

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

16-20.06.2025 r.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek Boże Ciało	Piątek
7.30 – 9.00	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe, czytanie prasy	Terapia zajęciowa indywidualna/ czytanie prasy	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe		Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe
9.00 – 9.30	Spotkanie organizacyjne				
9.40 – 10.30	Ćwiczenia grupowe na krzesłkach	Ćwiczenia ogólnousprawniające	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe		Zajęcia rekreacyjno-ruchowe
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Zajęcia plastyczne – „z kolorami dookoła świata”	Zajęcia florystyczne – flower box	Udział w uroczystym zakończeniu Roku Akademickiego 2024-2025 Gryfińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku		Trening umysłu dla Seniora
12.00 – 12.45	„Senior – Cuder” – gra o sens życia	Trening motoryki małej z użyciem lasek gimnastycznych	Zajęcia manualne – rysowanie z koła		Zajęcia muzyczne
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 16 czerwca 2025 r.
Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Magdalena Jackiewicz
16.06.2025 r.