

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

3-7.02.2025 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 oporowe z taśmami	Trening umysłu dla Seniora	Ćwiczenia koordynacyjne z kijkami i piłeczkami	Ćwiczenia relaksacyjne na materacach	Gry i zabawy planszowe
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Zajęcia komputerowe – korzystanie z przeglądarek internetowych	Trening ogólnorozwojowy na powietrzu	Wyjście do KOMNATY SOLNEJ	Zajęcia tematyczne – Italia	DZIEŃ PIZZY - warsztaty kulinarne
12.00 – 12.45	Gry i teleturnieje edukacyjne	Zajęcia plastyczne – składniki potraw	Warsztaty manualne – Dzień Pizzy	Zagadki dla Seniora	
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 3 lutego 2025 r.

p.o. Kierownika
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Sylvia Kasprzyk