

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE
6-10.10.2025 r.

	Poniedziałek	Wtorek		Środa	Czwartek	Piątek
7.30–9.30	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe	Terapia zajęciowa indywidualna/ czytanie prasy	7.30–9.30	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe	Terapia zajęciowa indywidualna/ czytanie prasy	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe
9.30–11.00	Spotkanie z psychologiem	Spotkanie z Ratownikiem Medycznym	9.30–10.30	Trening pamięci i koncentracji uwagi	Ćwiczenia z taśmami – kończyny górne i dolne	Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup
11.00–11.30	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie		10.30–11.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie		
			10.45–11.15	Spacer-sylwoterapia (w zależności od pogody)		
11.30–12.15	Praca plastyczna – „Pani Jesień” Cz. 1	Ćwiczenia z piłkami	11.15–12.00	Zajęcia plastyczne – „Pani Jesień” Cz. 2	Zabawy integracyjne	Zajęcia z komputerem/ wspólne śpiewanie
12.15–13.00	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Zajęcia plastyczne – kolory w deszczu	12.00–12.45	Ćwiczenia laskami gimnastycznymi	Zajęcia plastyczne – jesienne okno Cz. 1	Zajęcia plastyczne – jesienne okno Cz. 2
13.00–13.30	Przerwa obiadowa		12.45–13.15	Przerwa obiadowa		
13.30–15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/ zajęcia relaksacyjne/ gry stolikowe		13.15–15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/ zajęcia relaksacyjne/ gry stolikowe		

Gryfino, dnia 6.10.2025 r.
Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Magdalena Jackiewicz
6.10.2025 r.