

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	36	Elisan ja Telian kaapeli-tv:n kanavapaikalla	66
Ålcomin partner-operaattoreiden kanavapaikalla	99	Kaikki ohjelmasisällöt myös katsottavissa www.onnitv.fi	

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

Klo 11:00	Istumafysio
Klo 11:15	Muistijumppa
Klo 11:30	Seisomafysio
Klo 12:00	Kulttuuri ja oppiminen

Kuntoutustunnit ruotsiksi
maanantaisin ja perjantaisin 10–11.



Miten löydän kanavapaikan televisioon?

Tarkista löytyykö OnniTV jo televisiosta kanavalla 36 (antenni-tv), 66 (Elisan 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 ASENNUS tai KANAVAHAKU. Liikkuminen valikossa tapahtuu yleensä nuolinäppäimillä YLÖS (P+) ja ALAS (P-) ja valinta yleensä OK-näppäimellä
- Valitse valikosta AUTOMAATTINEN KANAVAHAKU
- Toimi näytön ohjeiden mukaan