



Programme des activités

Maison Carrefour

INSCRIPTION OBLIGATOIRE uniquement sur rendez-vous

Tél. : 04/340 26 40

Courriel : maison.carrefour@cpasdeliege.be

INSERTION SOCIALE			
Ateliers	Quand ?	Où ?	Quoi ?
Aquagym	Lundi 13h - 16h00	Piscine de Jonfosse	Apprendre à nager et/ou entretenir votre forme par des exercices dans l'eau.
Cuisine	Mardi, mercredi, jeudi, vendredi 8h45 - 13h15	Maison de la Citoyenneté	Réaliser des plats sains à petit budget. Trucs et astuces sont aussi au programme : cuisine zéro déchet,...
Sport et Santé	Mardi 9h à 12h Vendredi 13h - 16h00	Maison Carrefour	Pratiquer un sport en bénéficiant d'un encadrement adapté.
Bien-être et Santé	Lundi 9h - 12h Mercredi 9h - 12h	Maison Carrefour	- Aller à la rencontre de soi via des exercices de relaxation et de gym douce ; - Travailler l'expression orale, écrite et corporelle ; - Sensibiliser à l'hygiène et aux problèmes médicaux.
Parentalité	Jeudi 9h30 - 12h30 vendredi 9h30 - 12h30	Maison Carrefour	Trouver des loisirs éducatifs, bien nourrir son enfant, construire une organisation quotidienne, se positionner en tant que parent, organiser des activités pendant les vacances scolaires.