

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE
24-28.02.2025 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	Ćwiczenia koordynacyjno-ruchowe	Ćwiczenia na materacach (kończyny górne i dolne)	Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup (z piłkami)	Zajęcia rekreacyjno-integracyjne
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Zajęcia manualne – „Wiosna – ach to ty”	Trening funkcji poznawczych	Wspólne śpiewanie – zajęcia muzyczne	Trening pamięci	BIBLIOTERAPIA przy współpracy z Biblioteką Publiczną w Gryfinie – Filią w Pniewie
12.00 – 12.45		Arteterapia – ozdabiamy przestrzeń	Zabawy muzyczno-ruchowe	Zajęcia komputerowe	
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 24 lutego 2025 r.

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