

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

2-6.06.2025 r.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	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/ czytanie prasy	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe
9.00 – 9.30	Spotkanie organizacyjne				
9.40 – 10.30	Ćwiczenia manualne z wykorzystaniem lasek gimnastycznych	Ćwiczenia grupowe z piłeczkami	Ćwiczenia na podwieszkach – kończyny górne i dolne	Ćwiczenia na rotorach – kończyny górne i dolne	Spotkanie tematyczne – Gryfino na mapach
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup na materacach	Trening funkcji poznawczych	Zajęcia umysłowe – dwie prawdy i fałsz	Zajęcia manualne - origami	Prowadzący: Biblioteka Publiczna w Gryfinie
12.00 – 12.45	Ćwiczenia manualne obrysowywanie dłoni	Zajęcia z komputerem – trzecia planeta od Słońca	Zabawy ruchowe	Zajęcia integracyjno-muzyczne	
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 2 czerwca 2025 r.
Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Magdalena Jackiewicz
2.06.2025 r.