

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE
31.03. – 04.04.2025 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 ogólnousprawniające na krzesłkach	Ćwiczenia wzmacniające na rotorach – kończyny górne i dolne	Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe	Gry i zabawy ruchowe	Trening wzmacniający z taśmami
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Zajęcia manualne – pobudzanie wyobraźni	Trening funkcji poznawczych – pamięć krótkotrwała	Kaligrafowanie	Karaoke – ulubione przeboje	Zajęcia z komputerem
12.00 – 12.45	Trening funkcji poznawczych – logiczne myślenie	Relaks z „pędzelkiem” – zajęcia plastyczne	Zabawy rytmiczno-ruchowe	Ćwiczenia pamięci wzrokowej	Trening funkcji poznawczych
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 31 marca 2025 r.

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