

KotiTV

Arkiliikuntaa ja muistikuntoutusta ikäihmisille omalta tv-kanavalta

Koti TV tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetussisältöä helposti joka arkipäivä klo 11–13.

Maksuton Koti TV -palvelukanava

Antenni-tv:n kanavapaikalla **33** | DNAn kaapeli -tv:n kanavapaikalla **66**

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. Koti TV:n liikunnallisista harjoitteista ja muistikuntoutuksesta vastaa Suomen Fysiogeriatría Oy, jolla on lähes 40 vuoden kokemus senioreiden, ikäihmisten ja muistisairaiden fysioterapiasta ja kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta.



Koti TV | 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



Miten löydän kanavapaikan televisioon?

Tarkista löytyykö Koti TV jo televisiosta kanavalla 33 (antenni-tv) tai 66 (DNAn kaapeli-tv). Useimmat vastaanottimet etsivät uudet kanavat automaattisesti, mutta jotkin televisiot tai digiboksit saattavat vaatia kanavien virittämisen uudelleen tai tehdasasetusten palauttamisen.

Ohjeet antenni-tv:n kanavahaun tekemiseksi löytyvät Digitan internet-sivuilta tai laitteen käyttöoppaasta. Digita Info palveluee maanantaista perjantaihin kello 8–20 numerossa **020 411 7676** tai info@digita.fi.

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)