

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE
13-17.01.2025 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	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Ćwiczenia koordynacyjne	Ćwiczenia wzmacniające stawy kolane	Zajęcia plastyczne – mapy miasta Szczecina	Ćwiczenia oddechowe/relaksacyjne
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Ćwiczenia koncentracji – precyzyjne łączenie punktów w powszechnie znane wzory	Trening funkcji poznawczych	Profilaktyka prozdrowotna – pierwsza pomoc	Wyjazd do Centrum Informacji Turystycznej w Gryfinie – wystawa malarstwa plenerowego	Spotkanie z gryfińską Paralimpijką
12.00 – 12.45		Zajęcia manualne – grafoterapia i wycinanie		Spotkanie z ratownikiem medycznym	Zabawy integrujące grupę
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 13 stycznia 2025 r.

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