

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

03 – 07.06.2024 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	Legends Puszczy Bukowej Cz. 1	Ćwiczenia na rotorach – <i>kończyny górne i dolne</i>	Historia Polskiego Kina cz. 1	Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe	Warsztaty kulinarne
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Ćwiczenia na materacach - wzmacniające <i>kręgosłup</i>	Legends Puszczy Bukowej Cz.2	Ćwiczenia ogólnorozwojowe na krzesłach	Grupowe zajęcia taneczne	Spotkanie przy ognisku Miejsce: EKO ZAKĄTEK
12.00 – 12.45	Warsztaty edukacyjne – <i>savoir-vivre</i>	Trening funkcji poznawczych	Zajęcia integracyjne	Trening uważności	
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				