



Programme des activités

Maison de la Citoyenneté

INSCRIPTION OBLIGATOIRE uniquement sur rendez-vous

Tél. : 04/349 22 20

Courriel : maisondelacitoyennete@cpasdeliege.be

INSERTION SOCIALE			
Ateliers	Quand ?	Où ?	Quoi ?
Jeux de société	Lundi 9h - 12h et 13h - 16h	Maison de la Citoyenneté	Développer la confiance et la coopération au sein d'un groupe.
Un temps pour soi	Mardi 9h - 12h	Maison de la Citoyenneté	Rencontrer, échanger et réfléchir autour de thématiques vécues par les membres du groupe.
Couture	Mardi 9h - 12h15 et 13h - 16h30 Jeudi 9h - 12h15 et 13h - 16h30	Maison de la Citoyenneté	Apprendre à coudre, à rapiécer, à réparer des vêtements et à en confectionner. Développer vos talents de couturier jusqu'à une totale autonomie.
Aquagym	Jeudi 9h - 12h	Piscine de Jonfosse	Apprendre à nager et/ou entretenir votre forme par des exercices dans l'eau.
Inspiration et création	Jeudi 13h - 16h	Maison de la Citoyenneté	Apprendre à stimuler la créativité, permettre de s'exprimer à travers le DIY, l'écriture et les échanges, et renforcer la confiance en soi et les liens sociaux.
Bulle de parole	Mardi 9h - 12h	Maison carrefour	Apprendre à s'exprimer et à verbaliser ses émotions dans un cadre rassurant et sécurisé. Apprendre à avoir confiance en soi et en ses idées.
Lache prise	Mercredi 9h - 12h	Maison carrefour	Apprendre à développer sa créativité et sa confiance en soi en laissant exprimer son corps via divers activités ludiques. (Danse, photo, relaxation, expression des talents cachés,)
Image et confiance	Vendredi 9h - 12h	Maison carrefour	Apprendre à se découvrir et à se faire confiance via divers activités et exercices facilitant l'affirmation de soi-même et à affirmer ses propres limites personnelles.