

LUNDI DE 9H À 12H

Table de conversation en français pour adultes

Cours de français à destination des non-francophones hors parcours d'intégration.

MARDI DE 10H À 11H

Gym douce

Séances de gymnastique douce comprenant des exercices physiques légers, de la relaxation, des étirements, des exercices de respiration, etc. La séance se clôture par un moment de convivialité autour d'un café.

MERCREDI DE 9H À 12H

Table de conversation en français pour adultes

Cours de français à destination des non-francophones hors parcours d'intégration.

DE 13H À 14H30

Table de conversation en français pour ados

En collaboration avec le Service Jeunesse.

Séances de pratique orale et écrite du français pour adolescents de 12 à 18 ans.

La séance se clôture par un moment ludique (jeux divers).

JEUDI DE 14H À 17H

"Café Papote"

Moment d'accueil et de convivialité autour d'un en-cas chaud ou froid permettant des échanges divers. De temps à autres, des sorties et des diners sont organisés.

Les tables de conversation et le Café Papote sont organisés au sein de la Maison de la Laïcité située Elisa Dumonceau 55 à 4040 Herstal.



LUNDI DE 14H À 15H

Atelier Gymnastique

Exercices de renforcement musculaire pour vous aider à garder la forme.

DE 15H À 18H

"Café Papote"

Moment convivial de rencontre et de détente.

Atelier Couture : Atelier d'entraide autour de la couture.

MERCREDI DE 14H À 17H

Brico dames

Atelier collectif d'échange de techniques artistiques.

Ateliers intergénérationnels

Ensemble, petits et grands, on bricole, on fait du théâtre, on joue, on découvre...

JEUDI DE 14H À 16H

Atelier théâtre

Moment de découverte des techniques théâtrales.

DE 16H30 À 17H30

Atelier sophrologie

Moment de détente et de relaxation pour s'écouter.

Complet.

SAMEDI DE 9H00 À 13H00

Accueil et activités

Ballade Santé, atelier cuisine, moment de convivialité, projet de quartier, etc.



LUNDI DE 13H30 À 14H30

Fitness / Remise en forme

Un peu plus poussé que la gym douce, l'objectif du fitness est d'améliorer son bien-être tant physique que psychologique (force, endurance, souplesse, etc. tout en respectant les limites physiques de chacun.

MARDI DE 13H À 16H

Atelier CV et lettre de motivation à la maison de l'emploi

Aide à la rédaction de CV et de lettres de motivation pour les personnes n'ayant pas accès à un ordinateur, ne sachant pas utiliser les outils de dactylographie, ou ayant besoin de conseils pour la rédaction de ceux-ci.

MERCREDI DE 10H30 À 13H30

"Café papote"

Moment d'accueil et de convivialité autour d'un café/thé et d'un encas.

DE 15H00 À 16H30

Activités diverses

Accès à des activités artistiques et de loisirs : bricolages, danse, sorties extérieures, etc.

DE 17H À 18H

Self défense

Apprendre à réagir dans certaines situations, augmenter sa confiance en soi, ses réflexes et sa gestion du stress dans une ambiance conviviale et sportive.

VENDREDI DE 9H À 12H

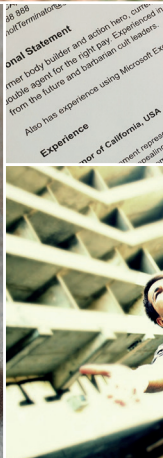
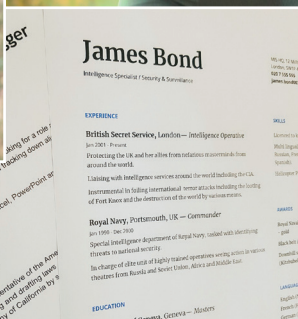
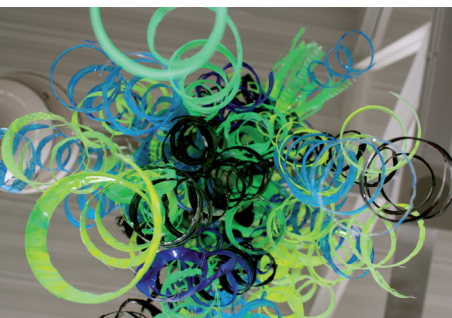
Table de conversation en français

Travail du français de manière orale et écrite à travers des conversations et des mises en situation. Le tout débouchant sur un moment de convivialité.

SAMEDI DE 11H00 À 12H00

Gym douce ou marche

Gym douce : Séance de gymnastique, fitness, étirement, exercices corporels de manière douce pour maintenir les acquis corporels et la souplesse des articulations / Marche : La marche a pour objectifs d'augmenter l'activité physique des personnes en plein air tout en découvrant de nouveaux environnements.



LUNDI DE 13H30 À 16H30

Activités sportives douces

Un lundi sur deux une séance de gymnastique douce est proposée. La séance se compose d'exercices physiques légers, d'étirements, d'exercices de respiration, de relaxation. Les autres lundis sont composés d'une marche organisée dans Milmort ou ponctuellement dans d'autres communes. Les séances se clôturent par un moment de convivialité.

MERCREDI DE 14H À 18H

Animations diverses : cuisine, sport, activités créatives

Une fois par mois une séance de "cuisine du monde" est organisée afin d'élaborer un repas touchant la diversité, le partage et la convivialité.

Une activité "sport-découverte" est mise à l'honneur également une fois par mois afin de toucher la diversité des animations : handball, ping-pong, spike ball, etc. Deux activités créatives par mois sont proposées : bricolage, créations artistiques, peinture, etc.

JEUDI DE 13H30 À 16H30

L'atelier varie en fonction de la météo et de la saison

Travail de la terre : potager communautaire

Selon les saisons, le travail de la terre prend plusieurs formes. Entre la germination de la graine et la récolte du légume, il est essentiel d'y mettre un coup de main de façon récurrente.

Ateliers créatifs : Préparation de projet de quartier

Via des ateliers créatifs et de loisirs, nous préparons ensemble la célèbre fête Milmortoise d'Halloween : bricolages, décorations, costumes, animations, etc.

SAMEDI DE 13H À 16H

Activité musicale

Le local de musique situé à Liers est mis à la disposition de la population pour s'initier, partager et découvrir la musique au sens large. De l'écriture à la production, du rock au rap, du piano à la batterie, jusqu'à la constitution d'un groupe de musique qui pourra à l'avenir s'émanciper et jouer durant quelques événements.

