

Programme du Centre de jour d'Ettelbruck (CDJ)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Cog - Pack 09h00 - 11h00		Cog - Pack 09h00 - 11h30		Petit déjeuner en commun (à.p. 8h30)
Plop / Savoir savourer 09h00 - 11h00	Stimulation mémoire / Savoir savourer 10h30 - 12h00	Gr. psycho-éducatif: 10h00 - 12h00 <i>Gestion du stress/peur</i>	Groupe pleine conscience 10h00 - 12h00	Boxe thérapeutique 10h00 - 12h00
			Psychomotricité 10h30 - 12h00	Groupe jardin 10h00 - 16h00 (demi-journée possible)
Cog - Pack 13h00 - 15h00	Arts créatifs (ATS) 13h30 - 16h00	Mol-mol 14h00 - 17h00	Boxe thérapeutique 13h30 - 16h30	Groupe relaxation 13h30 - 15h00
Confiance en soi 13h30-15h30	Nature et animaux 13h30 - 16h30	Boxe thérapeutique 14h00 - 17h00		
Nordic Walking 14h00-16h00	"Fir mech" (Pour moi) 14h00-16h00	Gr. psycho-éducatif: 18h00 - 19h30 <i>Gestion de la peur</i>	Tir à l'arc thérapeutique 16h00 - 17h30	

- **Luminothérapie:** chaque jour de 8h30 - 10h30
- **Randonnées:** ont lieu régulièrement
- **Atelier journal:** les jeudis de 09h00 - 11h00
- **Savoir savourer, entraînement compétences sociales et/ou confiance en soi, training Stepps, gestion de la peur:** individuel en cas de besoin
- **Il y a une certaine offre d'activités le soir:** pour en savoir plus, veuillez nous contacter

ADRESSE:

76, avenue J-F Kennedy
L-9053 Ettelbruck

TÉLÉPHONE:

26 81 51 60

GSM:

621 62 37 67

EMAIL:

cdj@liewen-dobaussen.lu

FACEBOOK:

Liewen Dobaussen asbl

PREMIERS ENTRETIENS:

jeudi: 13h45 et 15h00
vendredi: 14h00