

## ACTIVITÉS



### GYM DOUCE

Mardi de 15H15 à 16H15

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.

### LE JOURNAL

Mercredi de 09H00 à 10H30

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

### MARCHES

Un mercredi sur 2, de 13H45 à 16H00

Tous les quinze jours une marche (max 5km) est organisée au départ du Centre-lieu.

Tous les trimestres

A chaque changement de saison, une marche d'environ 12 Km est organisée avec pique-nique compris.



## Heures d'ouverture du Centre-lieu

Le lundi et le jeudi de 14H à 16H30

### ADRESSE

Rue Tillieux, 9

5100 Jambes

### ACCÈS EN BUS VIA LES LIGNES :

- 1 Jambes (Velaine) – Saint-Marc
- 2 Jambes (Amée) – Saint-Servais
- 9 Jambes (Amée) – Flawinne
- 80 Jambes (Clos des Sarts) – Namur

### CONTACTS

Pour tous renseignements, contactez **GEMINE Terry** sur l'adresse mail [centerlieu@psynergie.be](mailto:centerlieu@psynergie.be) ou sur le GSM du Centre-lieu au **0498/73.78.01**.

Vous trouverez aussi des informations complémentaires sur notre site [www.psynergie.be](http://www.psynergie.be)

# 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 participants peuvent se rencontrer autour de différentes activités. Son but est de rompre la solitude et de 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.



## INFOS UTILES

Le Centre-lieu ouvrant vers l'extérieur, l'équipe porte une attention particulière à ce que chaque activité soit la plus abordable pour tous !

## 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 premier lundi du mois de 14h15 à 16h30.

## ARTICLE 27

Le Centre-Lieu collabore avec l'ASBL Article 27 qui permet à nos participants de profiter d'événements culturels tels que le cinéma, spectacles, expositions, ... pour le prix très modeste d'1,25€

## 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. Cela peut-être la visite d'un parc d'attraction, d'un musée, d'un parc animalier, ... Comme être une excursion à la mer, la visite d'une ville historique, etc.

## REPAS DU MOIS

Une fois par mois, les participants organisent un repas festif auquel tous les résidents de Psynergie sont conviés.

C'est l'occasion de se retrouver autour d'un bon dîner et, pour certains, de faire valoir leurs talents culinaires !

## OUVERTURES LIBRES

Chaque mercredi (de 10H30 à 12H) et vendredi (de 14H00 à 15H00), 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.

