|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina** | **PONIEDZIAŁEK** | **WTOREK** | **ŚRODA** | **CZWARTEK** | **PIĄTEK** |
| **7.00 – 9.00** | **Przybycie uczestników, rozmowy tematyczne przy herbacie, poruszanie bieżących spraw organizacyjnych.** **Kącik telewidza: przegląd wiadomości z kraju i ze świata.** |
|  **9.00 – 9.30** | **Śniadanie** |
| **9:45 – 10:15** | **Gimnastyka ogólnousprawniająca przy muzyce** | **Ćwiczenia usprawniające pracę dłoni i palców z wykorzystaniem piłek i gniotków** | **Ćwiczenia ogólnousprawniające na urządzeniach stacjonarnych** | **Ćwiczenia rozciągające z taśmami** | **Spacery Nordic walking** |
| **10:15- 10:40 Przegląd prasy i pogawędki przy kawie** |
| **10:40- 12.30** | **Zajęcia manualne dostosowane do zainteresowań uczestników (dekoracje okolicznościowe, szydełkowanie, decoupage i wiele innych)** | **I grupa „Nowoczesny senior”- zajęcia komputerowe, podstawy obsługi komputera, korzystanie z komunikatorów i internetu.** **II grupa: Gry zręcznościowe** |  **I grupa: Zajęcia kulinarne, przygotowywanie potraw, ciasteczek, przetworów własnych receptur** **II grupa: Ergoterapia, prace porządkowe wokół domu i w ogródku** |  **I grupa: Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację: rozwiazywanie krzyżówek, quizy, zagadki logiczne, układanie puzzli**  **II grupa: Kalambury** | **„Filmowy Piątek”- projekcja ulubionych filmów, programów przyrodniczych, dokumentów historycznych ( wyjścia do teatru, kina)****II grupa Muzykoterapia** |
| **12:30- 14:00** |  **Obiad i odpoczynek po posiłku** |
| **14:00- 15:00** | **Muzykoterapia, słuchanie muzyki, śpiewanie piosenek, taniec** | **Trening umiejętności społecznych i interpersonalnych** | **Biblioterapia- czytanie wierszy, słuchanie tekstów o charakterze relaksacyjnym** | **Zajęcia relaksacyjne: trening autogenny Schulza** | **Gry stolikowe: szachy, warcaby, chińczyk** |
| **15:00-16.00** | **Podwieczorek, rozmowy wspierające, wyjście do ogrodu** |
| **\*Plan pracy DDP może ulec zmianie w przypadku organizacji pojedynczych wydarzeń, spotkań lub wyjść.** |