

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

29.09.-3.10.2025 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	Zajęcia plastyczne – „Pani Jesień”	Gry i zabawy ruchowe	Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup	Ćwiczenia indywidualne na podwieszakach	Spotkanie z Ratownikiem Medycznym nt. profilaktyki zdrowotnej
10.30–11.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbach				
10.45–11.15	Spacer-sylwoterapia (w zależności od pogody)				
11.15–12.00	Zajęcia z komputerem	Dzień Chłopaka – seans filmowy	Zajęcia manualne – jesienne okno	Zajęcia manualne przy użyciu lasek gimnastycznych	Zajęcia plastyczne – „Pani Jesień”
12.00–12.45	Ćwiczenia indywidualne - ogólnorozwojowe	Ćwiczenia grupowe z kijkami	Szkolenie dla Seniorów pn. Mozaika klimatyczna z elementami pro klimatycznych nawyków oraz niemarnowania żywności. Szkolenie odbędzie się przy współpracy z Urzędem Miasta i Gminy w Gryfinie	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Zajęcia plastyczne / wspólne śpiewanie
12.45–13.15	Przerwa obiadowa				
13.15–15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 29.09.2025 r.

Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Magdalena Jackiewicz
29.09.2025 r.