

## HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

27 - 31.05.2024 r.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek (Boże Ciało)	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 kręgosłupa na materacach	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z muzyką	Ćwiczenia na rotorach (kończyny górne i dolne)	/	Ćwiczenia oddechowe
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację uwagi	Trening funkcji poznawczych	/	Grupowe zajęcia muzyczne
12.00 – 12.45	Nasze ulubione piosenki – zajęcia muzyczne	Chusta Klanza – zabawy integracyjne	Gry i zabawy zespołowe	/	
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 27 maja 2024 r.  
 Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Zastępca Kierownika  
 Dziennego Domu "Senior +" w Gryfinie  
 mgr Tadeusz Wasilewski

31.05.2024r.