

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

08-12.09.2025 r.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
7.30 – 9.30	Terapia zajęciowa indywidualna/	Terapia zajęciowa indywidualna/ czytanie prasy	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe	Terapia zajęciowa indywidualna/ czytanie prasy	Terapia zajęciowa indywidualna/ gry stolikowe
9.30– 10.30	Ćwiczenia z taśmami: kończyny górne i dolne	Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup	Trening funkcji poznawczych	Ćwiczenia rozwijające umiejętności poznawcze	Zajęcia z komputerem
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer-sylwoterapia (w zależności od pogody)				
11.15 – 12.00	Meksyk- gość z Meksyku	Gry strategiczne – trening koncentracji	Dzień piłkarza, gry i zabawy ruchowe	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Zajęcia relaksacyjne wizualizacja
12.00 – 12.45	Farbowanie makaronu i ryżu barwnikami spożywczymi	Zajęcia z laskami gimnastycznymi	Tworzenie obrazów z barwionego makaronu i ryżu	Zajęcia plastyczne „jesień ,jesień”	Rytmika z instrumentami
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 08.09 2025 r.

Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik
Dziennego Domu „Senior +” w Gryfinie
Magdalena Jackiewicz
08.09.2025r. 2025 r.