

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

25-29.08.2025 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	Spotkanie z psychologiem	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Ćwiczenia izometryczne – obręcz barkowa / ćwiczenia oddechowe	Ćwiczenia koordynacyjne z kijkami	Trening funkcji poznawczych – pamięć i koncentracja uwagi
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbatce				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Ćwiczenia manualne przy użyciu lasek gimnastycznych	Zabawy aktywujące obie półkule mózgowe	Mini turniej gier strategicznych	Gry strategiczne – angażowanie zdolności logicznych i analitycznych	Zajęcia z komputerem – wspólne śpiewanie
12.00 – 12.45	Ćwiczenia rozwijające umiejętności poznawcze	Zajęcia plastyczne – rysowanie oburącz	Światowy Dzień Publicznego Czytania Komiksów	Rytm – Ruch – Muzyka zabawy w kręgu	Kolaż – tworzenie wspomnień z wakacji
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 22 sierpnia 2025 r.

Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

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