

# Programm des Tageszentrums (CDJ) in Ettelbruck



| Montag                             | Dienstag                               | Mittwoch  | Donnerstag                         | Freitag   | ADRESSE:<br>76, avenue J-F Kennedy<br>L-9053 Ettelbruck<br><br>TELEFON:<br>26 81 51 60   |
|------------------------------------|--|---|------------------------------------|---|--|
| Cog - Pack<br>9h - 11h             | Werkstatt Schieren<br>9h30 - 11h15     | Cog - Pack<br>9h - 11h30  | Kachatelier<br>10h - 14h           | Wäschetour<br>9Uhr - 11Uhr  | * <b>Sozialkompetenzgruppe und Selbstvertrauensgruppe bei Bedarf hinzufügar</b>  |
| Plop<br>9h - 11h                   | Kachatelier<br>10h - 14h               | Werkstatt Schieren<br>9h30 - 11h15  | Lesestunde (D)<br>9h-10h(D)        | Werkstatt Schieren<br>9h30 - 11h15                                      |  |
| Werkstatt Schieren<br>9h30 - 11h15 | Gedächtnistraining<br>10h30- 12h       | Stressbewältigung<br>10Uhr - 11Uhr  | Werkstatt Schieren<br>9h30 - 11h15 | Bewegung zur Musik<br>13Uhr - 16Uhr                                     | * <b>LICHTTHERAPIE :<br/>Je nach Indikation und in Absprache mit Dr. Knytel, besteht von Montag bis Freitag die Möglichkeit einer Lichttherapie.</b> |
| Achtsamkeitsgruppe<br>9h30-11h     | Kreatives Gest.<br>15h - 17h ext. (kg) | Relaxation<br>14Uhr - 16Uhr   | Ergometer<br>10Uhr - 12Uhr         | Werkstatt Schieren<br>14h00 - 16h00                                     |  |
| Cog - Pack<br>13h - 15h            | Werkstatt Schieren<br>14h-16h          | Werkstatt Schieren<br>14h - 16h   |                                    | Gartengruppe<br>9h00 bis 15h30<br>Pause von<br><b>Oktober bis April</b> |  |
| Werkstatt Schieren<br>14h - 16h    | Schwimmgruppe<br>14h - 16h00           | <b><u>Aromatherapie als Teil der Stressbewältigung und Relaxation</u></b> |                                    |   |  |
| Nordic Walking<br>14h15 - 15h45    | Ergometer<br>13Uhr - 15Uhr             |   |                                    |   |  |
| Psychoeduk. Gr.<br>14h-15h30       |  |   |                                    |   |  |

**Erstgespräche:**

Freitags morgens mit Véronique:  
Donnerstags nachmittags mit Carmen:

8h15 und 9h30  
13h00 und 15h00