



5.11.2022



Puheenjohtajat Aila Hättinen (Levottomat jalat RLS ry) ja Marja Ylösmäki I love me -messuilla Uniliiton osastolla iltapäivävuorossa sunnuntaina 23.10.2022.

Hyvät jäsenet, terveisiä I love me -messuilta Uniliiton osastolta, jolla Helsingin Uniyhdistyksen aktiivit tekivät yhteensä kuusi vuoroa! Sydämellinen kiitos Rosalle, Meerille, Virpille ja Tytille! Moni unihäiriöinen sai meiltä tietoa ja vertaistukea.

### Uusi mindfulness-harjoitus

Tämän jäsenkirjeen mukana saat CBT-I uniterapeutti Taina Liukkosen kolmannen mindfulness-harjoituksen. Paperisen jäsenkirjeen tilanneet saavat harjoituksen tekstinä, sähköisen jäsenkirjeen saajat äänitteenä.

### Yhdistyksen lääkkeettömän hoidon verkkoryhmä käynnissä

Lääkkeettömän hoidon verkkoryhmä Tainan ohjauksessa on päässyt puoliväliin. Ryhmään ilmoittautui viisi jäsentä, joista yksi perui. Ryhmän alkuvaiheessa saatu palaute on ollut positiivista. Toivottavasti uniohjauksesta on jokaiselle osallistujalle mahdollisimman paljon hyötyä!

## Yhdistyksen syyskokous ma 21.11.2022

Toivotamme teidät tervetulleiksi syyskokoukseen maanantaina 21.11.2022! Voit tulla paikan päälle tai osallistua etänä. Kokouslinkki ja osoite löytyvät liitteenä olevasta esityslistasta. Kokouksen jälkeen voitte kuunnella jäsenetuna psykoterapeutti, sairaanhoitaja ja unihoitaja Monica Halisen luennon. Luennon aiheena on, miten vähennämme ylivireyttä, joka aiheutuu stressistä, vääränlaisesta vuorokausirytmistä ja nykyisestä pelottavasta maailmantilanteesta (korona, sota, ilmastonmuutos jne.) Kokouksessa on tarjolla kofeiinitonta kahvia ja teetä ja jotain kotona leivottua, myös gluteenitonta. Jos tulet paikan päälle, voisitko ilmoittaa siitä osoitteeseen [helsinginuni\(at\)gmail.com](mailto:helsinginuni(at)gmail.com), että osaamme varata sopivasti tarjottavaa.

### Puheenjohtaja vaihtuu

Luovun Helsingin Uniyhdistyksen puheenjohtajuudesta syyskokouksessa 21.11. Olen toiminut yhdistyksen johdossa viisi vuotta. Olen antanut sihteerinä ja puheenjohtajana yhdistykselle sen, mihin rahkeeni ovat riittäneet, ja nyt on jonkun toisen vuoro ottaa ohjat käsiinsä. Jatkan Unitupa-ohjaajana Senioreissa ja Kampissa. Jos olet kiinnostunut tulemaan Helsingin Uniyhdistyksen hallitukseen – ja vaikka puheenjohtajaksi! – ota yhteyttä minuun [helsinginuni\(at\)gmail.com](mailto:helsinginuni(at)gmail.com). Tarvitsemme uusia ihmisiä!

Yhdistysterveisin,

*Marja Ylösmäki* puheenjohtaja

[helsinginuni\(at\)gmail.com](mailto:helsinginuni(at)gmail.com), puh. 040-7595 990