

16.5.2024

Jäsenkirje 2/2024

Hei, Helsingin Uniyhdistyksen jäsenet!

Tätä kirjoittaessa on kesäinen lämpötila ulkona, puissa jo lehtiä ja kevätkukat kukkivat. Muutama viikko sitten oli otettava vielä talvivaatteet käyttöön, ja säät vaihtelivat ja vaikuttivat mielialaankin. Lisääntyvä valo antaa useimmille energiaa ja vireyttä, mutta voi myös aiheuttaa joillekin uupumusta, masennusta ja unirytmien häiriötä. Kellojen siirto voi myös sekoittaa sisäisen kellon ja valo herättää liian aikaisin. Valoisat illat valvottavat, ja yöunet voivat jäädä lyhyiksi, joten säännöllisyys nukkuma-ajoissa on hyvä pitää yllä. Pimennetty makuuhuone voi olla ratkaisu liian aikaiselle heräämiselle.

Uniliitto on saanut uuden toiminnanjohtajan, Elina Uusivuoren, joka on aikaisemmin toiminut FinFamin jäsenjärjestössä toiminnanjohtajana. Olemme pyytäneet Elina Uusivuorta kertomaan työstään Helsingin Uniyhdistyksen kevätkokouksen yhteydessä. Kokous alkaa klo 16.30 Elinan puheenvuorolla. Tervetuloa mukaan, toivottavasti moni teistä pääsee osallistumaan tilaisuuteen. Puheenvuoron jälkeen aloitamme varsinaisen kevätkokouksen. Kevätkokouksen esityslista on liitteenä.

Vertaistukipuhelin Unikorvaan voi soittaa, jos uniongelmat tuntuvat vaikeilta, ja haluaa saada tukea unettomuuteen. Palvelu on avoinna kuukauden 1 ja 3 keskiviikko klo 11–13 ja muina aikoina voi ottaa yhteyttä tekstiviestillä ja sopia keskusteluajasta. Kesä-, heinä- ja elokuun pidämme lomaa. Syksyn ensimmäinen Unikorva on 4.9., ja numero on **050 470 2595**.

Ohjatut Unituvat verkossa ja Kampin palvelukeskuksessa ovat myös tilaisuuksia, joissa voi jakaa unettomuuden kokemuksiaan.

Toivotan teille hyvää alkavaa kesää ja mahdollisimman hyviä unia!

Rose-Marie Kjellberg, puheenjohtaja

Syyskauden 2024 Unitupa-vertaisryhmien aikataulut:

Kampin Unitupa, Kampin palvelukeskus, Salomonkatu 21 B, Keltso -2 krs

ti 10.9. klo 16.30–18.30

ti 8.10. klo 16.30–18.30

ti 12.11. klo 16.30–18.30 (uniapneateema)

ti 10.12. klo 16.30–18.30

Senioreiden Unitupa, Zoom -alustalla, linkki samana päivänä Uniliiton kalenterissa

26.8. klo 15.30–17.30

30.9. klo 15.30–17.30

28.10. klo 15.30–17.30

25.11. klo 15.30–17.30

Tempurin tarjous jatkuu!

Erä vanhan malliston sijauspatjoja 50 %:n alennuksella.

Lisätietoja Valtteri Nyysölältä puh. 0400 149 526.

Tempur, Kampin kauppakeskus (2 krs, Fredan puoleinen osa).

Hyvän mielen iltapäivä Kampin palvelukeskuksessa

keskiviikkona 22.5. klo 11–15. Helsingin Uniyhdistyksellä on tapahtumassa

infopöytä, jossa päivystävät puheenjohtaja ja varapuheenjohtaja.

Tule juttelemaan unesta ja unettomuudesta!

Kevään viimeisessä Senioreiden Unituvassa Zoom-alustalla

ma 27.5. klo 15.30–1730, on vieraana CBTI-unettomuusterapeutti Susan Pihl.

Susan puhuu aiheesta ”Mitä voi itse tehdä unensa hyväksi?” ja tulee

Unitupaan mukaan klo 16.30.

Tulkaa kuulolle! Linkin saatte Uniliiton kalenterista samana päivänä.

Haluaisitko vaikuttaa yhdistyksemme toimintaan! Teemme tällä hetkellä olan takaa töitä kolmen naisen voimin, ja toivoisimme lisää käsiä ja uusia ideoita.

Ota rohkeasti yhteyttä sähköpostilla helsinginuni@gmail.com.

Tai puh. 040 759 5990 Marja Ylösmäki.