

kevät 2026, Sisä-Suomi

# TUKEA ON TARJOLLA

## Kahvihetket

Kahvihetket ovat ammatillisesti ohjattua matalan kynnyksen avointa toimintaa kaikille, joita keho tai syöminen mietityttää. Alle 16-vuotiaiden toivotaan saapuvan yhdessä täysi-ikäisen tukihenkilön (esimerkiksi vanhempi tai muu turvallinen aikuinen) kanssa. Olit sitten sairastunut, toipunut tai läheinen. Meille et tarvitse lähetettä tai diagnoosia. Kahvihetkiin voi osallistua koko ajan tai tulla vain pistäytymään.

**Tiistaisin klo 15-17 TAMPERE**

## Syömisen taidot - ryhmä, livetoteutus TAMPERE

Ryhmä on suunnattu täysi-ikäisille, jotka ovat kokeneet keuhohäpeää, syömistilanteisiin liittyviä hankalia tunteita tai kontrollin tarvetta, ulkopuolelta tulevaa painetta laihtumiselle tai jatkuvaa tyytymättömyyttä itseä kohtaan. Ryhmä kokoontuu 5 kertaa, osallistujien odotetaan osallistuvan kaikille kerroille. Ilmoittautuminen.

**4.2.-3.4. keskiviikkoisin 17-18.30**  
**22.4.-20.5. keskiviikkoisin 17-18.30**

## Tutustumis- ja kartoituskäynnit

Tutustumis- ja kartoitustapaamiset ovat ammatillisesti ohjattu tukimuoto, jossa tapaat Syömishäiriöliiton työntekijää kasvotain tai etäyhteyksillä 1-3 kertaa ja käynte yhdessä läpi sinun tilannettasi ja pohditte minkälaisesta avusta juuri sinä voisit hyötyä ja mistä tällaista apua voisi löytyä.

### Varaa aika:

**Tuija Luhtala p.045 2010 808**  
**tuija.luhtala@syomishairioliitto.fi**

**Tutustu myös alueesta  
riippumattomaan verkkotukeen!**

Lisätietoa: [syomishairioliitto.fi](https://www.syomishairioliitto.fi)

