

## HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

13 - 17.05.2024 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 wzmacniające z taśmami	Zajęcia muzyczne - <i>karaoke</i>	Ćwiczenia na powietrzu z kijkami do Nordic Walking	Ćwiczenia „zdrowy kręgosłup” na materacach	Zajęcia muzyczne – muzyka czterech stron świata
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Warsztaty psychogerontologiczne – <i>ciekawostki na temat snu</i>	Ćwiczenia koordynacyjne z piłkami	Zajęcia muzyczne – <i>muzyka biesiadna</i>	Instrumenty z duszą – <i>harmonijka ustna</i>	Gry i zabawy zespołowe
12.00 – 12.45	Instrumenty z duszą – <i>organy kościelne</i>	Warsztaty psychogerontologiczne – <i>duchy, czy należy się ich bać?</i>	Trening umysłu		
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				

Gryfino, dnia 14 maja 2024 r.  
 Sporządziła: Sylwia Kasprzyk

Kierownik  
 Dziennego Domu "Senior +" w Gryfinie  
  
 mgr inż. Sylwia Bartczka