

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

3-7.03.2025 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	Gimnastyka na krzesłkach	Ćwiczenia wzmacniające na materacach	Trening funkcji poznawczych	Ćwiczenia oddechowe/relaksacyjne przy muzyce	Gry i zabawy zespołowe
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Trening koncentracji uwagi	Spotkanie tematyczne - WDOWIA RENTA przy współpracy z gryfińskim oddziałem Zakładu Ubezpieczeń Społecznych	Ćwiczenia manualne rąk przy stoliku	Trening umysłu dla Seniora	Wspólne świętowanie DZIEŃ KOBIET oraz DZIEŃ MĘŻCZYZNY
12.00 – 12.45	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe		Karaoke – ulubione polskie przeboje	Zabawy ruchowe	Koncert piosenek kabaretowych
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 4 marca 2025 r.

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