

# KotiTV

## harjoituspäiväkirja

Osallistu KotiTV:n toimintaan säännöllisesti ja aktiivisesti, se takaa parhaan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn. Muista positiivinen ja reipas asenne, se pitää mielen virkeänä.

Laita rasti ympyrään niihin ohjelmiin, joihin olet viikolla osallistunut.



Istumafysio  
11:00–11:15

VIKKO \_\_\_\_\_

ma ti ke to pe

VIKKO \_\_\_\_\_

ma ti ke to pe



Muistijumppa  
11:15–11:30

ma ti ke to pe

ma ti ke to pe



Seisomafysio  
11:30–12:00

ma ti ke to pe

ma ti ke to pe



Kulttuuri ja  
oppiminen  
12:00–13:00

ma ti ke to pe

ma ti ke to pe

Miltä tällä viikolla tuntuu?

Merkitsijä/Paikka

Päivämäärä

\_\_\_\_\_

## Kuntoutustunnin tavoitteet ja hyödyt

- Liikunta- ja toimintakyvyn sekä elämänlaadun ylläpitäminen ja edistäminen.
- Muistikunnolla ylläpidetään aivojen ja muistin toimintaa, tavoitteena on vireystilan kohottaminen ja keskittymiskyvyn lisääminen.
- Lihaskunnan ja tasapainon kehittäminen, jotta turvallinen kotona asuminen pidempään on mahdollista.
- Vahvat jalat, varmat askeleet ja taitoa pysyä pystyssä!
- Elinvoimaa ja iloa arkeen kuntoutuksen keinoin!

## Maksuton KotiTV -palvelu

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](http://www.kotitv.fi)

Joka  
arkipäivä  
klo 11-13



[kotitv.fi](http://www.kotitv.fi)