**Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR – AKTUALIZACJA 04.04.2025 r.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ZAJĘCIA** | **MIEJSCE ZAJĘĆ** | **DZIEŃ** | **GODZINA** |
| Rehabilitacja ruchowa GRUPOWA | ul. Nowosielecka 12 | wtorek (dla mniej ---------sprawnych) środa ------------------------ czwartek ------------------- | 15:30-18:00  09:00-11:00 15:00-17:30 |
| Joga | ul. Nowosielecka 12 | wtorek piątek | 14:00-15:30 14:00 -15:30 |
| Tai - Chi | ul. Nowosielecka 12 | poniedziałek środa | 15:30-17:30 15:30-17:30 **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 - 17:00  08:00 – 12:00 11:00 - 15:30  08:00 – 12:00 08:00 - 16:00 07:00 - 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 | 10:30-13:00 |
| 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) | poniedziałek piątek | 15:00 - 15:30 15:00 - 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 -------------------- | 10:30–13:00 10:00 – 12:00 **HYBRYDOWO** |
| Warsztaty kulinarne  **- obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Nowosielecka 12 | Dwa wtorki w miesiącu **wiadomość w biurze** | 09:30 – 14:30 |
| Warsztaty informatyczno-komputerowe -**- obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Nowosielecka 12 | Dwa wtorki 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 – 17:00  09:00 – 10:00 |
| Warsztaty lektorskie -**- obowiązkowe zapisy w biurze OWPTSR** | ul. Nowosielecka 12 | Sobota | 10:00 – 13:00 |
| 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 stacjonarne  spotkania okolicznościowe | **INFORMACJA UDZIELANA ZA POMOCĄ**  - AKTUALNOŚCI NA STRONIE [WWW.PTSR.WAW.PL](http://WWW.PTSR.WAW.PL);  - NEWSLETTER [BIURO@PTSR.WAW.PL](mailto: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).**  Zajęcia prowadzone są w ramach:  C:\Users\Marcin\AppData\Local\Temp\7zO4A4F3454\Warszawa-znak-RGB-kolorowy-projekt_wspolfinansuje.jpghttp://ptsr.waw.pl/wp-content/uploads/2012/11/pefron-nowe-www.jpgprojektów współfinansowanych ze środków PFRON  projektu „Rehabilitacja medyczna i usprawnianie kompetencji społecznych osób  chorych na SM” współfinansowanego ze środków M.St.Warszawy | | | |