

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

15-19.09.2025 r.

	Poniedziałek		Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
7.30–9.30	Terapia zajęciowa indywidualna/gry stolikowe	7.30 – 9.30	Terapia zajęciowa indywidualna/ czytanie prasy	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe	Terapia zajęciowa indywidualna/ czytanie prasy	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe
9.30–10.00	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie	9.30– 10.30	Wspólne śpiewanie	Ćwiczenia wzmacniające – kończyny górne i dolne	Trening pamięci ruchowej	Ćwiczenia koordynacyjne z piłką
10.00–11.30	Spotkanie grupowe z psychologiem	10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie			
		10.45 – 11.15	Spacer-sylwoterapia (w zależności od pogody)			
11.30–12.15	Ćwiczenia czynne w kręgu	11.15 – 12.00	Ćwiczenia rozwijające umiejętności poznawcze / układanie wzoru z klocków z pamięci	Ćwiczenia pamięci i spostrzegawczości	Ćwiczenia zmysłu i dotyku	Zajęcia plastyczne – Pani Jesień
12.15–13.00	Trening umysłu	12.00 – 12.45	Aktywizacja ruchowa – zabawy w kręgu	Trening logicznego myślenia – gry strategiczne	Trening grafomotoryki	Zajęcia komputerowe
13.00–13.30	Przerwa obiadowa	12.45–13.15	Przerwa obiadowa			
13.30–15.30	Gry stolikowe	13.15–15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe			

Gryfino, dnia 15.09.2025 r.

Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Magdalena Jackiewicz
15.09.2025 r.