

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE
18-22.08.2025 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 wzmacniające kręgosłup lędźwiowy	Ćwiczenia graficzne	Ćwiczenia na rotorach – kończyny górne i dolne	Gry i zabawy ruchowe	Ćwiczenia koordynacyjne z piłkami
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Zajęcia manualne z użyciem lasek gimnastycznych	Ćwiczenia aktywizujące obie półkule mózgowe	Trening spostrzegawczości	Ćwiczenia pamięci	Gimnastyka mózgu
12.00 – 12.45	Trening funkcji poznawczych	Zabawy rekreacyjno-ruchowe	Ćwiczenia plastyczno-manualne	Zajęcia z komputerem	Trening uważności
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 14 sierpnia 2025 r.
Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

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