

## HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

08 - 12.07.2024 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 relaksacyjne i oddechowe przy muzyce	Zajęcia muzyczne - <i>karaoke</i>	Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup (na materacach)	Ćwiczenia w UGUL-u na podwieszkach (kończyny górne i ćwiczenia manualne rąk)	Lokalne szlaki turystyczne
<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 plastyczne - „gorące wakacje na plaży” Cz. 1	Ćwiczenia na rotorach (kończyny górne i dolne)	Zajęcia plastyczne - „gorące wakacje na plaży” Cz. 2	Siłownia pamięci	Gry i zabawy
<b>12.00 - 12.45</b>	Zajęcia muzyczno-integracyjne	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Trening funkcji poznawczych	Ćwiczenia grafomotoryczne	Zajęcia z komputerem
<b>12.45 - 13.15</b>	Przerwa obiadowa				
<b>13.15 - 15.30</b>	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 08.07.2024 r.  
Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

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