

Vammaisurheilujärjestöt allekirjoittivat yhdistymissopimuksen

Suomalainen vammaisurheilu selkeyttää järjestötoimintaansa yhdistämällä neljä erillistä järjestöä yhden katon alle. Uuden järjestön nimeksi tulee Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta (VAU).

Elinsiirtoväen Liikuntaliitto (ELLI), Näkövammaisten Keskusliitto (NKL), Suomen Invalidien Urheiluliitto (SIU) ja Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu (SKLU) allekirjoittivat keskiviikkona sopimuksen, joka tähtää yhteisen vammaisurheilujärjestön perustamiseen.

Järjestön perustamiskokous pidettiin 17. syyskuuta ja järjestön toiminta alkaa 1. tammikuuta 2010.

VAU!

7-8 tunnin uni takaa parhaan suoriutumisen

Unta ja sen määrää on pidetty tärkeänä tekijänä aivojen toiminnassa ja oppimisessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) johtaman Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan parhaan suoriutumisen takaa 7-8 tunnin uni.

Monet ihmiset ovat lyhentäneet nukkumiseen käyttämänsä aikaa joko omasta tahdostaan tai elämäntilanteensa pakottamana. Nyt tutkimus osoittaa, että keskimääräistä lyhyempään (6 tuntia tai vähemmän) nukkuvat suoriutuivat testeissä keskimäärin huonommin kuin 7-8 tuntia nukkuvat, mutta myös keskimääräistä pidempään (9 tuntia tai enemmän) nukkuvat suoriutuivat kognitiivisissa testeissä huonommin kuin 7-8 tuntia nukkuvat. Erot eivät johdu terveydentilasta, iästä tai koulutuksesta.

Tutkimuksen tulokset tukevat aiempia, vielä selitystä vailla olevia tuloksia, joiden mukaan sekä poikkeuksellisen lyhyt- että pitkäunisten joukossa monet keskeiset terveystulokset ovat kohonneet.



Laatua lähes 30 vuotta

Hoitopöydät

Tukevaa työskentelymukavuutta ammattilaisille
Kuhunkin käyttöön sopiva monipuolisesta valikoimasta
Vakiona: alaslaskettavat olkavarsilevikkeet, säädettävät
kynärvarsituet, siirtopyörät
Lisävarusteet: paperirullateline, niskahierontatuki



Valmistus ja markkinointi:
Ergorest Oy Yrittäjätie 1 71800 Siilinjärvi
Puhelin 0207 401 470 Fax 017 4626 195
info@ergorest.fi www.ergorest.fi

