

# HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

20 - 24.01.2025 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	Gry i zabawy ruchowe „Dzień Babci i Dziadka”	Ćwiczenia wzmacniające na materacach	Spostrzegawczość – ćwiczenia wzmacniające	Ćwiczenia relaksacyjne oraz oddechowe
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Zajęcia manualne – „rysuj mniejsze, coraz mniejsze”	Koordinacja ręka-oko - ćwiczenia wzmacniające	Trening uważności	Ćwiczenia ogólnorozwojowe na podwieszkach i rotorach	Biblioterapia „Dzień Babci i Dziadka” - przy współpracy z Biblioteką Publiczną w Gryfinie Filią w Pniewie
12.00 – 12.45	Trening funkcji poznawczych – wzmacnianie sprawności językowych	Proste ćwiczenia z kaligrafii	Zajęcia filmowe – oglądanie i dyskusja Cz. 1	Zajęcia filmowe – oglądanie i dyskusja Cz. 2	Zabawy ruchowe przy muzyce
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 20 stycznia 2025 r.

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