

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

22-26.09.2025 r.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
7.30–9.30	Terapia zajęciowa indywidualna/gry stolikowe	Terapia zajęciowa indywidualna/ czytanie prasy	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe	Terapia zajęciowa indywidualna/ czytanie prasy	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe
9.30–10.30	Trening koncentracji uwagi	Zajęcia manualne – symetria barw	Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłeczkami	Pogodne ćwiczenia - rytmika	Tworzenie instrumentów perkusyjnych
10.30–11.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45–11.15	Spacer-sylwoterapia (w zależności od pogody)				
11.15–12.00	Dzień Herbaty – właściwości, zastosowanie, degustacja	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Siłownia pamięci – grupowe ćwiczenia	Spotkanie prewencyjne pn. „Bezpieczny Senior” Prowadzący: Komenda Powiatowa Policji w Gryfinie Miejsce: Klub Nauczyciela w Gryfinie	Zajęcia plastyczne – piraci
12.00–12.45		Zajęcia manualne – jesienne okno cz. 1	Zajęcia manualne z użyciem lasek gimnastycznych	Zabawy ruchowe w kręgu	Zajęcia manualne – jesienne okno cz. 2
12.45–13.15	Przerwa obiadowa				
13.15–15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 22.09.2025 r.

Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Magdalena Jackiewicz
22.09.2025 r.