



Hei, hyvät jäsenet!

Kevättä kohti mennään, pimeyteen on jo tullut vähän valoa, mikä vaikuttaa suotuisasti mielialaan. Sääolosuhteet ovat olleet poikkeuksellisen vaihtelevat ja haastavat liukkauden vuoksi, mutta runsas lumi on kaunista ja talviurheilua on ilo harrastaa.

Presidentinvaalit toivat alkuvuoteen sisältöä ja herättivät paljon keskustelua, ja nyt kun vaalit ovat ohi, ja uusi presidenttimme valittu, tuntuu vähän tyhjältä, mutta onhan tämä selkeästi uuden ajan alku.

Tuleva kevät antaa monille lisää vireyttä, mutta voi myös lisääntyneen valon myötä hankaloittaa unensaantia tai aiheuttaa liian aikaista heräämistä, mikä on toki yleinen ongelma monella ympäri vuoden. Itse herään usein aamuyöstä, ja otan monesti äänikirjan käyttöön. Rauhallinen lukija saa minut vaipumaan uneen, ja myös illalla saatan kuunnella äänikirjaa, jos ajatuksia pyörii liikaa päässä.

Helsingin kaupungin myöntämän avustusrahan turvin voimme taas ottaa Unikorva-vertaispuhelimien käyttöön, joten soittakaa rohkeasti, jos tuntuu, että tarvitsette kuuntelijaa. Pyrimme auttamaan teitä vertaistuen keinoin ja neuvomaan yhdistyskokemuksemme kautta. Unituvista saa myös vertaistukea, ja niissä on mahdollisuus tavata muita unettomia livenä Kampin palvelukeskuksessa tai verkossa Zoom-alustalla. Ryhmiä ohjaa vertaisohjaaja Marja Ylösmäki. Toivottavasti pääset osallistumaan johonkin tulevaan tapahtumaamme ja

kevätkokouksemme. Hyvä uni on hyvinvointia, ja me teemme työtä sen puolesta!

terveisin, *Rose-Marie Kjellberg*
puheenjohtaja

Yhdistyksen jäsenkokoukset ja jäsenkirjeet 2024

Toukokuu:

Jäsenkirje 2/24 kokouskutsuineen lähetetään viimeistään viikolla 20 eli kahta viikkoa ennen kevätkokousta.

Kevätkokous to 30.5. klo 17.00 Uniliiton toimistolla, Sitratori 3, 00420 Helsinki.
Hyväksytään toimintakertomus ja tilinpäätös.

Syyskuu: Jäsenkirje 3/24.

Lokakuu: Jäsenkirje 4/24 lähetetään viimeistään viikolla 43 eli kahta viikkoa ennen syyskokousta.

Marraskuu: **Syyskokous to 7.11.** klo 17.00 Uniliiton toimistolla. Hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio.

Unituvat

Kampin unituvat:

13.2. Kampin Unitupa klo 16.30–18.30, Salomonkatu 21 B, Kampin palvelukeskus, Keltso ryhmätyöhuone, -2 krs. Ei ilmoittautumista. Ei ikärajaa. Tarjolla kofeiinitonta kahvia ja teetä.

12.3. Kampin Unitupa klo 16.30–18.30

9.4. Kampin Unitupa klo 16.30–18.30

14.5. Kampin Unitupa klo 16.30–18.30 (mahdollisesti uniapneateema)

Senioreiden Unituvat:

26.2. Senioreiden Unitupa klo 15.30-17.30, (60+), Zoom-alustalla, linkki Uniliiton kalenterista.

25.3. Senioreiden Unitupa klo 15.30–17.30

29.4. Senioreiden Unitupa klo 15.30–17.30

27.5. Senioreiden Unitupa klo 15.30–17.30

Toivotamme jäsenet tervetulleiksi Unitupiin!

Unikorva-vertaispuhelin palaa tauon jälkeen

Unikorva-palvelu on Helsingin Uniyhdistys ry:n ylläpitämä **vertaistukipuhelin**, johon voit soittaa, kun haluat yksilöllistä keskustelutukea unettomuuteesi. Palvelu on avoinna 1.3.2024 alkaen joka kuukauden 1. ja 3. keskiviikko klo 11-13 vuoden loppuun saakka pois lukien kesä-, heinä- ja elokuu. Joulukuussa Unikorva vastaa vain kerran 11.12.

Jos haluat oman keskusteluajan lähetä tekstiviesti ja ehdota sopivaa keskustelu-aikaa klo 11-20 väliselle ajalle. Soitathan vain jos olet sopinut keskusteluajan etukäteen. Unikorvaan vastaavat vertaisohjaajat Rose-Marie ja Marja, joilla on pitkä, omakohtainen kokemus unettomuudesta. Rose-Marie svarar även på svenska. Puhelun hinta on normaali puhelumaksu ilman palvelumaksua. WhatsApp-puhelu on maksuton. Unikorva on avoin kaikille.

Unikorvan tiedot ja **uusi puhelinnumero** ilmestyvät Uniliiton kalenteriin, kunhan puhelinliittymä on avattu.

Vireysviikko® 1.4.-7.4.2024

Verkkotapahtuma: Helsingin Uniyhdistys ry haastattelee Vireysviikolla® keskiviikkona 3.4.2024 Uniliiton uutta toiminnanjohtajaa Elina Uusivuorta. Haastattelijana on Marja Ylösmäki. Aiheena on mm. vertaistoiminta. Kellonaika on vielä auki, mutta tapahtuma näkyy pian Uniliiton kalenterissa. Sieltä saa myös Zoom-verkkolinkin ennen haastattelun alkua, ja kuulijat voivat osallistua haastatteluun/keskusteluun chatissa.

Unikeonpäivä 27.7. ja Univiikko® 28.10.-3.11.2024

Unikeonpäivän ja Univiikon® ohjelma ilmoitetaan myöhemmin.

Helsingin Uniyhdistyksen jäsenedut vuonna 2024

[FlowBody – Suolahuone Viikki](#) – hyvinvointikeskuksesta suolahuonehoitoja ja yhden tutustumiskäynnin hierontaan 39 € (norm. 44 €). Lisätietoja [täältä](#).

*"Alla on vain HUY:n jäsenille tarkoitettu alennus **Tempurin** sijauspatjojen asiakaspalautuksista. Ostin itse tästä tarjouksesta sijauspatjan ja olen siihen hyvin tyytyväinen. Edellinen Tempurini kesti 23 vuotta! Sijauspatja laitetaan runkopatjan päälle, ja kun on kysymys asiakaspalautuspatjasta, patjan päällyspussi on hyvä pestä pesuohjeen (60 astetta) mukaisesti. Ei Tempur-patja unettomuutta poista, mutta kyllä se vähän auttaa!" uniterveisin Marja Y.*

TEMPURIN TARJOUS HELSINGIN UNIYHDISTYKSEN JÄSENILLE

Tempurilla on nyt edellisen malliston outlet sijauspatjoja jopa -50 %:n alennuksella. Patjat ovat käytettyjä asiakaspalautuksia.

Esimerkiksi 90x200x9 cm Tempur Cloud Deluxe sijauspatja normaali hinta 1133e, hinta nyt 566e.

Kysy tarkemmin omasta Tempur myymälästäsi. Esim. Helsinki: Kamppi, Itis, Espoo: Iso Omena, Ainoa