



Tampereen SYLI-keskus

Ohjelma syys-joulukuu 2019



| | |
|--------------------|---|
| MAANANTAI | <p>Syömishäiriöliiton tukipuhelin joka maanantai klo 9-15 puh. 02 251 9207. Puhelimeen vastaavat Syömishäiriöliiton työntekijät.</p> <p>Vertaistukiryhmä syömishäiriöön sairastuneen läheisille 19.8, 16.9, 21.10, 18.11, ja 16.12 klo 18-20. Läheisten ryhmä on tarkoitettu kaikille syömishäiriöön sairastuneista läheisistä 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 vieraila asiantuntijoita ja tarvittaessa käsitellään toivottuja teemoja. Etukäteisilmoittautumista ei tarvita, ja ryhmään voi tulla millä kerralla hyvänsä. Ryhmää vetävät vertaisohjaajat. Lisätietoja: tre@sisasuomensyly.fi. Laita viestin otsikoksi LÄHEISET.</p> |
| TIISTAI | <p>Välipalapuuro joka tiistai klo 14-15. SYLI-keskus tarjoaa puurovälipalan 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> |
| KESKIVIIKKO | <p>Syömishäiriöön sairastuneiden ja toipuvien avoin vertaistukiryhmä klo 17-18:30 parillisten viikkojen keskiviikkoisin. Kokoontumiset 4.9, 18.9, 2.10, 16.10, 30.10, 13.11, 27.11 ja 11.12. 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@sisasuomensyly.fi. Laita viestin otsikoksi SAIRAŠTUNEET.</p> <p>Ahmintatyypillisesti oireilevien ryhmä klo 17-18:30 parittomien viikkojen keskiviikkoisin. Kokoontumiset 11.9, 25.9, 9.10, 23.10, 6.11, 20.11, 4.12 ja 18.12. Voiko ahmintaoireilu lievitä? 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 SYLI-keskuksen työntekijät. Lisätietoja: tuija.luhtala@syomishairioliitto.fi</p> |
| TORSTAI | <p>Lounashetket joka torstai 5.9-19.12 klo 11.00-13.00. Lounashetkessä valmistetaan yhdessä ateria ja ruokaillaan. Ilmoittautumiset aina kyseisen viikon keskiviikkoon klo 12 mennessä. tuija.luhtala@syomishairioliitto.fi tai puh. 045 2010 808.</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> |

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 ottaa yhteyttä:

tuija.luhtala@syomishairioliitto.fi tai puh. 045 2010 808
sanna.kuittinen@syomishairioliitto.fi tai puh. 045 845 9210



Voit myös seurata meitä Facebookissa ja Instagramissa [@sylikeskustampere](https://www.facebook.com/sylikeskustampere).

Tutustu nettisivuihimme ja tapahtumakalenteriimme: syomishairioliitto.fi

Tervetuloa mukaan toimintaamme!

