutonta toimintaa ja tukea sinulle, jota oma tai läheisen syömishäiriö, syömisestä tai keuhosyönteiden pulmat koskettavat. Kokemus tuen tarpeesta riittää – lähetteitä tai diagnoosia ei tarvita.

OSOITTEEMME:
Hämeenpuisto 43-45
33200 Tampere.
Sisäänkäynti sisäpihalla

VOIT OTTAA YHTEYTTÄ:
Toiminnanohjaaja:
045 2010 808
tuija.luhtala@syomishairioliitto.fi

Koordinaattori:
045 8459 210
sanna.kuittinen@syomishairioliitto.fi

LISÄTIETOA MEISTÄ:
www.syomishairioliitto.fi

SYLI-keskus Tampere
 [sylikeskustampere](https://www.instagram.com/sylikeskustampere)