

**HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE**  
**17-21.02.2025 r.**

	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>7.30 – 9.00</b>	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
<b>9.00 – 9.30</b>	Spotkanie organizacyjne				
<b>9.40 – 10.30</b>	Trening wytrzymałościowy z piłkami gimnastycznymi	Ćwiczenia korygujące postawę/ ćwiczenia oddechowe	Ćwiczenia w UGUL-u (kończyny górne i dolne)	Ćwiczenia na piłkach fitness	Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego – zajęcia tematyczne
<b>10.30 – 10.45</b>	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
<b>10.45 – 11.15</b>	Spacer – sylwoterapia				
<b>11.15 – 12.00</b>	Zajęcia manualne – ćwiczenia wyobraźni	Arteterapia – malowanie intuicyjne	SPOTKANIE PREWENCYJNE przy współpracy z Komendą Powiatową Policji w Gryfinie	Trening koncentracji uwagi	Urodziny miesiąca – wspólne świętowanie urodzin Seniorów
<b>12.00 – 12.45</b>	Trening funkcji poznawczych	Gry i zabawy integracyjne	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Zajęcia muzyczne – karaoke lata 80	
<b>12.45 – 13.15</b>	Przerwa obiadowa				
<b>13.15 – 15.30</b>	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 17 lutego 2025 r.

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