

Jäsenkirje 1/2026

23.1.2026

Uuden jäsenen kirje

Hyvät jäsenet!

Toivotan teille hyvää vuoden jatkoa ja parempia unia! Allekirjoittanut toimii puheenjohtajana 31.12.2026 saakka.

Tällä hetkellä meillä on tarjota teille enemmän palveluja kuin koskaan ennen. Unikorvan ja kahden Unituvan lisäksi, voit kysyä unettomuudestasi kirjautumalla [Tukinetiin](#) ja/tai kirjoittaa Kysy asiantuntijalta unesta -palvelun sähköpostiosoitteeseen kysyunesta@gmail.com

Kaikki palvelumme ovat maksuttomia, ja avoimia myös muille kuin jäsenillemme.

Lisäksi voit 40 eurolla osallistua [Uniliiton uniryhmään](#) (unikouluun) Zoom-alustalla.

uniterveisin, *Marja Ylösmäki*, puheenjohtaja, puh. 040 7595 990

Helsingin Uniyhdistyksen hallitus 2026

Hallituksessa on neljä jäsentä: Marja Ylösmäki (puheenjohtaja), Susan Pihl (varapuheenjohtaja), Meeri Taimisto (sihteeri) ja Riikka Nikulainen (taloudenhoitaja).

Kampin Unitupa kokoontuu klo 16.30-18.30 kuukauden toisena tiistaina Kampin palvelukeskuksessa, Salomonkatu 21B, -2 krs, Keltsu-ryhmähuoneessa. Kampin Unitupa on kaikille avoin, eikä siihen tarvitse ilmoittautua. Katso seuraava Kampin Unitupa [Uniliiton kalenterista](#)

Senioreiden Unitupa kokoontuu klo 15.30-17.00 kuukauden viimeisenä maanantaina Zoom-alustalla. Osallistumislinkki tulee pari päivää ennen Uniliiton kalenteriin. Ryhmän osallistujat ovat yli 60-vuotiaita. Linkki kalenteriin <https://www.uniliitto.fi/kalenteri/>

Unikorva on unettomien yksilöllinen vertaistukipuhelin, johon soittaja sopii ajan tekstiviestillä nroon **040 503 9762**.

Unituvista vastaa vertaisohjaaja Marja Ylösmäki ja Unikorvasta vertaisohjaaja Rose-Marie Kjellberg, och Rose-Marie svarar även på svenska.

Tukinet.fi-verkkopalvelu

Helsingin Uniyhdistyksen löydät [Tukinetistä](#) otsikolla *Keskustele unesta*. Palvelu on ryhmäkeskustelu, joka toimii viiveellä. Kysymyksiin vastaa asiantuntijataso CBT-I unettomuusterapeutti Susan Pihl, ja keskusteluun voi osallistua myös vertainen.

Pääset mukaan rekisteröitymällä Tukinet-palveluun ja kirjautumalla. Viestit voi lukea kirjautumatta. Suora linkki palveluun: <https://tukinet.net/fi/services/286>

Kysy asiantuntijalta unesta -palvelu

Lähetä lyhyt kysymyksesi unesta sähköpostiin kysyunesta@gmail.com

Saat vastauksen sähköpostiisi asiantuntijatason CBT-I unettomuusterapeutti Susan Pihliltä. Palvelu on maksuton ja avoin kaikille.

Jäsenedut

[Viikin suolahuone](#) tarjoaa jäsenillemme suolahuonehoitoa ja hierontaa erikoishintaan. Kysy lisää: helsinginuni@gmail.com

Uniliiton suosittelmista [Tempurin](#) tuotteista saamme 10 % alennuksen.

Uniliiton tuottamien uniryhmien (unikoulujen) ja Unineuvo -auttavan puhelimen aikataulut löytyvät [Uniliiton kalenterista](#)

Helsingin Uniyhdistys somessa

[Helsingin Uniyhdistys Facebook-sivu](#), [Helsingin Uniyhdistyksen jäsenet ja ystävät Facebook-ryhmä](#) ja [Unitupalaiset Facebook-ryhmä](#).

Seuraa yhdistyksen viestintää Facebook-sivulla ja liity ryhmiin jäseneksi. Ryhmissä voit tehdä itse päivityksiä, kertoa mielipiteesi yhdistyksen toiminnasta tai kysyä jotain.

