

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE**20 - 24.05.2024 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 na materacach	Wzmacnianie koncentracji uwagi – ćwiczenia	Ćwiczenia oddechowe	Zabawy rekreacyjno-ruchowe	Gimnastyka ogólnorozwojowa
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Trening pamięci	Grupowe zajęcia taneczne	Trening koncentracji uwagi	Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup lędźwiowy	Wspólne spotkanie urodzinowe
12.00 – 12.45	Gry planszowe	Ćwiczenia koordynacyjne z piłkami	Zajęcia muzyczne – wspólne śpiewanie	Trening funkcji poznawczych	Chusta Klanza – zabawy integracyjne
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 20 maja 2024 r.

Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

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