

VIKKO-OHJELMA KEVÄT 2020

Voimassa 7.1.-31.5.2020

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 www.syomishairioliitto.fi</p>	<p>Lounashetki 10.00–13.00 16.1., 20.2., 12.3., 23.4. ja 14.5</p> <p>Ilmoittaudu edeltävään tiistai- hin mennessä. Ohjaajana SYLI-keskuksen työntekijät.</p>	<p>Aamuhetki 9.00–11.00</p> <p>Nautitaan yhdessä rauhallinen aamiainen. Paikalla SYLI-keskuksen työntekijä.</p>
<p>Avoin vertaisryhmä sairastuneille</p> <p>Ryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran 13.1.2020 ja kokoontuu, joka toinen viikko. Lisätietoja Itä-Suomen Sylin Fa- cebookista.</p> <p>Paikalla vertaisohjaaja.</p>	<p>Avoin 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>Ahmintatyypillisesti oi- reilevien avoin ryhmä 17.00–19.00</p> <p>Joka toinen keskiviikko, ryhmä alkaa 15.1.</p> <p>Ryhmään ei tarvitse ilmoit- tautua, mutta saavuthan ajoissa.</p> <p>Ohjaajana SYLI-keskuksen työntekijä.</p>	<p>Avoin kahvihetki 13.00–15.00</p> <p>Paikalla SYLI-keskuksen työntekijä.</p>	<p>SYLI-chat</p> <p>perjantaisin klo 14.00–15.30 www.syomishairioliitto.fi</p>

VIKKO-OHJELMA KEVÄT 2020

Voimassa 7.1.-31.5.2020

KUOPION SYLI-KESKUS

Tulevaa toimintaa keväällä 2020

Lounashetket 10-13, kerran kuukaudessa kokoonnutaan yhdessä valmistamaan lounas, joka nautitaan yhdessä kiireettömästi. Lounashetkeen tulee ilmoittautua sen viikon tiistaihin mennessä. Ilmoittaudu toiminnanohjaaja Jonna Rautavirrälle, [jonna.rautavirta\(at\)syomishairioliitto.fi](mailto:jonna.rautavirta(at)syomishairioliitto.fi) tai 045 210 6053. Kevään lounashetket kokoontuvat seuraavasti; 16.1., 20.2., 12.3., 23.4. ja 14.5. Ohjaajina toimivat SYLI-keskuksen työntekijät.

Joogatyöpaja perjantai 6.3. klo 14-16, työpaja koostuu joogaharjoituksista, jonka jälkeen harjoitukset puretaan erilaisin kirjoitusharjoituksin. Ohjaajana Emmi Ohraniemi. Työpaja toteutuu, jos on 4 osallistujaa, mukaan otetaan 6 ilmoittautunutta. Ilmoittautuminen työpajaa 28.2. mennessä, toiminnanohjaaja Jonna Rautavirrälle, [jonna.rautavirta\(at\)syomishairioliitto.fi](mailto:jonna.rautavirta(at)syomishairioliitto.fi) tai 045 210 6053

Kehollinen liiketyöpaja 21. - 22.3. 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. Ilmoittautuminen työpajaan 12.3. mennessä, toiminnanohjaaja Jonna Rautavirrälle, [jonna.rautavirta\(at\)syomishairioliitto.fi](mailto:jonna.rautavirta(at)syomishairioliitto.fi) tai 041 210 6053. Työpaja toteutetaan Kuopion Taideopiston tiloissa, Viihdekeskus Minna, Ajurinkatu 16.

TRE-stressinpurku 21.4. klo 15.00-16.30, Ohjaaja Mari Heiskanen opastaa meille TRE-stressinpurkuliikkeitä. Kurssi toteutuu, jos osallistujia on 4, mukaan otetaan 10 ilmoittautunutta. Ilmoittaudu kurssille 16.4. mennessä toiminnanohjaaja Jonna Rautavirrälle, [jonna.rautavirta\(at\)syomishairioliitto.fi](mailto:jonna.rautavirta(at)syomishairioliitto.fi) tai 045 210 6053

Taideterapia -ryhmä, ryhmä alkaa toukokuussa. Ohjaajana Tiina Vertainen. Lisätietoja myöhemmin. Seuraa SYLI-keskus Kuopion somea.