

- Maison Carrefour

### INSCRIPTION OBLIGATOIRE uniquement sur rendez-vous

| <b>PROGRAMME DES ACTIVITÉS</b>     |   |                                   |   |
|------------------------------------|---|-----------------------------------|---|
| <b>Insertion Sociale (adultes)</b> |   |                                   |   |
| <b>Ateliers</b>                    | <b>Quand ?</b>                            | <b>Où ?</b>                       | <b>Quoi ?</b>   |
| Aquagym                            | Lundi et jeudi<br>13h30 - 16h00           | Piscine communale<br>d'Outremeuse | Apprenez à nager et/ou<br>entretenez votre forme par des<br>exercices dans l'eau.   |
| Sport<br>et Santé                  | Mardi<br>9h00 - 12h                       | Stade de Naimette-<br>Xhovémont   | Pratiquez un sport en salle tout<br>en bénéficiant d'un encadrement<br>adapté.  |
| Cuisine                            | Mardi<br>9h00 - 13h30                     | La Maison de la<br>Citoyenneté    | Mieux maîtriser le monde qui<br>nous entoure (citoyenneté) et<br>mieux se connaître (estime de<br>soi).   |
| Périscope                          | Mercredi<br>9h00 - 12h00                  | Maison Carrefour                  | Prendre confiance en soi, aller à<br>la rencontre de soi et oser<br>s'affirmer grâce aux exercices de<br>mouvement libre, de théâtre et<br>d'écriture.                |
| Expression                         | Mercredi<br>9h00 - 12h00                  | Maison Carrefour                  | Exprimez votre maîtrise de la couture<br>par la création de textile (vêtements,<br>accessoires, linge de maison,...) en<br>toute autonomie                            |
| Cuisine                            | Jeudi<br>9h00 - 13h30                     | La Maison<br>de la Citoyenneté    | Manger sain tout en respectant<br>votre budget ?<br>Venez découvrir et partager des<br>saveurs et des savoir-faire<br>interculturels dans une ambiance<br>conviviale. |
| <b>École de Devoirs (enfants)</b>  |   |                                   |   |
| Soutien<br>scolaire<br>7 à 13ans   | Lundi, mardi et<br>jeudi<br>15h30 - 17h30 | Maison Carrefour                  | Aide à l'étude et à la réalisation<br>de devoirs.   |
| Club des<br>enfants<br>7 à 13ans   | Mercredi<br>13h30 - 16h30                 | Maison Carrefour                  | Activités parascolaires (sports,<br>sorties, visites, initiations,...)  |
| Stages<br>7 à 13ans                | Vacances<br>Scolaires                     | Maison Carrefour                  | Cinq jours d'activités sur des<br>thématiques diverses  |