

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE
9-13.06.2025 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 grupowe wzmacniające gorset mięśniowy	Ćwiczenia na materacach – kończy górne i dolne	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Ćwiczenia na rotorach – kończyny górne i dolne	Gry i zabawy ruchowe
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Zajęcia grupowe – słuchanie ze zrozumieniem	Ćwiczenia manualne	Arteterapia – „z kredkami przez świat”	WYJAZD do Domu Pomocy Społecznej w Dębach Udział delegacji w ZAWODACH WĘDKARSKICH	Zajęcia z komputerem
12.00 – 12.45	Gry strategiczne	Zajęcia plastyczne – rysowanie kredkami	Zajęcia manualne – pisanie oburącz	Zajęcia plastyczne – trzecia planeta od słońca	Trening funkcji poznawczych
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Z up. Kierownika
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Sylvia Kasprzyk

Gryfino, dnia 9 czerwca 2025 r.