

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE
10-14.03.2025 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	Ćwiczenia na podwieszkach – kończyny górne i dolne	Zajęcia manualne i trening pamięci	Zajęcia manualne rąk	Ćwiczenia relaksacyjno-oddechowe	Wspólne czytanie – „Listy z Japonii” R. Kipling
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Sylwoterapia w Eko Zakątku	SPOTKANIE Z OKAZJI 771. ROCZNICY NADANIA PRAW MIEJSKICH DLA GRYFINA przy współpracy z Biblioteką Publiczną w Gryfinie	Ćwiczenia grafomotoryczne	Trening koncentracji uwagi	DZIEŃ SPA
12.00 – 12.45	Zabawy rytmiczne		Trening funkcji poznawczych	Zajęcia z komputerem – obsługa programów tekstowych	
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 10 marca 2025 r.

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