

Programm des Tageszentrums (CDJ) in Ettelbruck

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|--|---|---|
| Cog - Pack 09h00 - 11h00 | | Cog - Pack 09h00 - 11h30 | | Gemeinsames Frühstück (ab 8h30) |
| Plop / Genusstraining 09h00 - 11h00 | Gedächtnistraining / Genusstraining 10h30 - 12h00 | Psychoedukative Gruppe: 10h00 - 12h00 <i>Umgang mit Angst / Stressbewältigung</i> | Achtsamkeitsgruppe 10h00 - 12h00 Psychomotorik 10h30 - 12h00 | Therapeutisches Boxen 10h00 - 12h00 Gartengruppe 10h00 - 16h00 (halbtags möglich) |
| Cog - Pack 13h00 - 15h00 | Kreativgruppe im ATS 13h30 - 16h00 | Mol-mol 14h00 - 17h00 | Therapeutisches Boxen 13h30 - 16h30 | Relaxationsgruppe 13h30 - 15h00 |
| Selbstvertrauensgruppe 13h30-15h30 | "Natur- an Déierenatelier" 13h30 - 16h30 | Therapeutisches Boxen 14h00 - 17h00 | Therapeutisches Bogenschießen 16h00 - 17h30 | |
| Nordic Walking 14h00-16h00 | "Fir mech" (Für mich) 14h00 - 16h00 | Psychoedukative Gruppe: 18h00 - 19h30 <i>Umgang mit Angst</i> | | |

- **Luminothérapie:** täglich von 8h30 - 10h30
- **Wandertouren:** finden regelmäßig statt
- **Genusstraining, Sozialkompetenztraining, Selbstvertrauenstraining, Stepps-Training, Umgang mit Angst:** bei Bedarf: individuell möglich
- **Verschiedene Aktivitäten finden abends statt:** bitte kontaktieren Sie uns für weitere Informationen
- **Zeitungsatelier:** 9h00 - 11h00

ADRESSE:

76, avenue J-F Kennedy
L-9053 Ettelbruck

TELEFON:

26 81 51 60

MOBILTELEFON:

621 62 37 67

EMAIL:

cdj@liewen-dobaussen.lu

FACEBOOK:

Liewen Dobaussen asbl

ERSTGESPRACHE:

donnerstags: 13h45 und 15h00
freitags: 14h00