

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

**Tous en forme**

DATE : Les jeudis 7, 14, 28/11

Lieu : À la maison médicale

**Apéro d'automne**

DATE : Mardi 12 novembre de 17h à 19h30 avec l'apéro !

Lieu : Dehors ou à l'intérieur ce sera fonction de la météo ! A préciser quelques jours avant !

**Apéro de la Ste-Catherine**

DATE : **Jeudi 21 novembre de 16h30 à 18h30**

Lieu : À la maison médicale

**Les fêtes solidaires**

DATE : À partir du 18 novembre : on récolte vos vêtements chauds et on les redistribue du 2 décembre au 6 janvier

Lieu : À la maison médicale

**Tous en forme**

DATE : Les 5 et 12/12 à 17h

Lieu : À la maison médicale

**Les fêtes solidaires**

DATE : Mercredi 18 décembre : expo de La Marelle puis balade aux flambeaux

Lieu : À la maison médicale

**Les fêtes solidaires**

DATE : Vendredi 20 décembre : goûter de clôture dès 15h jusque 18h30

Lieu : À la maison médicale

**Les activités**

PERMANENTES

**Groupe marche**

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

Lieu : RDV dans la salle d'attente

**Les Tripapotes**

DATE : Chaque vendredi après-midi dès 13h jusque 16h

Lieu : À la maison médicale

JANVIER

**Mange ta soupe et dis merci !**

DATE : Jeudi 16 janvier à 9h pour l'atelier cuisine jusque midi. Jusque 14h, distribution soupe

Lieu : Atelier cuisine, au centre A. Baillon, rue de l'observatoire, 20. Distribution soupe, en salle d'attente

**Réseau solidaire**

DATE : Vendredi 17 janvier de 12h à 13h30.

Lieu : À la maison médicale

**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

Novembre - Décembre - Janvier



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

Les séances en groupe des

## KINÉS

### **Tous en forme**

Pratiquer des exercices d'assouplissement ou d'étirement à reproduire à la maison, se détendre, relâcher tout le corps pour gérer le stress de la journée, Marie nous aide à traverser l'hiver en mouvement et en douceur avec sa bonne humeur !

### **Groupe marche**

Au programme des envies du groupe : rejoindre une balade de l'asbl Coup d'envoi et organiser une promenade avec des patients-marcheurs d'autres maisons médicales pour découvrir d'autres horizons. Alors, vous emboîtez le pas ?!

## LES CAMPAGNES DE

# PRÉVENTION

### **Projet Rencontre Echanges autour de l'alcool**

Des patients qui ont fait du chemin rencontrent d'autres qui se sentent dans l'impasse. Vous cherchez une oreille attentive, un soutien, prenez contact ! La maison médicale vous mettra en lien.

*Les entretiens sont gratuits, confidentiels et fixés à votre convenance.*

### **Campagne grippe**

Il est encore temps de retirer votre ordonnance pour vous couvrir durant l'hiver ! Les patients de plus de 65 ans et les personnes atteintes d'une maladie chronique (diabète, maladie respiratoire, cardiaque...) sont particulièrement concernés !

## Les ateliers

# CUISINE

### **Mange ta soupe et dis merci !**

Nourrissante et pas chère la soupe se partage ! Les mercis aussi ! Voici la formule : on cuisine ensemble le matin, on mange/distribue un bol de soupe en salle d'attente et on offre un « merci » sous forme d'un poème, d'un dessin, d'un petit mot à qui veut bien le recevoir.

## Les activités collectives

# SOCIALES

### **Apéro d'automne**

Se réappropriier l'espace publique, y apporter une touche verte, poétique pour qu'il reste accueillant pour tous ! Vous nous avez soufflé l'idée lors de l'apéro de rentrée, on vous propose de découvrir 3 initiatives citoyennes locales et de la capitale qui vont dans ce sens.

### **Apéro de la Ste-Catherine**

A l'écoute de ces expériences de terrain qui veulent transformer la société, on s'enracine ?! Qu'aurions-nous envie de réaliser ensemble concrètement ? Sous quelle forme ? On en parle autour d'un breuvage sans alcool !

## Les événements

# D'UNE FOIS

### **Réseau solidaire**

Les patients solidaires de la maison médicale rendent des petits services à d'autres patients. Ils feront le point autour d'un repas fromage. Bienvenue à tous !

### **Les Tripapotes**

Un nouveau nom et de nouvelles idées pour le groupe tricot du vendredi après-midi ! La salle d'attente sera bientôt customisée et les écharpes et bonnets seront distribués.

A vos fonds de tiroir ! On recherche de la laine !

### **Les fêtes solidaires**

Impossible de passer à côté ! C'est LE rendez-vous convivial de votre maison médicale. Au programme : expo animée de la ludothèque la Marelle suivie d'une balade aux flambeaux surprenante et colorée, donnerie de vêtements chauds en bon état (récolte et distribution) et goûter de clôture : apportez vos petits salés et sucrés, on s'occupe des boissons, des jeux de société et une présentation du travail de l'atelier improvisation de la maison médicale ! Vivement !