

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE
1-3.01.2025 r.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa Nowy Rok	Czwartek	Piątek
7.30 – 9.00	/	/	/	Terapia zajęciowa indywidualna/ czytanie prasy	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe
9.00 – 9.30					
9.40 – 10.30	/	/	/	Ćwiczenia wzmacniające na rotorach	Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	/	/	/	Ćwiczenia motoryki małej	Zajęcia manualne
12.00 – 12.45	/	/	/	Trening funkcji poznawczych: logiczne myślenie	Zajęcia rekreacyjno - ruchowe
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 2.01.2025 r

p.o. Kierownika
Dziennego Domu „Senior+” w Gryfinie
Sylwia Kasprzyk