

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE
17-21.03.2025 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 przy muzyce	Ćwiczenia wzmacniające – kończyny górne i dolne	Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe	Spotkanie organizacyjne	Ćwiczenia ogólnokondycyjne
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Arteterapia – miks barw	Zajęcia manualne – trening motoryki małej	Witamy wiosnę – opowieści o dawnych zwyczajach	WARSZTATY MANUALNE SCRAPBOOKING przy współpracy z Gryfińskim Domem Kultury Miejsce: Świetlica Wiejska w Chwarstnicy	Geloterapia – wspólne czytanie
12.00 – 12.45	Trening sprawności motorycznej	Zabawy ruchowe	Trening funkcji poznawczych		Pierwszy Dzień Wiosny – zajęcia tematyczne
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 17 marca 2025 r.

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