

Programme du Centre de jour d'Ettelbruck (CDJ)

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

- **Luminothérapie:** chaque jour de 8h30 - 10h30
- **Randonnées:** ont lieu régulièrement
- **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