

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

06-10.05.2024 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	Wystawa malarska pt. „Pod Żaglami” Kazimierza Dominikowskiego Miejsce: Centrum Informacji Turystycznej w Gryfinie	Zajęcia muzyczne - karaoke	Ćwiczenia wzmacniające ręce i nogi	Ćwiczenia oddechowe / ćwiczenia na rotorach	Grupowe ćwiczenia ogólnorozwojowe na krzesłach
10.30 – 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 – 11.15	Spacer – sylwoterapia				
11.15 – 12.00	Ćwiczenia indywidualne na rotorach i podwieszkach	Obchody Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Miejsce: Gryfińskie Nabrzeże	Aplikacje mobilne – obsługa i ćwiczenia	Grupowe zajęcia taneczne	Zabawy integracyjne
12.00 – 12.45	Trening funkcji poznawczych	Zajęcia manualne z elementami ćwiczeń pamięci wzrokowej	Zajęcia plastyczne – malowanie intuicyjne	Trening spostrzegawczości	Zajęcia komputerowe
12.45 – 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 – 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				