

## Arkiliikuntaa ja muistikuntoutusta ikäihmisille omalta tv-kanavalta

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

### Maksuton OnniTV-palvelukanava

Antenni-tv:n kanavapaikalla	<b>36</b>	Elisan, DNA:n ja Telian kaapeli-tv:n kanavapaikalla	<b>66</b>
Ålcomin partner-operaattoreiden kanavapaikalla	<b>99</b>	Kaikki ohjelmasisällöt myös katsottavissa <a href="http://www.onnitv.fi">www.onnitv.fi</a>	

## 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.

## OnniTV ja Amia Muistikeskus

Tuottavat monipuolista muistikuntoutusta sekä ihmiskeskeisiä ohjelmia muistisairaille, läheisille ja ammattilaisille.

## Ohjelmasisältö

**Liikunta- ja muistikuntoutus**  
joka arkipäivä klo 11–12

**Kulttuuri ja oppiminen**  
joka arkipäivä klo 12–13

<b>Klo 11:00</b>	<b>Istumafysio</b>
<b>Klo 11:15</b>	<b>Muistijumppa</b>
<b>Klo 11:30</b>	<b>Seisomafysio</b>
<b>Klo 12:00</b>	<b>Kulttuuri ja oppiminen</b>

Kuntoutustunnit ruotsiksi  
maanantaisin ja perjantaisin 10–11.



## Miten löydän kanavapaikan televisioon?

Tarkista löytyykö OnniTV jo televisiosta kanavalla 36 (antenni-tv), 66 (Elisan, DNA:n 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 ASENNUKSEKSI 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