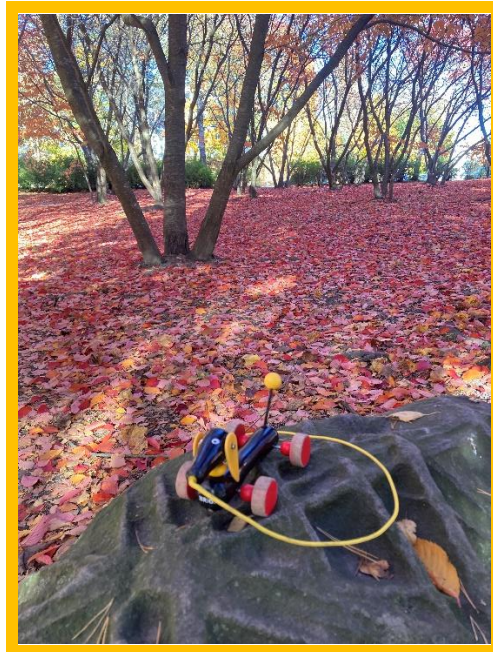




Hei Uniyhdistyksen jäsen!

Taas olemme siirtyneet uuteen vuodenaikaan, syksyyn, joka on tänä vuonna ollut harvinaisen leuto. Vielä on puissakin lehtiä, ja saamme ihailla niiden väriloistoa. Syksy on vastakohtien vuodenaika, siirtymäkausi kesän ja talven välillä, ilmassa lämpöä ja valoa, mutta myös kylmyyttä ja pimeyttä.

Kaihomielisyys kesän loputtua ja syksyn alkua kuvataan monissa lauluissa, Helsingin Bulevardilla kuljemme alla vanhojen lehmusten, ja kaipaamme rakastamamme syksyn koittaessa, kauniin kappaleen on säveltänyt Börje Sundgren ja Laila Kinnunen vastaa hienosta tulkinnasta. Tove Janssonin sanoittama ja Erna Tauron säveltämä Syyslaulu on myös kaunis ja kaihoisa kuin myös Kuolleet lehdet (Les feuilles mortes) Joseph Kosman säveltämä. Itse pääsen syksyn tunnelmiin laulujen myötä.

Terveysten ja hyvinvoinnin tutkimusprofessori Timo Partosen mukaan syksy on hyvä aika unelle. Silloin saa helpommin unen päästä kiinni ja pysyy paremmin

unessa ja uni myös virkistää enemmän, kesällä sen sijaan valo voi haitata nukkumista.

Syksyllä on tarjolla paljon aktiviteetteja ja toimintaa, kurssien ja tapahtumien muodossa. Voimme aloittaa uuden oppimisen, vaikka kielikurssin tai muun vastaavan. Yhdistystoimintakin herää eloon ja Helsingin Uniyhdistyksellä on myös paljon syyskauden ohjelmaa. Olemme yhdistyksenä menneet mukaan Tukinet-palveluun, jossa Keskustele unesta -ryhmäkeskustelussa voi kirjoittaa asiantuntijallemme Susan Pihlille kysymyksiä, ja mukana on myös vertainen. Toiminta on ryhmäkeskustelua viiveellä.

Linkki: <https://tukinet.net/teemat/keskustele-unesta/forum/>

Tukinetiin pääse rekisteröitymällä ja kirjautumalla, tekstit voi lukea myös ilman kirjautumista.

Pimeä vuodenaika ei kuitenkaan kaikille sovi ja monet suunnistavat etelän valoon ja lämpöön. Oloa voi kuitenkin täälläkin helpottaa luomalla rutiineja, jos aamulla on vaikeuksia herätä, voi kirkasvalolamppu auttaa, suositeltava aika klo 8–10.00. noin 20–60 minuuttia kerralla. D-vitamiinin nauttiminen kannattaa myös aloittaa. Ruokavaliossa voi hyödyntää syksyn satoa ja lämmin ruoka kuten padat ja keitot ovat keholle hyväksi. Lämmin pukeutuminen ja liikunta valoisaan aikaan voi olla parempi vaihtoehto, jos pimeys ja kylmyys saavat sinut helpommin jäämään kotiin.

Tunnelmalliset koti-illat kynttilöineen nostavat mielialaa. Hyvä kirja, käsityö, musiikki tai elokuva, tv-ohjelma tai vain hiljaisuus. Makeannälkä voi lisääntyä syksyllä, mutta voi olla armelias itselleen ja suoda itselleen tämänkin, kohtuudella tietenkin.

Kohta päättyy kesäaika ja kellot siirretään 26.10. tunnin taaksepäin, tähän ei vielä ole saatu muutosta yrityksistä huolimatta, tämä johtuu siitä, että EU-maiden välillä ei ole päästy yksimielisyyteen. Talviaikaan on tosin helpompi sopeutua, kuin kesäaikaan siirtyminen.

Lopuksi kirjavinkki, luen itse paljon ja voin suositella Sophia Janssonin kirjaa: Kolme saarta – isä, äiti ja minä. Kirjassa Sophia kertoo vaikeuksista ja vaietuista asioista Janssonien perheessä, mutta myös selviytymisestä janssonmaiseen tyyliin. Perhe rakasti luontoa ja myrskyjä ja kirjan myötä ymmärtää paremmin Tove Janssonin Muumikirjoja, joissa on niin paljon kuvailtu heidän omaakin elämäänsä.

Hyvää syksyä ja hyviä unia ja, jos mahdollisuutta niin osallistukaa luentoihimme tai syyskokoukseemme.

Terveisin, Rose-Marie Kjellberg

Unituvat ja luennot syksyllä 2025

Kampin Unitupa ja Senioreiden Unitupa -unettomien vertaisryhmät kokoontuvat kerran kuussa. Kampin palvelukeskuksessa, Salomonkatu 21 B, tavataan kuukauden toisena tiistaina ja Zoom-alustalla senioriunettomat keskustelevat kuukauden viimeisenä maanantaina. Aikataulu selviää parhaiten Uniliiton kalenterista. <https://www.uniliitto.fi/kalenteri/>.

Talviaikaan siirryttäessä meillä on kaksi tapahtumaa: Univiikon® tempaus Kampin palvelukeskuksessa 28.10. klo 17 ja Univiikon® luento Rikhardinkadun kirjastossa 13.11. klo 17. Molempien tapahtumien tarkat tiedot ovat tämän jäsenkirjeen liitteissä.

Tapahtumista ilmoitetaan myös Helsingin Uniyhdistyksen Facebook-sivuilla sekä Unitupalaiset ja Helsingin Uniyhdistyksen jäsenet ja ystävät -ryhmissä.

Jäsenedut

Tempurin erikoistarjous sijauspatjoista on päättynyt, mutta kaikki Uniliiton uniyhdistykset saavat edelleen Tempurin tuotteista 10 %:n alennuksen.