

Dzień tygodnia	Nazwa zajęć	Godziny prowadzenia zajęć (od-do)	Forma prowadzenia zajęć	Ogólne określenie tematy prowadzonych zajęć
Poniedziałek	Powitanie uczestników	8:00 – 8:30	---	Wspólna kawa, herbata, śniadanie oraz przedstawienie harmonogramu dnia
	Zajęcia z fizjoterapeutą	8:30 – 10:30	Zabiegi indywidualne / grupowe	Zabiegi terapii manualnej, Kinezyterapia, Zabiegi fizykoterapeutyczne (w tym: światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, refleksoterapia)
	Spotkanie z psychologiem	8:30 – 10:30	Konsultacje indywidualne / grupowe	Terapia wsparcia więzi rodzinnych, terapia behawioralna – omówienie zasad zachowania dobrych relacji rodzinnych, organizacji wolnego czasu, skutecznej komunikacji, itp.
	Terapia zajęciowa - arteterapia	10:30 – 13:00	Zajęcia grupowe	Zajęcia z gliną
	Przerwa obiadowa	13:00 – 14:00	---	
	Zajęcia edukacyjne - zdrowie	14:00 - 16:00	Zajęcia praktyczne	Gimnastyka prowadzona przez fizjoterapeutę, w tym trening równowagi i wzmocnienia mięśni z wykorzystaniem różnego rodzaju sprzętu, np. piłek, taśmy, bieżni, rowerka stacjonarnego, hantli, dysków sensorycznych itp.
Wtorek	Powitanie uczestników	8:00 – 8:30	---	Wspólna kawa, herbata, śniadanie oraz przedstawienie harmonogramu dnia
	Zajęcia z fizjoterapeutą	8:30 – 10:30	Zabiegi indywidualne / grupowe	Zabiegi terapii manualnej, Kinezyterapia, Zabiegi fizykoterapeutyczne (w tym: światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, refleksoterapia)
	Zajęcia rekreacyjno-kulturalne	8:30 – 10:30	Zajęcia grupowe	Spacer po parku
	Terapia zajęciowa - ludoterapia	10:30 – 14:00	Zajęcia grupowe	Warcaby, Szachy
	Przerwa obiadowa	14:00 – 15:00	---	
	Zajęcia rekreacyjno-kulturalne	15:00 – 16:00	Zajęcia grupowe	Nordic walking
Środa	Powitanie uczestników	8:00 – 8:30	---	Wspólna kawa, herbata, śniadanie oraz przedstawienie harmonogramu dnia
	Zajęcia z fizjoterapeutą	8:30 – 10:30	Zabiegi indywidualne / grupowe	Zabiegi terapii manualnej, Kinezyterapia, Zabiegi fizykoterapeutyczne (w tym: światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, refleksoterapia)
	Zajęcia rekreacyjno-kulturalne	8:30 – 10:30	Zajęcia grupowe	Karaoke
	Terapia zajęciowa – esteterapia	10:30 – 13:00	Zajęcia grupowe	Prowadzenie terapii poprzez kontakt z otoczeniem
	Przerwa obiadowa	13:00 – 14:00	---	
	Zajęcia edukacyjne - dietetyka	14:00 – 16:00	Zajęcia praktyczne	Zajęcia rozpoczynają się od wprowadzenia teoretycznego prowadzonego przez dietetyka. Następnie seniorzy przygotowują w kilku osobowych zespołach posiłki pod nadzorem dietetyka. Zwieńczeniem zajęć jest wspólny posiłek.
Czwartek	Powitanie uczestników	8:00 – 8:30	---	Wspólna kawa, herbata, śniadanie oraz przedstawienie harmonogramu dnia
	Zajęcia z fizjoterapeutą	8:30 – 10:30	Zabiegi indywidualne / grupowe	Zabiegi terapii manualnej, Kinezyterapia, Zabiegi fizykoterapeutyczne (w tym: światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, refleksoterapia)
	Spotkanie z psychologiem	8:30 – 10:30	Konsultacje indywidualne / grupowe	Terapia wsparcia więzi rodzinnych, terapia behawioralna – omówienie zasad zachowania dobrych relacji rodzinnych, organizacji wolnego czasu, skutecznej komunikacji, itp.
	Terapia zajęciowa – socjoterapia	10:30 – 13:00	Zajęcia grupowe	Więzi rodzinne, rola seniora w społeczeństwie
	Przerwa obiadowa	13:00 – 14:00	---	
	Zajęcia rekreacyjno-kulturalne	14:00 – 16:00	Zajęcia grupowe	Wyjście do kina/teatru/galerii
Piątek	Powitanie uczestników	8:00 – 8:30	---	Wspólna kawa, herbata, śniadanie oraz przedstawienie harmonogramu dnia
	Zajęcia z fizjoterapeutą	8:30 – 10:30	Zabiegi indywidualne / grupowe	Zabiegi terapii manualnej, Kinezyterapia, Zabiegi fizykoterapeutyczne (w tym: światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, refleksoterapia)
	Zajęcia rekreacyjno-kulturalne	8:30 – 10:30	Zajęcia grupowe	Biblioterapia
	Terapia zajęciowa – ergoterapia	10:30 – 13:00	Zajęcia grupowe	Ogrodnictwo (zielnik), Stolarstwo, Hafciarstwo
	Przerwa obiadowa	13:00 – 14:00	---	
	Zajęcia edukacyjne - uroda	14:00 – 16:00	Warsztaty	Warsztaty z zakresu stylizacji wizerunku i wizażu
Tydzień 2				
Dzień tygodnia	Nazwa zajęć	Godziny prowadzenia zajęć (od-do)	Forma prowadzenia zajęć	Ogólne określenie tematy prowadzonych zajęć
Poniedziałek	Powitanie uczestników	8:00 – 8:30	---	Wspólna kawa, herbata, śniadanie oraz przedstawienie harmonogramu dnia
	Zajęcia z fizjoterapeutą	8:30 – 10:30	Zabiegi indywidualne / grupowe	Zabiegi terapii manualnej, Kinezyterapia, Zabiegi fizykoterapeutyczne (w tym: światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, refleksoterapia)
	Zajęcia rekreacyjno-kulturalne	8:30 – 10:30	Zajęcia grupowe	Gry sportowe zespołowe (np. ping-pong, piłkarzyki, bingo, scrabble, itp.)
	Terapia zajęciowa – muzykoterapia	10:30 – 13:00	Zajęcia grupowe	Gra na instrumentach, wspólne śpiewy
	Przerwa obiadowa	13:00 – 14:00	---	

	Terapia zajęciowa – muzykoterapia	14:00 – 16:00	Zajęcia grupowe	Słuchanie koncertów, karaoke
Wtorek	Powitanie uczestników	8:00 – 8:30	---	Wspólna kawa, herbata, śniadanie oraz przedstawienie harmonogramu dnia
	Zajęcia z fizjoterapeutą	8:30 – 10:30	Zabiegi indywidualne / grupowe	Zabiegi terapii manualnej, Kinezyterapia, Zabiegi fizykoterapeutyczne (w tym: światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, refleksoterapia)
	Spotkanie z psychologiem	8:30 – 10:30	Konsultacje indywidualne / grupowe	Terapia wsparcia więzi rodzinnych, terapia behawioralna – omówienie zasad zachowania dobrych relacji rodzinnych, organizacji wolnego czasu, skutecznej komunikacji, itp.
	Terapia zajęciowa - ludoterapia	10:30 – 13:00	Zajęcia grupowe	Gry karciane (w tym: brydż)
	Przerwa obiadowa	13:00 – 14:00	---	
	Zajęcia rekreacyjno-kulturalne	14:00 – 16:00	Zajęcia grupowe	Spacery po parku
Środa	Powitanie uczestników	8:00 – 8:30	---	Wspólna kawa, herbata, śniadanie oraz przedstawienie harmonogramu dnia
	Zajęcia z fizjoterapeutą	8:30 – 10:30	Zabiegi indywidualne / grupowe	Zabiegi terapii manualnej, Kinezyterapia, Zabiegi fizykoterapeutyczne (w tym: światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, refleksoterapia)
	Spotkanie z psychologiem	8:30 – 10:30	Konsultacje indywidualne / grupowe	Terapia wsparcia więzi rodzinnych, terapia behawioralna – omówienie zasad zachowania dobrych relacji rodzinnych, organizacji wolnego czasu, skutecznej komunikacji, itp.
	Terapia zajęciowa - arteterapia	10:30 – 13:00	Zajęcia grupowe	Filmoterapia
	Przerwa obiadowa	13:00 – 14:00	---	
	Zajęcia edukacyjne – bezpieczeństwo	14:00 – 16:00	Zajęcia praktyczne	Program zajęć obejmuje techniki samoobrony, zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
Czwartek	Powitanie uczestników	8:00 – 8:30	---	Wspólna kawa, herbata, śniadanie oraz przedstawienie harmonogramu dnia
	Zajęcia z fizjoterapeutą	8:30 – 10:30	Zabiegi indywidualne / grupowe	Zabiegi terapii manualnej, Kinezyterapia, Zabiegi fizykoterapeutyczne (w tym: światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, refleksoterapia)
	Zajęcia rekreacyjno-kulturalne	8:30 – 10:30	Zajęcia grupowe	Zajęcia taneczne
	Terapia zajęciowa – ergoterapia	10:30 – 13:00	Zajęcia grupowe	Ogrodnictwo (zielnik), Stolarstwo, Hafciarstwo
	Przerwa obiadowa	13:00 – 14:00	---	
	Terapia zajęciowa – ergoterapia	14:00 – 16:00	Zajęcia grupowe	Ogrodnictwo (zielnik), Stolarstwo, Hafciarstwo
Piątek	Powitanie uczestników	8:00 – 8:30	---	Wspólna kawa, herbata, śniadanie oraz przedstawienie harmonogramu dnia
	Zajęcia z fizjoterapeutą	8:30 – 10:30	Zabiegi indywidualne / grupowe	Zabiegi terapii manualnej, Kinezyterapia, Zabiegi fizykoterapeutyczne (w tym: światłolecznictwo, magnetoterapia, laseroterapia, refleksoterapia)
	Spotkanie z psychologiem	8:30 – 10:30	Konsultacje indywidualne / grupowe	Terapia wsparcia więzi rodzinnych, terapia behawioralna – omówienie zasad zachowania dobrych relacji rodzinnych, organizacji wolnego czasu, skutecznej komunikacji, itp.
	Terapia zajęciowa – esteterapia	10:30 – 13:00	Zajęcia grupowe	Prowadzenie terapii poprzez kontakt z otoczeniem
	Przerwa obiadowa	13:00 – 14:00	---	
	Organizacja kursu z zakresu obsługi urządzeń typu: smartfon / komputer / tablet / lokalizatory / opaski życia	14:00 – 16:00	Zajęcia praktyczne	Program zajęć obejmuje m.in. komunikację elektroniczną (messenger, Skype, WhatsApp i inne), naukę zakładania poczty i pisanie e-maili, surfowanie w sieci (szukanie potrzebnych informacji oraz robienie zakupów), obsługę urządzeń mobilnych (smartfon, tablet) i inne niezbędne zagadnienia potrzebne, aby obsługa komputera pomogła osobom 50+ w życiu codziennym. Poza tym Prowadzący zajęcia zapoznaje uczestników ze specyfiką i obsługą systemów przywoławczych, tzw. Opasek życia.