

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

Osallistu OnniTV: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

VIKKO _____

ma	ti	ke	to	pe
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VIKKO _____

ma	ti	ke	to	pe
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Muistijumppa
11:15–11:30

ma	ti	ke	to	pe
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ma	ti	ke	to	pe
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Seisomafysio
11:30–12:00

ma	ti	ke	to	pe
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ma	ti	ke	to	pe
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Kulttuuri ja
oppiminen
12:00–13:00

ma	ti	ke	to	pe
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ma	ti	ke	to	pe
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Miltä tällä viikolla tuntuu?



onniTV

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 tuotepalkinnon arvontaan!

 **onnitv.fi**

 **onni TV**

 **onnitv.fi**

Maksuton OnniTV -palvelu

Antenni-tv:n kanavapaikalla **36**

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

Ålcomin partner - operaattoreiden kanavapaikalla **99**

Joka arkipäivä klo 11-13

Nimi: _____

Osoite: _____

Puh.: _____

Sähköposti: _____

Palautusosoite:

info@onnitv.fi tai OnniTV Rytmiryhmä Oy c/o Filmo Oy Pohjoisranta 11 28100 Pori