

## ACTIVITÉS

### GYM DOUCE



Chaque mardi, les participants se rendent au Centre-lieu afin de prendre un temps pour soi, en pratiquant de la gymnastique douce (stretching, relaxation) dans une ambiance détendue.

### OUVERTURES LIBRES

Chaque mercredi (de 10H30 à 12H) et vendredi (de 14H à 15H30), le centre-lieu est ouvert pour un moment libre. L'occasion pour ceux qui le souhaitent de discuter, boire un café, écouter de la musique, surfer sur le net, etc.

### MARCHES

A chaque changement de saison, une marche d'environ 12 Km est organisée avec pique-nique compris. L'occasion de se retrouver lors d'une activité plus sportive tout en découvrant la région. En parallèle, tous les quinze jours une marche (5 à 8km) est organisée au départ du Centre-lieu.



### Heures d'ouverture du Centre-lieu

Le lundi et le jeudi de 14H à 16H30

### ADRESSE

Rue Tillieux, 9

5100 Jambes

centrelieu@psynergie.be

### ACCÈS EN BUS VIA LES LIGNES :

- 2b Jambes (Amée) - Saint-Marc
- 9 Jambes (Amée) - Flawinne
- 8 Belgrade-Jambes/Erpent

Pour tous renseignements, contactez-nous sur le GSM du Centre-lieu au 0498/73.78.01 ou sur le GSM de la coordinatrice, Fanny Proveux au 0495/57.58.81

# Le Centre-lieu



CENTRE D'ACTIVITÉS DE  
L'ASBL PSYNERGIE

## QU'EST-CE QUE LE CENTRE-LIEU ?

*Le Centre-lieu est le centre d'activités de l'ASBL Psynergie destiné aux résidents actuels de l'ASBL et aux anciens résidents qui en ont fait la demande.*

*Cet endroit est un lieu ouvert où les gens peuvent se rencontrer autour de différentes activités. C'est un lieu de rencontre, un lieu pour faire des connaissances, pour rompre la solitude et créer un lien entre les différentes maisons des habitations protégées.*

*La participation au centre-lieu est envisagée comme un premier pas vers une vie sociale dans un espace sécurisant et au travers d'activités qui se font au centre ou à l'extérieur.*

*La philosophie de travail est de partir des envies des participants et de les aider à mettre en place leurs propositions. C'est une réelle co-construction entre l'équipe et les résidents.*

## INFOS UTILES

*Les résidents cotisent dans la caisse mensuelle du centre-lieu à raison d'un euro par mois. Cet argent nous permet d'intervenir sur certaines activités pour en réduire le coût.*

## RÉUNION MENSUELLE

*Une réunion est organisée une fois par mois par l'équipe et les participants présents. Elle vise à programmer les activités du mois à venir et à traiter les points mis à l'ordre du jour. Le programme est élaboré à partir des propositions des participants telles que le billard, le cinéma, le bowling, le repas du mois, etc.*

*La réunion se déroule le lundi de 14h15 à 16h30.*

## ARTICLE 27

*Depuis quelques temps déjà, nous collaborons avec l'ASBL Article 27 qui nous permet d'acheter des tickets et d'en faire profiter les participants.*



*Différents partenaires culturels offrent alors la possibilité d'assister à un spectacle, un film, une exposition, etc. pour le prix de 1,25€+ un ticket Art 27.*

## LE COMITÉ DE SPECTATEURS

*Les participants ont la possibilité de se joindre à un groupe organisé par l'Art 27 pour des sorties culturelles (théâtre, concert, expo, etc.) et d'en discuter par la suite.*

## ACTIVITÉ EXTRAORDINAIRE

*Une fois par trimestre, une activité plus importante est organisée lors de la réunion mensuelle. Par exemple, chaque année, les participants décident de passer une journée à la mer. Cela peut-être aussi la visite d'un parc d'attraction, d'un musée, d'un parc animalier, etc.*

## REPAS DU MOIS



*Lors de la réunion mensuelle, les résidents organisent ensemble un repas auquel ils participent. Ils sont présents à toutes les étapes du repas. C'est l'occasion de se retrouver autour d'un bon diner et pour certains, c'est l'occasion de faire valoir leurs talents culinaires !*

## LE JOURNAL

*Tous les mercredis matin, un groupe de « journalistes » motivés se réunit pour élaborer le journal de Psynergie.*