

Bien vivre avec son dos !

DATE : tous les mercredis de mars et avril, de 16h à 17h.

LIEU : à la maison médicale.

Tous en selle !

DATE : 2 modules au choix sur 3 séances vers mai-juin (jour et heures à déterminer).

LIEU : rdv à Provéolo, à la Gare des Guillemins.

Groupe marche

DATE : chaque mardi matin. RDV à 10h. Départ à 10h15 et retour vers midi. Démarrage le mardi 12 mars.

LIEU : rdv à la maison médicale. Premier circuit envisagé : Jardin Botanique, parc d'Avroy et plus si motivés !

Visite du Parlement Régional.

DATE : vendredi 15 février.

LIEU : RDV à 9h30 à l'entrée de la gare des Guillemins, aller/retour en train, retour à Liège vers 17h.

Visite Parlement Fédéral

DATE : lundi 18 mars.

LIEU : RDV à 9h aux Guillemins. Retour vers 17h30.

Visite du Parlamentarium

DATE : jeudi 9 mai.

LIEU : RDV à 9h aux Guillemins. Retour vers 17h30.

les évènements **D'UNE FOIS**

Tricotes et papotes !

DATE : jeudi 14 mars de 13h30 à 15h.

LIEU : à la maison médicale.

Fabriquer ses produits d'hygiène corporelle

DATE : lundi 11 mars de 9h30 à midi.

LIEU : à la maison médicale.

Fabrication de lombricompost au jardin

DATE : mardi 30 avril de 10h30 à 16h.

LIEU : aux Jardins du Laveu, chez Jean, rue des Wallons 87.

comment s'inscrire aux activités ?
Téléphoner ou passer à l'accueil de la maison médicale. Merci de prévenir en cas d'empêchement.

LES
RENDEZ-VOUS
COLLECTIFS
DE LA
MAISON
MÉDICALE

Février - Mars - Avril



Maison médicale du Laveu - Rue du Laveu, 74
4000 Liège - 04/253 69 53

Les campagnes de

PRÉVENTION

Projet Rencontres-Echanges autour de l'alcool

DATE : lancement de la campagne le lundi 4 mars en salle d'attente.

LIEU : à la maison médicale.

Les ateliers **CUISINE**

Pizza !

DATE : mardi 2 avril de 9h30 à 13h30.

LIEU : RDV à la maison médicale. Repas à la pizzeria Donatello, rue du Laveu.

les séances en groupe des

KINÉS

Bien vivre avec son dos !

Marie vous aide à mieux apprivoiser les mouvements et déplacements du corps pour soulager les douleurs du dos au quotidien.

Tous en selle !

Apprendre à rouler à vélo ou à se déplacer avec assurance dans le trafic. Thomas, éducateur à Provélo vous accompagnera au cours de 3 séances. Des vélos peuvent être prêtés si besoin est ! Port du casque recommandé.

Groupe marche

Marcher pour le plaisir, pour la santé, parce que c'est gratuit, facile et qu'ensemble c'est plus agréable. Marie-Christine est patiente à la maison médicale. Elle lance l'idée et on trouve ça super !

Les campagnes de

PRÉVENTION

Projet Rencontres-Echanges autour de l'alcool

La consommation d'alcool reste taboue. Trouver une oreille attentive et discrète n'est pas si évident.

Pourtant, le fait d'en parler à quelqu'un qui est passé par là permet parfois de se sentir mieux compris ! La maison médicale met en lien des patients qui ont fait du chemin avec d'autres qui se sentent dans l'impasse. Proches ou personnes concernées peuvent faire appel au service. Les entretiens individuels sont gratuits, confidentiels et fixés à votre convenance.

LES ATELIERS

CUISINE

Pizza !

Luigi est sicilien. Il habite le quartier et propose d'animer un atelier pizza. Joseph est patron de la pizzeria Donatello, rue du Laveu. Il nous ouvre ses portes pour cuire les pâtons et déguster nos pizzas dans son restaurant. Mamma mia ! Un atelier exceptionnel à ne rater sous aucun prétexte !

Les activités collectives

SOCIALES

Excursions politiques

Pour y voir plus clair en vue des prochaines élections, nous vous proposons de visiter tour à tour parlement régional, fédéral et parlementarium. Ces visites seront combinées avec des rencontres d'élus, des expos et des balades. Pensez à votre pique-nique, on se charge du reste !

Les évènements

D'UNE FOIS

Tricotes et papotes !

Pour transmettre son savoir-faire, pour (ré)-apprendre, pour trouver de l'inspiration, pour occuper ses mains et oublier ses soucis, venez rejoindre cet atelier où l'on tisse du lien en se faisant du bien ! *Prolongations de l'atelier possibles et collaboration envisagée avec La Marelle pour la fresque collective « Un seul ciel ».*

Réseau solidaire de la maison médicale

Vous avez envie de soutenir votre maison médicale en rendant occasionnellement des petits services à d'autres patients ? *Contactez Ngoc, notre infirmière ou Josiane, patiente pour en savoir plus. Elles se feront un vrai plaisir de vous accueillir !*

Les ateliers 0 déchet :

Fabriquer ses produits d'hygiène corporelle

Dentifrice, shampoing, savon... plus sains, moins chers et sans déchet ça vous tente ?! Catherine, patiente en démarche 0 déchet nous fera découvrir quelques recettes à reproduire à la maison. On retrouve les manches et on expérimente. Chiche ?!

Fabrication de lombricompost au jardin

A l'aide de bacs en plastique superposables et de vers-de-terre appropriés, le compostage sans jardin est tout à fait possible ! Jean, patient de la maison médicale, nous ouvre son petit coin de paradis pour un atelier au vert. Ça fait rêver non ?

L'atelier est limité à 8 participants et les inscriptions sont obligatoires ! Une petite participation financière pour le matériel pourrait vous être demandée.