

KotiTV

harjoituspäiväkirja

Osallistu Koti TV: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 Koti TV -palvelu

Antenni-tv:n kanavapaikalla **33**

DNAn kaapeli-tv:n kanavapaikalla **66**

Ålcomin partner-operaattoreiden kanavapaikalla **99**

Kaikki ohjelmasisällöt myös katsottavissa www.kotitv.fi

**Joka
arkipäivä
klo 11-13**



kotitv.fi