

## HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

29.04. - 03.05.2024 r.

Regon 363660726, NIP 8581854907

	Poniedziałek	Wtorek	Środa Święto Pracy	Czwartek	Piątek Święto Konstytucji 3 Maja
7.30 – 9.00	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe, czytanie prasy	Terapia zajęciowa indywidualna/ czytanie prasy	/	Terapia zajęciowa indywidualna/ czytanie prasy	/
9.00 – 9.30	Spotkanie organizacyjne				
9.40 – 10.30	Ćwiczenia grupowe z ciężarkami - wzmacniające gorset	Ćwiczenia na rotorach (kończyny górne i dolne) / ćwiczenia manualne rąk	/	Zajęcia muzyczne - karaoke	/
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Zajęcia manualne	Trening spostrzegawczości	/	Zajęcia komputerowe – poruszanie się po stronach internetowych	/
12.00 – 12.45	Wspólne śpiewanie – ulubione przeboje	Trening funkcji poznawczych	/		/
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 29 kwietnia 2024 r.  
 Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik  
 Dziennego Domu "Senior+" w Gryfinie  
  
 mgr inż. Sylwia Barticzka