

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE
09 – 13.12.2024 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	Ćwiczenia grupowe z przyrządami	Muzykoterapia	Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie / rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Trening spostrzegawczości	Grupowe zajęcia taneczne	Ćwiczenia na rotorach i stepperach	Zabawy integracyjne	Zajęcia z komputerem
12.00 – 12.45	Trening funkcji poznawczych	Zajęcia plastyczne Cz. 1	Trening umysłu - skojarzenia	Zajęcia plastyczne Cz. 2	Trening pamięci
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna / zajęcia relaksacyjne / gry stolikowe				

Gryfino, dnia 09.12.2024 r.
 Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

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