

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

11-14.08.2025 r.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek Wniebowzięcie NMP
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	
9.00 – 9.30	Spotkanie organizacyjne				
9.40 – 10.30	Ćwiczenia z ciężarkami (kończyny górne)	Zajęcia manualne z laskami gimnastycznymi	Ćwiczenia ogólnousprawniające z kijkami i taśmami	VIVA ESPAÑA	
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Zajęcia plastyczne – viva españa (przygotowania)	Ćwiczenia na podwieszkach (kończyny górne)/ rotory (kończyny górne i dolne)	Sensoryka – zajęcia aktywizujące obie półkule	DZIEŃ KULTURY I TRADYCJI HISZPAŃSKIEJ	
12.00 – 12.45	Zajęcia manualne – dzień hiszpański (przygotowania)	Siłownia pamięci	Zabawy rytmiczne		
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 11 sierpnia 2025 r.
Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Magdalena Jackiewicz
11 sierpnia 2025 r.