

HARMONOGRAM TYGODNIOWY W DZIENNYM DOMU SENIOR + W GRYFINIE

05 - 09.08.2024 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 kręgosłup na materacach	Nordic Walking - gimnastyka na powietrzu	Zajęcia rekreacyjno-ruchowe	Ćwiczenia na rotorach (kończyny górne i dolne)	Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe przy muzyce
10.30 - 10.45	Spotkania towarzyskie/ rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie				
10.45 - 11.15	Spacer - sylwoterapia				
11.15 - 12.00	Zajęcia manualne - decoupage	Trening funkcji poznawczych	Dzień SPA „SANUS PER AQUAM”	Gry i zabawy drużynowe	„80. ROCZNICA WYBUCHU POWSTANIA WARSZAWSKIEGO” spotkanie tematyczne Prowadzący: Biblioteka Publiczna w Gryfinie
12.00 - 12.45	Igrzyska Olimpijskie - wspólne kibicowanie	Zajęcia muzyczne			
12.45 - 13.15	Przerwa obiadowa				
13.15 - 15.30	Terapia zajęciowa indywidualna/zajęcia relaksacyjne/gry stolikowe				