

**HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE**  
**19 - 23.08.2024 r.**

	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>7.30 – 9.00</b>	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
<b>9.00 – 9.30</b>	Spotkanie organizacyjne				
<b>9.40 – 10.30</b>	Gryfińskie spotkania z historią Cz. 1	Gryfińskie spotkania z historią Cz. 2	Zajęcia muzyczne - <i>karaoke</i>	Zajęcia muzyczne - <i>karaoke</i>	<b>BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU</b>
<b>10.30 – 10.45</b>	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
<b>10.45 – 11.15</b>	Spacer – sylwoterapia				
<b>11.15 – 12.00</b>	Grupowe zajęcia manualno – plastyczne	Grupowe zajęcia taneczne	<b>Spotkanie prewencyjne dla Seniorów</b>  Prowadzący: <b>Komenda Powiatowa Policji w Gryfinie</b>	<b>Spotkanie pn. „Złota Rączka”</b>  Prowadzący: <b>Ośrodek Pomocy Społecznej w Gryfinie</b>	Prowadzący: <b>Geers Dobry Słuch</b>
<b>12.00 – 12.45</b>		Trening funkcji poznawczych		„Sami Swoi. Początek” – wspólne oglądanie nowej wersji znanej polskiej komedii	
<b>12.45 – 13.15</b>	Przerwa obiadowa				
<b>13.15 – 15.30</b>	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 19.08.2024 r.

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

**HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE**  
**26 - 30.08.2024 r.**

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
<b>7.30 – 9.00</b>	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
<b>9.00 – 9.30</b>	Spotkanie organizacyjne				
<b>9.40 – 10.30</b>	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Zajęcia manualne	Trening funkcji poznawczych	Gryfińskie spotkanie z historią	<b>WYJAZD</b>
<b>10.30 – 10.45</b>	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
<b>10.45 – 11.15</b>	Spacer – sylwoterapia				
<b>11.15 – 12.00</b>	Grupowe zajęcia muzyczne	<b>Spotkanie profilaktyczne dla Seniorów</b> Prowadzący: Ratownik Medyczny	<b>Spotkanie z psychologiem pn. „Przemijanie”</b>	Ćwiczenia wzmacniające (kończy górne i dolne)	<b>Miejsce: Alpakowy Gaj Szczecin – Wiejskie Podwórko</b>
<b>12.00 – 12.45</b>		Ćwiczenia ogólnousprawniające	Zajęcia komputerowe	Trening uważności	
<b>12.45 – 13.15</b>	Przerwa obiadowa				
<b>13.15 – 15.30</b>	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 26.08.2024 r.

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