

# KotiTV

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

Koti TV erbjuder fysiskt rehabilitering på distans, stimulerande minnesträning, kultur och lärande enkelt varje vardag **klo 11-13**.

### Gratis Koti TV-kanal

Markbundna nät (antenn) kanal **33** | DNA:s kabel-TV kanal **66**

## 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. Koti TV:s rörelseaktiviteter och minnesträningar planeras, skapas och leds av Suomen Fysiogeriatría AB som har 40 års erfarenhet av äldres och minnesjukas omfattande rehabilitering.

 Koti TV | tel. 0505514066  
varje vardag 10-12

## Programinnehåll

**Motion- och minnesträning**  
varje vardag klo 11-12

**Kultur och lärande**  
varje vardag klo 12-13

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

Rehabiliteringsträningar på svenska  
måndagar och fredagar 10-11.



## Hur hittar jag kanalen i tv:n?

Kontrollera om Koti TV redan finns på kanal 33 (antenn-tv) eller 66 (DNA kabel-TV). De flesta mottagare letar fram nya kanaler automatiskt men vissa tv och digibox kan kräva kanalsökning eller återställning av fabrik inställningar.

## Automatisk kanalsökning

- Tryck Menu på kontrollen
- Välj i huvudmenun **INSTÄLLNINGAR** eller **KANALSÖKNING**. Man kan röra sig i menun oftast 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

 [kotitv.fi](http://kotitv.fi)

 [kotitv](https://www.facebook.com/kotitv)

 [kotitv.fi](https://www.instagram.com/kotitv)