

les séances en groupe des

KINÉS

Tous en forme

DATE : tous les mercredis du 08 mai à fin juin, de 17h30 à 18h30

lieu : à la maison médicale

Tous en selle !

DATE : **mardis** 14, 21 et 28 juin. De 9h à 10h30 : apprendre à rouler; de 10h30 à 12h : rouler dans le trafic.
jeudi 4 juillet de 13h30 à 17h : balade en vélo vers Tilff.

lieu : **pour les séances vélo.**: RDV à Provélo, à la Gare des Guillemins,
pour la balade : départ et retour à la maison médicale.

Groupe marche

DATE : **chaque mardi matin**. RDV à 10h. Départ à 10h15 et retour vers midi.

lieu : rdv à la maison médicale.

Les ateliers

CUISINE

Acheter malin !

DATE : jeudi 20 juin de 9h30 à 13h30

lieu : rue de l'observatoire, 20.

Les campagnes de

PRÉVENTION

Des histoires porteuses d'espoir !

DATE : lancement de la campagne le vendredi 31 mai jusque fin juin

lieu : à la maison médicale

les événements

D'UNE OU DE CHAQUE FOIS

Tricotes et papotes !

DATE : Les vendredis de 13h à 15h30

lieu : à la maison médicale

Réseau solidaire de la maison médicale

DATE : vendredi 21 juin de 15h30 à 17h

lieu : à la maison médicale

Ateliers 0 déchet

Atelier couture

DATE : lundi 20 mai de 9h à midi

lieu : à la maison médicale

Atelier Fabrication de fleurs en plastique

DATE : vendredi 7 juin de 10h à midi

lieu : à la ludothèque La Marelle, rue des wallons 59.

Visite au centre de tri Intradel

DATE : mardi 2 juillet 9h30 à 11h30. RDV à 8h45 à la Gare des Guillemins.

lieu : Site SITEL, à Seraing. Départ et retour en bus TEC.

les activités collectives

SOCIALES

DATE : mardi 14 mai à 16h, rencontre-échange avec un candidat à l'Europe suivi d'un débat public de 18h à 20h.

lieu : à la maison médicale puis départ à pied et ensemble jusqu'à la Cité Miroir (Espace Francisco Ferrer), Place Xavier Neujean.

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

Mai - Juin - Juillet



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

Les séances en groupe des

KINÉS

Tous en forme

8 séances animées par Eric pour prendre soin de soi, relâcher et étirer le corps par des exercices à refaire à la maison.

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.

Et pour prolonger le plaisir cet été, tous en selle pour une balade vers Tilff sur le Ravel !

Groupe marche

On ne voit pas les kilomètres passer quand on s'amuse ! Marcher à plusieurs c'est combiner santé et plaisir. Pour une ou chaque fois, venez essayer !

LES CAMPAGNES DE

PRÉVENTION

Des histoires porteuses d'espoir !

Dans le cadre de la journée mondiale sans tabac, la maison médicale a choisi de laisser de côté la théorie pour mettre en lumière des témoignages d'ex-fumeurs. Pour construire cette campagne, nous recherchons des personnes prêtes à partager leur expérience ! Prenez contact, on pourra vous en dire plus !

Les ateliers

CUISINE

Desserts aux huiles essentielles

Au départ de recettes faciles et classiques suggérées par Yvan, patient, nous apporterons une touche gustative surprenante. Un voyage où gourmandises et conseils santé pourront se côtoyer. Mumm !

Les activités collectives

SOCIALES

La tournée des différents parlements a été un franc succès ! Nous clôturons le projet par une dernière rencontre avec un élu, candidat à l'Europe. Cet échange sera suivi d'un débat public organisé par le MOC. L'occasion de découvrir les positions des partis politiques sur l'immigration, l'énergie, la santé, l'emploi, le climat...vous nous accompagnez ?

Les événements

D'UNE OU DE CHAQUE FOIS

Tricotes et papotes

Elles déballetent leurs cabas, sortent aiguilles, crochets et pelotes, ça sent le café et les idées fusent. Tout se déroule spontanément à l'atelier du vendredi. Passez si le cœur vous en dit !

Réseau solidaire de la maison médicale

Un goûter pour faire le point sur les petits services rendus aux patients par les bénévoles et s'il fait beau, c'est dehors qu'on se rassemble ! Une occasion parfaite pour faire connaissance avec le projet !

Les ateliers 0 déchet :

Atelier couture

Fabriquer une serviette de table réutilisable et une éponge lavable avec un vieux tee-shirt, c'est possible ! L'atelier est limité à 8 participants. Machines à disposition. Prévoir un tee-shirt usagé.

Atelier Fabrication de fleurs en plastique

La ludothèque La Marelle propose de reconvertir des bouteilles en plastique colorées en champs de fleurs pour la fête de quartier ! Un atelier poétique, créatif et inscrit dans un esprit de collaboration.

Visite au centre de tri Intradel

Nos plastiques dans la poubelle, et après ?! Un parcours sur l'envers du décor qui devrait nous aider à porter un regard différent sur nos déchets !