

- Maison de la Citoyenneté

INSCRIPTION OBLIGATOIRE uniquement sur rendez-vous

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

Insertion Sociale (adultes)			
Ateliers	Quand ?	Où ?	Quoi ?
Cuisine Créative	Lundi 9h00 - 12h30	La Maison de la Citoyenneté	Exprimez vos talents de cuisinier (ère) autour de l'alimentation saine et variée
Couture Niveau 1	Mardi 9h00 - 12h30	La Maison de la Citoyenneté	Apprenez à coudre, à rapiécer, à réparer des vêtements ou en confectionner
Couture Niveau 2	Mardi 13h00 - 16h30	La Maison de la Citoyenneté	Développez vos talents de couturiers
Soin de soi, soin des siens	Mardi 8h30 - 12h00	La Maison de la Citoyenneté	Rencontrer, échanger et réfléchir autour de thématiques vécues par les membres du groupe et représentant un frein à un projet de vie plus stable. Une garde d'enfants est organisée simultanément.
Couture Niveau 3	Jeudi 9h00 - 13h00	La Maison de la Citoyenneté	Exprimez votre maîtrise de la couture par la création de textile (vêtements, accessoires, linge de maison,...) en toute autonomie
Aquagym	Mercredi 9h30-12h00	A la Piscine Communale de Jonfosse (rue Lambert le Bègue, 36/38 4000 Liège)	Apprenez à nager et/ou entretenez votre forme par des exercices dans l'eau.
Gym-relaxation	Vendredi 13h30 - 15h30	La Maison de la Citoyenneté	Assouplissez-vous, améliorez votre condition physique par le biais d'exercices simples