

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE
7-11.07.2025 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	Ćwiczenia na rotorach – kończyny górne i dolne	Ćwiczenia z ciężarkami	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Ćwiczenia ogólnousprawniające – kończyny górne i dolne	Gry i zabawy ruchowe
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbatce				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Warsztaty ceramiczne przy współpracy z Gryfińskim Domem Kultury Miejsce: Świetlica Wietlica w Bartkowie	Warsztaty ceramiczne przy współpracy z Gryfińskim Domem Kultury Miejsce: Świetlica Wietlica w Bartkowie	Warsztaty ceramiczne przy współpracy z Gryfińskim Domem Kultury Miejsce: Świetlica Wietlica w Bartkowie	Trening funkcji poznawczych	Zajęcia ogrodnicze – las w słoiku cz. 2
12.00 – 12.45	Ćwiczenia ręki (motoryka mała) / ćwiczenia pamięci	Trening koncentracji uwagi	Ćwiczenia wspomagające – logiczne myślenie	Zajęcia ogrodnicze – las w słoiku cz. 1	Zabawy integracyjne
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 7 lipca 2025 r.
Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Magdalena Jackiewicz
7 lipca 2025 r.