

Jäsenkirje nro 4, joulukuu 2020

s-posti: helsinginuni@gmail.com

Hyvät jäsenet!

Korona-aika jatkuu ja siihen on ollut pakko tottua. Kuluneena syyskautena yhdistyksen vertaistukitoiminta laajeni niin, että perustettiin toinen Unitupa ja Unikorva-päivystys. Kaikki toiminta siirtyi verkkoon. Puheenjohtaja ehti kuitenkin ennen uusia, tiukempia koronarajoituksia käydä kertomassa unesta ja yhdistyksen toiminnasta Pohjois-Haagan kirjastossa ja Ok-kerhossa Malmilla. Kummassakin tilaisuudessa oli noin 15 osanottajaa. Kyllä puhuminen onnistuu myös maskin kanssa, vaikei se mukavaa olekaan!

### Unituvat

Unitupa 1:ssä (työikäiset, ohjaaja Päivi Karhu) on ollut hyvin osanottajia. Unitupa 2:ssa (seniorit, ohjaaja Marja Ylösmäki) on ollut pari kolme osanottajaa, joten rohkaisemme kaikkia yli 60-vuotiaita osallistumaan vaikka älypuhelimella. Katso Unitupien kokoontumisajat osoitteesta uniliitto.fi.

### Unitupalaiset

Unitupalaiset Facebook-ryhmä perustettiin marraskuun alussa, ja siinä voi jatkaa Unituvan keskusteluja ja tehdä myös itse päivityksiä. Ryhmän ylläpitäjänä on edellisten lisäksi Suomen unettomat ry:n pj. Päivi Saarijärvi.

### Unikorva

Unikorva-vertaispäivystys on vastannut tiistaisin klo 11-14 numerossa 050 543 9933 elokuusta asti. Ruuhkaa päivystyksessä ei ole ollut, mutta kaikilla, jotka ovat rohkaistuneet numeroon soittamaan, on ollut todellinen tarve puhua unettomuudestaan. Pj. Marja Ylösmäki ja varapj. Rose-Marie Kjellberg jatkavat Unikorvassa myös kevätkaudella. Vertaistuen lisäksi päivystäjältä saa tietoa Uniliiton uniryhmistä ja uniyhdistysten vertaisryhmistä.

Katso Unikorvan ensi vuoden ajat osoitteesta uniliitto.fi

## Ensi vuoden hallitus

2021 hallituksessa jatkavat Pentti Fri ja Rose-Marie Kjellberg, ja uusina aloittavat Virpi Haapakoski ja Päivi Karhu. Puheenjohtajana jatkaa Marja Ylösmäki.

## Jäsenpalaute

Toivoisin, että te rivijäsenet kertoisitte, mitä ajattelette yhdistyksen nykyisestä toiminnasta ja haluaisitteko muuttaa sitä jotenkin. Niin risut, ruusut kuin uudistusehdotuksetkin ovat tervetulleita. Soittakaa minulle 040 7595 990 tai lähettäkää sähköpostia osoitteeseen [helsinginuni@gmail.com](mailto:helsinginuni@gmail.com).

## Jäsenmaksut

Yhdistyksen jäsenmaksu pysyy entisellään, se on 15 e/vuosi. Jos jollain on vuoden 2020 jäsenmaksu vielä maksamatta, niin maksakaa se pikimmiten.



Toivotan jäsenille mitä parhainta vuodenvaihdetta, terveyttä ja parempia unia!

*Marja Ylösmäki*, puheenjohtaja