

HELSINGIN
UNIYHDISTYS



Rikhardinkadun kirjastossa 13.11.2052

**KUINKA TUNNISTAA OMAN
UNETTOMUUDEN SYITÄ**

CBT-I unettomuusterapeutti Taina Liukkonen
varapuheenjohtaja Marja Ylösmäki

Helsingin Uniyhdistys ry

- Perustettu vuonna 2002, kattojärjestö Uniliitto, jossa tällä hetkellä 7 uniyhdistystä (jäseniä vähän yli 1000)
- Ydintoimintamme on **maksuton** vertaistuki unettomille. Tällä hetkellä meiltä saa myös maksutonta **asiantuntija-apua**.
- Hallituksen neljä jäsentä toimivat vapaaehtois pohjalta.
- Jäsenmaksu **15** euroa/vuosi, jäsenen ei tarvitse olla helsinkiläinen.

Kampin Unitupa -lähivertaisryhmä

- **Kampin Unitupa kokoontuu** kuukauden toisena tiistaina klo 16.30-18.30 Kampin palvelukeskuksessa Helsingissä, Salomonkatu 21 B, -2krs, Keltsu. Ei tarvitse olla jäsen.
- Juodaan kofeiinitonta kahvia ja teetä ja jutellaan unettomuudesta ja laajasti hyvinvoinnista.
- Syksyllä ja keväällä Kampin Unituvassa on uniapneavieras.
- Tämän syksyn viimeinen kerta 9.12.

Senioreiden Unitupa -etävertaisryhmä

Zoom-alustalla, kuukauden viimeisenä maanantaina, väh.60-v, ei ilmoittautumista, ei tarvitse olla jäsen, **linkki Uniliiton kalenterista**

Voi osallistua kerran tai säännöllisesti.

- Osallistujia on yleensä kerrallaan noin viisi, voi tulla mukaan mistä päin Suomea tahansa.
- Keskustellaan laajasti hyvinvoinnista. Asiantuntijavieraita.
- Tämän syksyn viimeinen kerta ma 24.11. (vieraana proviisori)

Unikorva -vertaispuhelin

- **040 503 9762 joka toinen tiistai klo 11-13.** Voit tilata tekstiviestillä myös oman ajan. Seuraava aika on **18.11.**
- Unikorvaan vastaavat pitkän linjan unettomat, ja palvelu on täysin luottamuksellinen.

Kysymys-vastauspalvelu sähköpostitse

kysyunesta@gmail.com

Kysymyksiin vastaa asiantuntijatasen CBT-I unettomuusterapeutti
Susan Pihl.

Vastauksista muokataan nimettömät versiot yhdistyksen verkkosivulle
kaikkien unettomien avuksi.

Tukinet-palvelu (Mieli ry)

- Rekisteröidy **Tukinet**-palveluun, kirjaudu.
- Mene kohtaan **Teemat ja palvelut** ja klikkaa sieltä **Uni**, josta löytyy Helsingin Uniyhdistyksen ryhmäkeskustelu, joka toimii viiveellä. Siellä voit lähettää viestejä muille unettomille ja/tai kysyä unesta asiantuntijatason CBT-I unettomuusterapeutti Susan Pihliltä.

[uniliitto.fi/helsingin uniyhdistys](https://uniliitto.fi/helsingin_uniyhdistys)

tapahtumat: [uniliitto/kalenteri](https://uniliitto.fi/kalenteri)

sähköposti:
helsinginuni@gmail.com