

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

30.06 – 4.07.2025 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	Zabawy muzyczno-ruchowe	Zajęcia z komputerem	Zabawy integrujące grupę	Zajęcia manualne – rysunki z koła
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Zajęcia plastyczne – malowanie przy użyciu patyczków kosmetycznych	Ćwiczenia motoryczne z użyciem lasek gimnastycznych	Ćwiczenia umysłowe - porównania	Wyjazd do Krzywego Lasu Zabawy terenowe	Zajęcia plastyczne – „niech żyje tuning”
12.00 – 12.45	Trening indywidualny – ćwiczenia pamięci, koncentracji i uwagi	Zajęcia pamięciowe – quiz	Trening pamięci		Trening funkcji poznawczych
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 30 czerwca 2025 r.
Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Magdalena Jackiewicz
30 czerwca 2025 r.