

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

27 - 31.01.2025 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 ogólnorozwojowe z kijkami	Ćwiczenia relaksacyjne na matach	Ćwiczenia wytrzymałościowe z ciężarkami	Wspólne przygotowania do zabawy karnawałowej	Gry i zabawy ruchowe
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Wyjście do KOMNATY SOLNEJ	Trening pamięci i spostrzegawczości	DZIEŃ BABCI I DZIADKA przy współpracy z Przedszkolem Nr 2 im. Misia Uszatka w Gryfinie	ZABAWA KARNAWAŁOWA przy współpracy z Kapelą Ludową Wełtynianka	Zajęcia komputerowe – skuteczne wyszukiwanie informacji przy użyciu przeglądarki internetowej
12.00 – 12.45	Arteterapia – dokończ rysunek i o nim opowiedz	Trening funkcji poznawczych	Warsztaty kulinarne	Kinezyterapia indywidualna	Siłownia pamięci – ćwiczenia grupowe
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 27 stycznia 2025 r.

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