



**Programme des activités**  
Maison de la Citoyenneté

Agrément Service d'Insertion sociale – N° RW/SIS/6320/19

## Maison de la Citoyenneté

Rue Général Bertrand, 1 - 4000 Liège

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE uniquement sur rendez-vous**

Tél. : 04/349 22 20

Courriel : [maisondelacitoyennete@cpasdeliege.be](mailto:maisondelacitoyennete@cpasdeliege.be)

INSERTION SOCIALE (ADULTES - MAISON DE LA CITOYENNETÉ)			
Ateliers	Quand ?	Où ?	Quoi ?
Jeux de société	Lundi 9h00-12h30	Maison de la Citoyenneté	Développer la confiance et la coopération au sein d'un groupe.
Couture Niveau 1	Mardi 9h00-12h30	Maison de la Citoyenneté	Apprendre à coudre, à rapiécer, à réparer des vêtements ou à en confectionner.
Couture Niveau 2	Mardi 13h00-16h30	Maison de la Citoyenneté	Développer vos talents de couturier
Un temps pour soi	Mardi 9h00-12h00	Maison de la Citoyenneté	Rencontrer, échanger et réfléchir autour de thématiques vécues par les membres du groupe.
Marche santé	Mercredi 9h00-12h00	Maison de la Citoyenneté	Entrer dans une démarche sportive douce.
Couture Niveau 3	Judi 9h00-12h30	Maison de la Citoyenneté	Exprimer votre maîtrise de la couture par la création de textiles en toute autonomie.
Aquagym	Judi 9h00-12h00	Piscine de Jonfosse	Apprendre à nager et/ou entretenir votre forme par des exercices dans l'eau.
Gym-relaxation	Vendredi 13h00-15h30	Maison de la Citoyenneté	Assouplir, améliorer votre condition par le biais d'exercices simples.