

Arkiliikuntaa ja muistikuntoutusta ikäihmisille omalta tv-kanavalta

KotiTV tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä helposti joka arkipäivä klo 11–13.

Maksuton KotiTV -palvelukanava

Antenni-tv:n kanavapaikalla	33	DNAn, Elisan ja Telian kaapeli-tv:n kanavapaikalla	66
Ålcomin partner-operaattoreiden kanavapaikalla	99	Kaikki ohjelmasisällöt myös katsottavissa www.kotitv.fi	

Virikettä mielelle ja liikettä keholle

Ohjelmat sisältävät eri toimintakyvyn tasoille sopivia harjoitteita. Kunto-ohjeita toistetaan viikoittain, jolloin liikesarjat tulevat tutuiksi, muisti vetreytyy ja saadaan paras mahdollinen vaikuttavuus ikäihmisen toimintakykyyn. KotiTV:n liikunnallisista harjoitteista ja muistikuntoutuksesta vastaa Suomen Fysiogeriatría Oy, jolla on lähes 40 vuoden kokemus senioreiden, ikäihmisten ja muistisairaiden fysioterapiasta ja kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta.



KotiTV | puh. 050 551 4066
joka arkipäivä 10–12

Ohjelmasisältö

Liikunta- ja muistikuntoutus
joka arkipäivä klo 11–12

Kulttuuri ja oppiminen
joka arkipäivä klo 12–13

Klo 11:00	Istumafysio
Klo 11:15	Muistijumppa
Klo 11:30	Seisomafysio
Klo 12:00	Kulttuuri ja oppiminen

Kuntoutustunnit ruotsiksi
maanantaisin ja perjantaisin 10–11.



Miten löydän kanavapaikan televisioon?

Tarkista löytyykö KotiTV jo televisiosta kanavalla 33 (antenni-tv), 66 (DNAn, Elisan ja Telian kaapeli-tv) tai 99 (Ålcom partner-operaattorit) Useimmat vastaanottimet etsivät uudet kanavat automaattisesti, mutta jotkin televisiot tai digiboksit saattavat vaatia kanavien virittämisen uudelleen tai tehdasasetusten palauttamisen.

Automaattinen kanavahaku

- Paina kaukosäätimestä MENU-nappia
- Valitse päävalikosta ASENNUS tai KANAVAHAKU. Liikkuminen valikossa tapahtuu yleensä nuolinäppäimillä YLÖS (P+) ja ALAS (P-) ja valinta yleensä OK-napilla
- Valitse valikosta AUTOMAATTINEN KANAVAHAKU
- Toimi näytön ohjeiden mukaan



kotitv.fi



[kotitv](https://www.facebook.com/kotitv)



[kotitv.fi](https://www.instagram.com/kotitv)