

Programme du Centre de jour d'Ettelbruck (CDJ)

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

- **Luminothérapie:** chaque jour de 8h30 - 10h30
- **Randonnées:** ont lieu régulièrement
- **Savoir savourer, entraînement compétences sociales et/ou confiance en soi, training Steps:** en cas de demande (individuel!)

ADRESSE:

76, avenue J-F Kennedy
L-9053 Ettelbruck

TÉLÉPHONE:

26 81 51 60

GSM:

621 61 37 67

EMAIL:

cdj@liewen-dobaussen.lu

FACEBOOK:

Liewen Dobaussen asbl

PREMIERS ENTRETIENS:

les jeudis: 13h45 und 15h00