

TRÄNINGSDAGBOK

Delta i Onni tv's verksamhet regelbundet och aktivt, det ger den bästa helhets funktionsförmågan.

Kom ihåg en positiv och hurtig attityd, det håller dig pigg och kry.

Sätt kryss i bollen på det program som du har deltagit i under veckan.



Fysio sittande

VECKA _____

må	ti	ons	to	fre
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VECKA _____

må	ti	ons	to	fre
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Minnesjumppa

må	ti	ons	to	fre
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

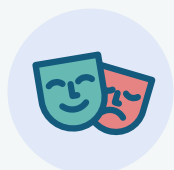
må	ti	ons	to	fre
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Fysio stående

må	ti	ons	to	fre
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

må	ti	ons	to	fre
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Kultur och inläring

må	ti	ons	to	fre
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

må	ti	ons	to	fre
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hur känns det denna vecka?



OnniTV

Rehabiliterings timmens mål och nytta

- Rörelse och funktionsförmågans samt livskvalitetens underhåll och främjande.
- Med minneskondition underhålls hjärnans och minnets funktion, med mål att öka vakenhetstillstånd och koncentration.
- Muskelkonditionens och balancens utveckling så att det är tryggt att bo hemma längre.
- Starka ben, säkra steg och en förmåga att hållas upprätt.
- Livskraft och glädje i vardagen med rehabilitering.

Returnera
träningsdagboken
ifylld så deltar
du i utlottningen av
ett produktpaket.

 onnitv.fi

 [onni TV](#)

 [onnitv.fi](#)

Avgiftsfri Onni-TV service

Antenn-TV på kanal **33**

Elisa's och Telia's
kabel-TV på kanal **66**

Ålcom's partner-
operatörer på kanal **99**

Varje
vardag
klockan
11-13

OnniTV på svenska
måndagar och fredagar 10-11.

Namn: _____

Address: _____

Tel: _____

Email: _____

Returaddress:

info@onnitv.fi eller

OnniTV Rytmiryhmä Oy c/o FilmO Oy Pohjoisranta 11 28100 Pori