

KotiTV

harjoituspäiväkirja

Osallistu KotiTV:n toimintaan säännöllisesti ja aktiivisesti, se takaa parhaan kokonaisvaltaisen toimintakyvyn. Muista positiivinen ja reipas asenne, se pitää mielen virkeänä.

Laita rasti ympyrään niihin ohjelmiin, joihin olet viikolla osallistunut.



Istumafysio
11:00–11:15

VIIKKO _____

ma ti ke to pe

VIIKKO _____

ma ti ke to pe



Muistijumppa
11:15–11:30

ma ti ke to pe

ma ti ke to pe



Seisomafysio
11:30–12:00

ma ti ke to pe

ma ti ke to pe



Kulttuuri ja oppiminen
12:00–13:00

ma ti ke to pe

ma ti ke to pe

Miltä tällä viikolla tuntuu?



Kuntoutustunnin tavoitteet ja hyödyt

- Liikunta- ja toimintakyvyn sekä elämänlaadun ylläpitäminen ja edistäminen.
- Muistikunnolla ylläpidetään aivojen ja muistin toimintaa, tavoitteena on vireystilan kohottaminen ja keskittymiskyvyn lisääminen.
- Lihaskunnan ja tasapainon kehittäminen, jotta turvallinen kotona asuminen pidempään on mahdollista.
- Vahvat jalat, varmat askeleet ja taitoa pysyä pystyssä!
- Elinvoimaa ja iloa arkeen kuntoutuksen keinoin!

Palauta täytetty harjoituspäiväkirja niin osallistut kuukauden KotiTV-tuotepalkinnon arvontaan!



kotitv.fi

Maksuton KotiTV -palvelu

Antenni-tv:n kanavapaikalla **33**

DNAn, Elisan ja Telian kaapeli-tv:n kanavapaikalla **66**

Ålcomin partner-operaattoreiden kanavapaikalla **99**

Kaikki ohjelmasisällöt myös katsottavissa www.kotitv.fi

Nimi: _____

Osoite: _____

Puh.: _____

Sähköposti: _____

Palautusosoite:

Kuntopaikka HH Oy, KotiTV, Länsipuisto 16 LH 9, 28100 Pori.

Joka arkipäivä klo 11-13