

## Vardagsmotion och minnesträning för äldre på egen tv-kanal

OnniTV erbjuder fysiskt rehabilitering på distans, stimulerande minnesträning, kultur och lärande enkelt på finska varje vardag kl 11-13.

Rehabiliteringsträning på svenska måndagar och fredagar kl 10-11.

### Gratis OnniTV-kanal

Markbundna nät (antenn) kanal **36** | Elisas, DNA:s och Telias kabel-TV kanal **66**

Ålcoms kabel-TV **99** | Alla program finns också på [www.onnitv.fi](http://www.onnitv.fi)

## Stimulering för sinnet och rörelse för kroppen

Programmets innehåll är skräddarsytt för att passa de äldre oavsett deras funktionella kapacitet.

Fysiska aktiviteter upprepas varje vecka så rörelsemönstren blir bekanta, minnet förbättras och man får den bästa effekten för äldres funktionella kapacitet.

## OnniTV och Amia Minnescentrum

Producerar mångsidig minnes rehabilitering samt människocentrerade program för minnessjuka, anhöriga och professionell personal

## Hur hittar jag kanalen i tv:n?

Kontrollera om OnniTV redan finns på kanal 36 (antenn-TV), 66 (Elisa, DNA och Telia kabel-TV) eller 99 (Ålcoms kabel-TV). De flesta mottagare letar fram nya kanaler automatiskt men vissa tv:n och digiboxar kan kräva kanalsökning eller återställning av fabriksinställningar.

## Programinnehåll

**Motion- och minnesträning**  
varje vardag kl 11-12  
**Kultur och lärande**  
varje vardag kl 12-13

Rehabiliteringsträning på finska

**Klo 11:00**     **Sittande träning**  
**Klo 11:15**     **Minnesträning**  
**Klo 11:30**     **Stående träning**  
**Klo 12:00**     **Kultur och lärande**

Rehabiliteringsträning på svenska  
måndagar och fredagar 10-11.



## Automatisk kanalsökning

- Tryck Menu på kontrollen
- Välj i huvudmenun INSTÄLLNINGAR eller KANALSÖKNING. Man kan röra sig i menun med pilar UPP (P+) och NER (P-) och vanligtvis väljer man med att trycka på OK
- Välj i menun AUTOMATISK KANALSÖKNING
- Följ anvisningar i skärmen.