

Programme du Centre de jour d'Ettelbruck (CdJ)



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Luminothérapie 8h30-10h30	Luminothérapie 8h30-10h30	Luminothérapie 8h30-10h30	Luminothérapie 8h30-10h30	Luminothérapie 8h30-10h30
Cog - Pack 09h - 11h00	Atelier Schieren 09h30 - 11h15	Cog - Pack 09h00 - 11h30	Atelier de lecture (D) 09h00-10h00	Groupe jardin 09h00 - 15h30
Plop 09h00 - 11h00	Atelier cuisine 10h00 - 14h00	Atelier Schieren 09h30 - 11h15	Atelier Schieren 09h30 - 11h15	Atelier Schieren 09h30 - 11h15
Atelier Schieren 09h30 - 11h15	Stimulation de la mémoire 10h30- 12h00	Gestion du stress 10h00 - 11h30	Atelier cuisine 10h00 - 14h00	Nordic Walking 13h30 - 15h00
Groupe de pleine conscience 09h30-10h30	Arts créatifs 13h30 - 16h00	Psychomotricité 13h30 - 16h00	Relaxation musculaire progressive 10h30 - 11h30	Atelier Schieren 14h00 - 16h00
Cog - Pack 13h00 - 15h00	Atelier Schieren 14h00-16h00	Atelier Schieren 14h00 - 16h00	Atelier Schieren 14h00 - 16h00	
Atelier Schieren 14h00 - 16h00	Groupe natation 14h00 - 16h00	Mouvement et musique 14h00 - 16h00	La nature en tant que thérapie 14h30 - 17h00	
Nordic Walking 14h00 - 16h00				
Relaxation 13h00-16h00				

ADRESSE:

76, avenue J-F Kennedy
L-9053 Ettelbruck

TÉLÉPHONE:

26 81 51 60

GSM:

621 62 37 67

COURRIEL:

cdj@liewen-dobaussen.lu

Premiers entretiens:

les lundis: 13h30 et 15h00

Ajoutés en cas de demande:

Groupe d'entraînement aux compétences sociales,
groupe de confiance en soi et groupe de

Sont organisés une fois par mois:

- randonnée
- collecte de déchets