

## Programme du Centre de jour d'Ettelbruck (CDJ)

| Lundi                                            | Mardi                                                           | Mercredi                                                                      | Jeudi                                                       | Vendredi                                                         |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Cog - Pack</b><br>09h00 - 11h00               |                                                                 | <b>Cog - Pack</b><br>09h00 - 11h30                                            |                                                             | <b>Petit déjeuner en commun (à.p. 8h30)</b>                      |
| <b>Plop / Savoir savourer</b><br>09h00 - 11h00   | <b>Être parent, un chemin avec des détours</b><br>10h30 - 12h00 | <b>Gr. psycho-éducatif:</b><br>10h00 - 12h00<br><i>Gestion du stress/peur</i> | <b>Groupe pleine conscience</b><br>10h00 - 12h00            | <b>Groupe jardin</b><br>10h00 - 16h00<br>(demi-journée possible) |
| <b>Cog - Pack</b><br>13h00 - 15h00               | <b>Arts créatifs (ATS)</b><br>13h30 - 16h00                     | <b>Mol-mol</b><br>14h00 - 17h00                                               | <b>Psychomotricité</b><br>10h30 - 12h00                     |                                                                  |
| <b>Confiance en soi</b><br>13h30-15h30           | <b>Nature et animaux</b><br>13h30 - 16h30                       | <b>Line-Dance</b><br>14h30-15h30                                              | <b>Boxe thérapeutique</b><br>13h30 - 14h30<br>14h30 - 15h30 |                                                                  |
| <b>Nordic Walking / Promenade</b><br>13h30-15h30 | <b>"Fir mech" (Pour moi)</b><br>14h00-16h00                     | <b>Gr. psycho-éducatif:</b><br>18h00 - 19h30<br><i>Gestion de la peur</i>     | <b>Tir à l'arc thérapeutique</b><br>16h00 - 17h00           |                                                                  |
|                                                  |                                                                 |                                                                               | <b>"Let's talk about..."</b><br>17h00 - 19h00               |                                                                  |

- **Luminothérapie:** chaque jour de 8h30 - 10h30
- **Randonnées:** pas régulièrement
- **Confiance en soi, training Stepps, pleine conscience:**  
individuel en cas de besoin
- **Massage aux bols chantants:** demander à Judith

**! En cas de demande, l'entraînement de la mémoire sera à nouveau proposé à partir de mi-2025 !**

### ADRESSE:

76, avenue J-F Kennedy  
L-9053 Ettelbruck

### TÉLÉPHONE:

26 81 51 60

### GSM:

621 62 37 67

### EMAIL:

[cdj@liewen-dobaussen.lu](mailto:cdj@liewen-dobaussen.lu)

### FACEBOOK:

Liéwen Dobaussen asbl