

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

16 – 20.12.2024 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 manualne cz. 1	Projekcja filmu „Uwierz w Mikołaja”	Ćwiczenia ogólnorozwojowe na rotorach (kończyny górne i dolne)	Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup na materacach	Ćwiczenia relaksacyjne / oddechowe przy muzyce
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	Spotkanie przedświąteczne Miejsce: Restauracja ATOL w Gryfinie	Warsztaty kulinarne – pieczenie pierników	Wyjście do komnaty solnej	Zajęcia rekreacyjno-muzyczne
12.00 – 12.45	Ćwiczenia manualne Cz. 2		Zajęcia z komputerem	Trening funkcji poznawczych	Wspólne czytanie - storytelling
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna / zajęcia relaksacyjne / gry stolikowe				

Gryfino, dnia 12.12.2024 r.
 Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Zastępca Kierownika
 Dziennego Domu "Senior +" w Gryfinie

 mgr Tadeusz Wasilewski