



Hei Uniyhdistyksen jäsenet!

Nyt olemme siirtyneet kesäaikaan, ja toivottavasti olette jo toipuneet kellonsiirtojen haasteesta. Varsinkin huonosti nukkuville ja erityisesti illanvirkuille, voi mennä pidempi aika palautua sisäisen kellon aiheuttamasta muutoksesta. THL:n tutkijaprofessori Timo Partosen mukaan kellojen siirrosta on enemmän haittaa kuin hyötyä ja hän on sitä mieltä, että pysyvä talviaika olisi fysiologisesti elimistölle parempi vaihtoehto, uni-valve rytmiä ajatellen.

Valo tuo meille voimaa ja voimme ihailla luontoa ja saamme vireyttä päivään. Eilen yhdistyksemme hallitus kokoontui Munkkiniemessä suunnittelemaan toimintaamme kokouksen merkeissä ja ihailimme kukkivia kirsikkapuita. 10.5. lauantaina Roihuvuoren Kirsikkapuistossa vietetään hanami-juhlaa.

Helsingin Uniyhdistyksen toiminta jatkuu vielä toukokuun loppuun.

13.5. Kampin Unituvan vertaistapaaminen klo 16.30-18.30

20.5. Unikorva vertaistukipuhelin klo 11-13, jos tämä aika ei sovi voit lähettää tekstarin ja voimme sopia toisen ajan.

26.5. Senioreiden Unitupa zoom, verkossa

Kesän aikana on kuitenkin mahdollista ottaa yhteyttä unettomuusterapeutti Susan Pihliin. Lähetä kysymys kysyunesta@gmail.com. Susan vastaa sinulle henkilökohtaisesti ja joitakin yleisluontoisia kysymyksiä voidaan nimettömänä julkaista yhdistyksen facebook-sivustolla.

Hyvää kesää teille jäsenille ja toivottavasti pääsette tulemaan kevätkokoukseemme 22.5.2025

Jos jotain akuuttia ongelmaa tulee voi ottaa yhteyttä puheenjohtajan numeroon, 040-5039762

Terveveisin, Rose-Marie Kjellberg