**Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR – AKTUALIZACJA 04.04.2024 r.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ZAJĘCIA** | **MIEJSCE ZAJĘĆ** | **DZIEŃ** | **GODZINA** |
| Rehabilitacja ruchowa GRUPOWA | ul. Nowosielecka 12 | wtorek (dla mniej ---------sprawnych)środa ------------------------czwartek -------------------piątek ----------------------- | 15:30-18:0009:00-11:0015:00-17:3008:30 – 10:00 |
| Joga | ul. Nowosielecka 12 | wtorekpiątek | 14:00-15:3014:00 -15:30 |
| Tai - Chi | ul. Nowosielecka 12 | poniedziałekśroda | 15:30-17:3015:30-17:30 **HYBRYDOWO** |
| Choreoterapia | ul. Nowosielecka 12 |  (wybrane soboty) | **wiadomość w biurze** |
| Masaż, elektroterapia, mechanoterapia, fizykoterapia, magnetoterapia, laseroterapia, światłolecznictwo**- obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Nowosielecka 12 | Poniedziałek ---------------Wtorek ---------------------środa ------------------------Czwartek -------------------piątek -----------------------sobota ----------------------- | 08:00 - 16:0008:00 – 12:0011:00 - 15:3008:00 – 12:0008:00 - 16:0007:00 - 14:30 |
| NORDIC WALKING | **w terenie** |  (wybrane soboty) |  **Wiadomość w biurze** |
| Arteterapia | ul. Nowosielecka 12 | wtorek | 14:30 - 18:00 |
| Główka pracuje | ul. Nowosielecka 12 | piątek | 11:00-13:00 |
| Zajęcia metodą Feldenkraisa | ul. Nowosielecka 12 | (wybrane soboty) **wiadomość w biurze** |
| Basen REHABILITACYJNY - ćwiczenia w wodzie - **obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Mlądzka 27 a (REH-MEDICA) | poniedziałekpiątek | 15:00 - 15:3015:00 - 15:30 |
| Basen rekreacyjny **- obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Flory 2(potrzebne ubezp. NNW) | sobota od 10:00 - 11:30 (dla osób pływających) |
| Warsztaty ceramiczne | ul. Cieplarniana 25 a | Dwie środy w miesiącu – **wiadomość w biurze** | 11:00 – 13:30 |
| Warsztaty wokalne | ul. Nowosielecka 12 | wiadomość w biurze  |  **wiadomość w biurze** |
| Warsztaty teatralne | ul. Nowosielecka 12 | Poniedziałek ---------------czwartek -------------------- | 10:30–13:0010:00 – 12:00 **HYBRYDOWO** |
| Warsztaty kulinarne **- obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Nowosielecka 12 | wtorek | 09:30 – 14:30 |
| Warsztaty informatyczno-komputerowe -**- obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Nowosielecka 12 | Średnio dwa razy w miesiącu - wiadomość w biurze |  **wiadomość w biurze** |
| Biurowy punkt informacyjno - konsultacyjny **(lekarz neurolog, pracownik socjalny) obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Nowosielecka 12 | Poniedziałek czwartek | 16:00 – 17:0009:00 – 10:00 |
| Warsztaty lektorskie -**- obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Nowosielecka 12 | Średnio jeden wtorek w miesiącu - wiadomość w biurze | 09:00 – 16:00 |
| Warsztaty aktywnego poszukiwania pracy -**- obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Nowosielecka 12 | czwartek | 09:00 – 16:00 |
| Grupa wsparcia **- obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Nowosielecka 12 |  (wybrane soboty) |  **Wiadomość w biurze** |
| Terapeutyczna jazda konna**- obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Wincentego 92 | STAJNIA "HEJ KONIKU" |
| Imprezy kulturalne / integracyjne (np. biletowane),warsztaty i szkolenia tematyczne – wyjazdowe i stacjonarnespotkania okolicznościowe  | **INFORMACJA UDZIELANA ZA POMOCĄ**- AKTUALNOŚCI NA STRONIE [WWW.PTSR.WAW.PL](http://WWW.PTSR.WAW.PL); - NEWSLETTER BIURO@PTSR.WAW.PL - KWARTALNIK NADZIEJA- WYSYŁKI KORESPONDENCJI POCZTOWEJ |
| Psycholog, coach, terapia EEG-biofeedback / Doradca zawodowy, Pośrednik pracy /Pracownik socjalny /Specjalista ds sprzętu rehabilitacyjnego /Logopeda / Dietetyk /Rehabilitant domowy / Asystent osoby chorej na SM /Kursy, szkolenia zawodowe, staże / | **Terminy ustalane indywidualnie** | **informacja w biurze OWPTSR u koordynatora projektu / specjalisty ds. rekrutacji i form wsparcia** |
| **WAŻNE! Przed wybraniem się na ww. zajęcia należy wcześniej skontaktować się z biurem(tel. 22 831-00-76/77, biuro@ptsr.waw.pl).** http://ptsr.waw.pl/wp-content/uploads/2012/11/pefron-nowe-www.jpgZajęcia prowadzone są w ramach:projektów współfinansowanych ze środków PFRONC:\Users\Marcin\AppData\Local\Temp\7zO4A4F3454\Warszawa-znak-RGB-kolorowy-projekt_wspolfinansuje.jpgprojektu „Rehabilitacja medyczna i usprawnianie kompetencji społecznych osóbchorych na SM” współfinansowanego ze środków M.St.Warszawy |