

## HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

14 - 18.10.2024 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>	Ćwiczenia z muzyką na krzesłach	Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup na rotorach	Przewodnik po Gminie Gryfino – zajęcia tematyczne	Ćwiczenia oddechowe / rozluźniające	Ćwiczenia samowspomagane (kończyny górne) / rotory (kończyny dolne)
<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>	Zajęcia manualne	Arteterapia	Zabawy ruchowe	Grafoterapia	Trening funkcji poznawczych
<b>12.00 – 12.45</b>	Trening pamięci	Trening koncentracji uwagi	Zajęcia z komputerem	Chusta Klanza – zabawy integracyjne	Jesień i pory roku w tradycji przodków – zajęcia tematyczne
<b>12.45 – 13.15</b>	Przerwa obiadowa				
<b>13.15 – 15.30</b>	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				