

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Cog - Pack</b> 09h00 - 11h00		<b>Cog - Pack</b> 09h00 - 11h30	<b>Gr. pleine conscience</b> <b>Gr. compétences sociales</b> 10h00 - 12h00	<b>Petit déjeuner en commun (à.p. 8h30)</b>
<b>Plop / Savoir savourer</b> 09h00 - 11h00	<b>Stimulation mémoire / Savoir savourer</b> 10h30 - 12h00	<b>Gr. psycho-éducatif:</b> 10h00 - 11h30 <i>Gestion du stress/peur</i>	<b>Nordic Walking</b> 10h15-12h15	<b>Groupe jardin</b> 10h00 - 16h00 (demi-journée possible)
<b>Cog - Pack</b> 13h00 - 15h00	<b>Arts créatifs (ATS)</b> 13h30 - 16h00	<b>Psychomotricité</b> 9h30 - 12h00		<b>Relaxation</b> 13h15 - 16h00
<b>Relaxation</b> 13h15 - 16h00	<b>Nature et animaux</b> 13h30 - 16h30	<b>Moi-moi</b> 14h00 - 17h00	<b>Groupe natation</b> 14h00 - 16h00	
<b>Confiance en soi</b> 14h00-15h30		<b>Boxe thérapeutique</b> 14h00 - 17h00	<b>Tir à l'arc</b> (selon la météo) 18h00 - 20h00	
		<b>Gr. psycho-éducatif:</b> 18h00 - 19h30 <i>Gestion de la peur</i>		

- **Luminothérapie:** chaque jour de 8h30 - 10h30
- **Randonnées:** ont lieu régulièrement
- **Savoir savourer, entraînement compétences sociales et/ou confiance en soi, training Steps, 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 61 37 67

**EMAIL:**

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

**FACEBOOK:**

Liewen Dobaussen asbl

**PREMIERS ENTRETIENS:**

jeudi: 13h45 et 15h00

vendredi: 14h00