

# KotiTV

## Arkiliikuntaa ja muistikuntoutusta ikäihmisille omalta tv-kanavalta

Koti TV tarjoaa ikäihmisille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetussellista sisältöä helposti joka arkipäivä klo 11–13.

## Maksuton Koti TV -palvelukanava

Antenni-tv:n kanavapaikalla **33** | DNAn kaapeli -tv:n kanavapaikalla **66**

## 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. Koti TV:n liikunnallisista harjoitteista ja muistikuntoutuksesta vastaa Suomen Fysiogeriatría Oy, jolla on lähes 40 vuoden kokemus senioreiden, ikäihmisten ja muistisairaiden fysioterapiasta ja kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta.

## 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 Koti TV jo televisiosta kanavalla 33 (antenni-tv) tai 66 (DNAn kaapeli-tv). Useimmat vastaanottimet etsivät uudet kanavat automaattisesti, mutta jotkin televisiot tai digiboksit saattavat vaatia kanavien virittämisen uudelleen tai tehdasasetusten palauttamisen.

Ohjeet antenni-tv:n kanavahaun tekemiseksi löytyvät Digitan internet-sivuilta tai laitteen käyttöoppaasta. Digita Info palvelee maanantaista perjantaihin kello 8–20 numerossa **020 411 7676** tai [info@digita.fi](mailto:info@digita.fi).

## 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-napilla
- Valitse valikosta AUTOMAATTINEN KANAVAHAKU
- Toimi näytön ohjeiden mukaan

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

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

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