

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

- **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:**

Liewen Dobaussen asbl