

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	"Eltere sinn, e Wee mat Ëmweeër" 10h30 - 12h00	Psychoedukative Gruppe: 10h00 - 12h00 <i>Umgang mit Angst / Stressbewältigung</i>	Achtsamkeitsgruppe 10h00 - 12h00 Psychomotorik 10h30 - 12h00	Gartengruppe 10h00 - 16h00 (halbtags möglich)
Cog - Pack 13h00 - 15h00	Kreativgruppe im ATS 13h30 - 16h00	Mol-mol 14h00 - 17h00	Therapeutisches Boxen 13h30 - 14h30 14h30 - 15h30	
Selbstvertrauensgruppe 13h30-15h30 Nordic Walking / Spaziergang 13h30-15h30	"Natur- an Déierenatelier" 13h30 - 16h30 "Fir mech" (Für mich) 14h00 - 16h00	Line-Dance 14h30 - 15h30 Psychoedukative Gruppe: 18h00 - 19h30 <i>Umgang mit Angst</i>	Therapeutisches Bogenschießen 16h00 - 17h00	

- **Luminothérapie:** täglich von 8h30 - 10h30
- **Wandertouren:** nicht regelmäßig
- **Selbstvertrauensstraining, Stepps-Training, Achtsamkeit:**
bei Bedarf: individuell möglich
- **Klangschalenmassage:** bitte an Judith wenden

! Bei Nachfrage wird das Gedächtnistraining ab Mitte 2025 wieder angeboten !

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