

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

13-17.10..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	Zajęcia muzyczno-ruchowe	Ćwiczenia ogólnousprawniające na krzesłach	Zajęcia z laskami gimnastycznymi	Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup „TH”	Trening funkcji poznawczych
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia (w zależności od pogody)				
11.15 – 12.00	Terapia małej motoryki	Ćwiczenia pamięci i koncentracji	Ćwiczenia koordynacyjne z piłkami	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Ćwiczenia zręcznościowe – prędkość i dokładność
12.00 – 12.45	Ćwiczenia plastyczne – pokoloruj literki	Trening pamięci	Światowy Dzień Godności – zajęcia edukacyjne	Wspólne śpiewanie – zajęcia muzyczne	Zajęcia z komputerem – dzień arkuszy kalkulacyjnych
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 13 października 2025 r.

Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Magdalena Jackiewicz
13 października 2025 r.