

**CENTRE VIVA CENTRUM**  
**JANVIER - FEVRIER - MARS**



***197, rue Léon Théodor 1090 Jette***

**02/201.89.41**

**[www.vivajette.be](http://www.vivajette.be)**

**[Centreviva@vivajette.be](mailto:Centreviva@vivajette.be)**





# Centre Viva Description

## OUVERTURE

Du lundi au jeudi de 9h à 17h,  
Le vendredi de 11h à 17h.

## COMMENT Y ARRIVER ?

En train (arrêt gare de Jette)  
Via le tram 19 et les bus 14 et 88  
Navette Viva ! Mob (0471/890.883 -  
0471/833.053)

## LEGENDE



: Niveau de difficulté de marche



: Chaise roulante disponible



: **Inscription obligatoire, case à cocher pour communiquer votre souhait d'inscription à l'équipe**

## Où ?

Rue Léon Théodor, 197, en face du  
parc Garcet et à côté de la gare de  
Jette

## POUR QUI ?

Accès libre à tous les jettois de 60 ans  
et plus

## INFOS ET INSCRIPTIONS

02/201.89.41

centreviva@vivajette.be

Le Centre VIVA! est un lieu d'accueil de jour pour tou.te.s les jettois.es de plus de 60 ans. Le Centre VIVA! propose des activités stimulantes et permet de favoriser les relations sociales des aînés, dans le but de préserver le plus longtemps possible leur autonomie.

Malheureusement, suite à la crise sanitaire vous ne pouvez plus venir librement au centre. C'est pourquoi nous vous demandons de **vous inscrire aux activités au préalable**. Nous vous remercions d'avance de vous présenter uniquement aux activités auxquelles vous êtes enregistrés !

De plus, hormis l'atelier cuisine du mardi, nous nous réunissons tous les midis pour partager et manger ensemble nos tartines dans une ambiance conviviale. Vous avez également la possibilité de commander un plat du jour!

Par ailleurs, **tous les trois mois**, nous nous réunissons pour **un conseil participatif**. Venez partager avec nous vos envies, besoins, remarques et idées, car c'est ensemble que nous ferons avancer le Centre Viva !



## Récapitulatif de l'année 2021



**CHERS PARTICIPANTS,**

**Il est maintenant de notoriété publique que l'équipe Viva tient toutes ses promesses. Comme annoncé en début d'année, nous avons réalisé une myriade d'activités malgré les conditions précaires liées à la crise sanitaire (décidément, notre équipe est pleine de ressources).**

**Tout a démarré sur les chapeaux de roue par l'inauguration des fresques sur les Droits Humains à la station Belgica. Cet instant fut un réel plaisir : à la vue de notre oeuvre, j'ai pu surprendre certains à verser une larme de fierté.**

**Peu de temps après, nous avons assisté à plusieurs ateliers et conférences au centre.**

**Notamment, un formateur est venu de la commune pour nous présenter différentes astuces afin de ne plus tomber dans les pièges des malfaiteurs du net ! En outre, nous avons eu de la chance de recevoir une ancienne infirmière qui nous a montré les gestes appropriés pour sauver des vie lors de l'atelier premiers soins. En dehors des intervenants externes, notre participante Anne.F nous a fait remonter le temps en nous faisant découvrir des histoires d'autrefois qui ont toujours un retentissement sur l'époque actuelle ! Nous avons continué sur cette lancée en activant plusieurs fonctions de notre encéphale avec le grand quiz et l'atelier olympique des neurones. Comme vous pouvez le voir, notre cerveau n'a pas chômé !**

**Mais les stimulations cognitives ne font pas tout. C'est pourquoi nous avons tenté d'harmoniser notre être, en nous relâchant durant plusieurs séances de sophrologie, de bien-être ou encore de yoga du rire. Grace à ces techniques spécifiques, nous sommes parvenus à nous détendre.**

**Egalement, nous avons pris le temps d'échanger, de jouer et d'enrichir notre culture lors de nos échappées et autre sorties découvertes !**



**En résumé, hâtons-nous de faire nos adieux à cette tumultueuse année 2021, ouvrons-nous plutôt à 2022 et à ses espoirs !**

**Nous vous avons concocté, comme à l'accoutumée, un nouveau programme d'animation pour cette nouvelle année 2022 s'annonçant pleine d'espoirs et de renouveau. L'équipe de Viva met tout en œuvre pour vous proposer un programme de qualité diversifié, tout en respectant les mesures imposées. Nous vous avons programmé un joli éventail d'activités :  
des sorties, des visites, des grands jeux, des activités créatives rythmeront nos journées hivernales !**

**Pour pouvoir profiter entièrement des activités et des moments inoubliables, vous devez simplement vous inscrire soit par mail, soit par téléphone ou lors de votre passage au centre.**

**Quand ? Tous les premiers mercredis du mois en cours pour les activités du mois suivant. N'attendez plus, nous vous invitons à découvrir notre programme d'hiver ! Sortez donc vos agendas, vos stylos ou vos Smartphones pour de nouvelles expériences !**

PRÉNOM:

# PROGRAMME DE JANVIER

## LUNDI 3

09h-16h Temps libre

## MERCREDI 5

10h-12h Polémique en deux équipes -  
Gratuit   
14h-16h Jeux de cartes / jeux de  
société - Gratuit

## VENDREDI 7

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit   
14h-16h Pâtisserie : Galette des rois  
et reines. Fête des anniversaires  
- Gratuit

## MARDI 11

10h-12h Cuisine : Boulettes aux  
légumes, patate douce et riz - 3€   
14h-16h Parcours d'artistes atelier  
peinture - Gratuit

## JEUDI 13

11h-12h Gym douce - Gratuit   
14h-16h Initiation au théâtre -  
Gratuit

## LUNDI 17

10h-12h Senior actu - Gratuit   
14h-16h Cours smartphone et  
tablette - Gratuit

## MARDI 4

10h-12h Cuisine : Stoemp aux carottes  
oignons et rôti de porc -3€   
14h-16h Parcours d'artistes atelier  
peinture - Gratuit

## JEUDI 6

11h-12h Gym douce - Gratuit   
14h-16h Création bijoux- Gratuit

## LUNDI 10

10h-12h Senior actu - Gratuit   
14h-16h Cours smartphone et  
tablette - Gratuit

## MERCREDI 12

10h-12h Senior créa - Gratuit   
14h-16h Atelier histoire des mots  
- Gratuit

## VENDREDI 14

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit   
14h-16h Conseil participatif -  
Gratuit

## MARDI 18

10h-12h Cuisine : Roulade de chicon au  
saumon fumé et purée -3€   
14h-16h Parcours d'artistes atelier  
peinture - Gratuit

# PROGRAMME DE JANVIER

## MERCREDI 19

10h-12h Atelier tricot / crochet -  
Gratuit

14h-16h Intergénérationnel avec  
l'Abordage- Gratuit

## JEUDI 20

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre - Gratuit

## VENDREDI 21

09h-17h Sortie à Namur : Citadelle  
et parfumerie - 12€   

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

## LUNDI 24

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Cours de smartphone et  
tablette - Gratuit

## MARDI 25

10h-12h Cuisine : Poulet Stroganoff  
et tagliatelles - 3€

14h-16h Parcours d'artistes atelier  
peinture- Gratuit

## MERCREDI 26

10h-12h Senior créa - Gratuit

14h-16h Senior n'oubliez pas les  
chansons - Gratuit

## JEUDI 27

09h-12h Ages et images centre  
Armillaire - Gratuit

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre -  
Gratuit

## VENDREDI 28

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## LUNDI 31

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Cours de smartphone et  
tablette - Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME DE FÉVRIER

## MARDI 1

10h-12h Cuisine : Moules frites -

3€

14h-16h Parcours d'artistes atelier  
peinture - Gratuit

## MERCREDI 2

10h-12h Polémique en deux équipes -

Gratuit

14h-16h Jeux de cartes / jeux de  
société - Gratuit

## JEUDI 3

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre -  
Gratuit

## VENREDI 4

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Pâtisserie : Chandeleur  
et Fête des anniversaires - Gratuit

## LUNDI 7

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Cours de smartphone et  
tablette - Gratuit

## MARDI 8

10h-12h Cuisine: Mafé de mouton et riz  
- 3€

14h-16h Parcours d'artistes atelier  
peinture - Gratuit

## MERCREDI 9

10h-12h Senior créa - Gratuit

14h-16h Intergénérationnel avec  
l'Abordage- Gratuit

## JEUDI 10

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Conférence Antenne  
interuniversitaire de Jette : Actualité de  
l'Union Européenne après le Brexit - 3€

## VENREDI 11

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Grand quiz - Gratuit

# PROGRAMME DE FÉVRIER

## LUNDI 14

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Cours smartphone et  
tablette - Gratuit

## MARDI 15

10h-12h Cuisine : Choux rouge  
boudin et pdt - 3€

14h-16h Parcours d'artistes atelier  
peinture - Gratuit

## MERCREDI 16

10h-12h Atelier tricot / crochet -  
Gratuit

14h-16h Senior n'oubliez pas les  
chansons - Gratuit

## JEUDI 17

09-12h Ages et images centre Armillaire  
- Gratuit

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre - Gratuit

## VENREDI 18

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## LUNDI 21

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Cours smartphone et  
tablette - Gratuit

## MARDI 22

10h-12h Cuisine : Vol au vent au  
poulet - 3€

14h-16h Parcours d'artistes atelier  
peinture - Gratuit

## MERCREDI 23

10h-12h Senior créa - Gratuit

14h-16h Intergénérationnel avec  
l'Abordage - Gratuit

## JEUDI 24

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre -  
Gratuit

## VENREDI 25

09h-17h Sortie à Florenville : l'Abbaye  
d'Orval, musée Abraham et le musée  
d'histoire monastique - 12€ 

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

## LUNDI 28

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Cours smartphone et tablette  
- Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME DE MARS

## MARDI 1

10h-12h Cuisine : Gratin de pdt, lardons et céleri rave - 3€   
14h-16h Parcours d'artistes atelier peinture - Gratuit

## JEUDI 3

11h-12h Gym douce - Gratuit   
14h-16h Atelier histoire des mots - Gratuit

## LUNDI 7

10h-12h Senior actu - Gratuit   
14h-16h Cours smartphone et tablette - Gratuit

## MERCREDI 9

10h-12h Senior créa - Gratuit   
14h-16h Conférence : Elisabeth 1<sup>ère</sup> reine vierge ? - Gratuit

## VENDREDI 11

09h-17h Sortie à Flémalle : musée de la préhistoire - 12€    
11h-12h Permanence smartphone et tablette - Gratuit

## MARDI 15

10h-12h Cuisine : Riz gras, poulet et légumes - 3€   
14-16h Parcours d'artistes atelier peinture - Gratuit

## MERCREDI 2

10h-12h Polémique en deux équipes - Gratuit   
14h-16h Jeux de cartes / jeux de société - Gratuit

## VENDREDI 4

11h-12h Permanence smartphone et tablette - Gratuit   
14h-16h Pâtisserie : tarte aux pommes et spéculoos. Fêtes - Gratuit

## MARDI 8

10h-12h Cuisine : Spaghetti bolognaise - 3€   
14h-16h Parcours d'artistes atelier peinture - Gratuit

## JEUDI 10

11h-12h Gym douce - Gratuit   
14h-16h Cin'ainés centre Armillaire - Gratuit

## LUNDI 14

10h-12h Senior actu - Gratuit   
14h-16h Cours smartphone et tablette - Gratuit

## MERCREDI 16

10h-12h Atelier tricot / crochet - Gratuit   
14h-16h Intergénérationnel avec l'Abordage - Gratuit

# PROGRAMME DE MARS

## JEUDI 17

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre -  
Gratuit

## LUNDI 21

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Cours de smartphone et  
tablette

## MERCREDI 23

10h-12h Senior créa - Gratuit

14h-16h Grand quiz - Gratuit

## VENDREDI 25

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Ca en Jette avec Labolobo -  
Gratuit

## MARDI 29

10h-12h Cuisine : Saumon sauce  
hollandaise et frites - 3€

14h-16h Parcours d'artistes atelier  
peinture - Gratuit

## JEUDI 31

11h-12h Gym douce - Gratuit

13h-16h Présentation spectacle -  
Gratuit

## VENDREDI 18

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## MARDI 22

10h-12h Cuisine : Navarin d'agneau,  
légumes et pdt - 3€

14h-16h Parcours d'artistes atelier  
peinture- Gratuit

## JEUDI 24

09h-12h Ages et images centre  
Armillaire - Gratuit

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre - Gratuit

## LUNDI 28

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Cours de smartphone et  
tablette

## MERCREDI 30

10h-12h Olympique des neurones -  
Gratuit

14h-16h Intergénérationnel avec  
l'Abordage- Gratuit

# Description des activités Viva Jette



Koning Boudewijnstichting  
Fondation Roi Baudouin

*Samen werken aan een betere samenleving*

*Agir ensemble pour une société meilleure*

## Cours de smartphone et tablette :

Nos séances d'apprentissage continuent les lundis à 14h.

Apportez vos appareils et nous allons ensemble en découvrir toutes les fonctionnalités.

## Permanence smartphone et tablette :

Tous les vendredis de 11h à 12h une permanence, pour répondre à vos questions afin de vous permettre de bien maîtriser votre outil. Ainsi, vous serez armés et parés pour immortaliser vos moments euphoriques !

## Initiation au théâtre

Après une longue pause de 2 ans, nous avons décidé de continuer l'aventure cette fois-ci en croisant bien les doigts et en invoquant l'énergie positive de Molière, de Shakespeare ou encore de Maeterlinck pour une représentation fin mars si la situation sanitaire le permet ! Comme vous le savez, sans vous c'est l'échec, et avec vous c'est la grande réussite ! C'est pourquoi nous avons encore besoin de votre jeu d'acteur afin qu'ensemble nous puissions créer des scènes inattendues dans un climat toujours chaleureux et ludique ! Venez donc découvrir ou redécouvrir et appréhender les techniques théâtrales 3 fois par mois. Inscrivez-vous vite les places se font rare !!



## Parcours d'Artistes

Avis aux artistes, expérimentés ou débutants, vous souhaitez approfondir vos connaissances ?! Cette activité est faite pour vous ! C'est l'occasion unique de croiser professionnels et amateurs du monde de l'art dans un contexte à la fois festif et intime. Après une longue pause, nous voici de retour pour participer à la nouvelle édition 2022 des parcours d'artistes ! Nous allons ensemble créer des œuvres tous les mardis après-midi avec Christiane.V, notre experte, qui nous aiguillera dans la confection de nos productions. Pour un résultat artistique optimal, dès le premier jour nous déciderons d'un thème à présenter !

Le 23 et 24 avril, assurez-vous de porter de bonnes chaussures de marche pour profiter des diverses animations dans l'espace public mais également, nous ouvrirons exceptionnellement le centre pour l'exposition de nos merveilleux œuvres !



# Description des activités Viva Jette



## Intergénérationnel avec Abordage

**Il paraît que l'année 2022 est intergénérationnelle ! Cela tombe bien car c'est un facteur primordial pour mieux vieillir. De plus, cela favorise la stimulation intellectuelle, la transmission de valeurs et de savoirs ! Comment refuser tous ces bénéfices ?!**

**Nous savons que ces deux dernières années ont été difficiles pour tout le monde. C'est pourquoi nous allons partager des moments avec des enfants venant de l'asbl Abordage. Ces jeunes ont énormément de questions par rapport à votre expérience de vie et vous pourrez leur donner des témoignages intéressants ! D'autre part, vous aurez également l'occasion de discuter avec eux de problèmes qui les concernent et de leur regard face à la société actuelle ! C'est l'occasion de créer, tisser, tricoter du lien, des liens et de parvenir à s'émanciper de nos préjugés ! Avez-vous l'envie de vivre cette expérience ? Pour pouvoir bénéficier d'activités en tout genre (des jeux, d'atelier pâtisseries, débat,...) avec beaucoup de reconnaissance à la clef, il vous suffit simplement de vous inscrire auprès de l'équipe Viva !**

## Atelier Ages et Images



**Est un atelier qui propose aux seniors et aux jeunes de visionner un film afin de générer un échange. Comme vous le savez, nous avons rarement l'occasion de partager avec les autres générations. C'est en partant de ce constat que nous avons décidé d'organiser une rencontre mensuelle, cela afin de mieux nous connaître et par conséquent diminuer les préjugés et stéréotypes que nous gardons parfois à l'esprit ! Nous nous réunirons au centre Armillaire pour vivre un instant de partage, d'écoute et de complicité.**

**L'ambiance chaleureuse et enrichissante y sera garantie**

**!**

# Description des activités Viva Jette

Cin'aines



Nous avons le plaisir de collaborer une fois de plus, avec le centre Armillaire. Pour éviter la mélancolie hivernale, nous vous invitons à venir assister à cette activité parfaite pour les cinéphiles : le cinéma ! Qu'il soit d'auteur ou américain, un film sur grand écran vous fera passer quelques heures hors du temps au sein d'un western ou d'une comédie dystopique. Nous vous invitons donc à venir participer à une séance de cinéma dans le calme de l'après-midi.

Doucement sur les popcorns, gardez de la place pour l'activité cuisine.

## Ca en Jette avec Labolobo



Ça en Jette ! est un projet de lutte contre l'isolement social et la rupture numérique par la création de nouveaux liens intergénérationnels et la promotion de la mobilité douce en ville. Comme proposé par Labolobo, nous allons nous rencontrer au centre Viva fin mars pour échanger. Par la suite, début avril, un jeu de piste autour de la découverte du quartier Jette et la mobilité en ville sera organisé. Des binômes détonnant permettront à chacun de retrouver son chemin ! Naturellement, cela se fera uniquement si la situation sanitaire est de notre côté.

## Conférences

Vous êtes conviés à assister à la conférence sur "l'actualité de l'Union Européenne après le Brexit" le 10 février 2022 à 14 h à la salle communale des fêtes. La conférencière adaptera sa présentation en fonction de la situation actuelle afin de vous communiquer des informations correctes mais aussi de vous aider à mieux comprendre ce sujet par le biais d'exemples concrets.

Le 9 mars, le lendemain de la grande journée internationale des femmes, Anne.F, une participante bien informée, vous parlera d'Elisabeth 1 ère, la dernière reine de la dynastie des Tudors. Cette reine avait fabriqué un mythe sur sa virginité, elle est connue dans l'histoire sous le nom de reine vierge mais était-elle réellement vierge ? ! Venez donc découvrir la vraie histoire d'Elisabeth 1 ère !



Comme vous avez pu le lire, nous vous invitons à continuer à vous **ÉPANOUIR**, à vous surpasser, à vous amuser et à tisser de liens au sein de notre grande famille Viva!



Nous avons **HÂTE** de vous retrouver le 3 janvier, heureux.se.s et souriant.e.s comme le disait Henry Ford" Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite ". En attendant, nous vous souhaitons :



**Happy new year**  
**Sana saiida**  
**Boldog új évet**  
**Felice anno nuovo**



**Gelukkig nieuwjaar**

**Mbula ya elamu**

**Srekna nova godina**



**Kali chronia**  
**Atte nekh**  
**Bonne année**



**Un an d'Allégresse**



**Douze mois de plaisir**



**52 semaines de Bien-être**



**365 jours de santé**



**Editeur responsable :**  
**Monsieur Joris Poschet,**  
**Président du CPAS de Jette,**  
**Rue de l'Eglise Saint-Pierre**  
**47-49**

**[WWW.VIVAJETTE.BE](http://WWW.VIVAJETTE.BE)**  
**[CENTREVIVA@VIVAJETTE.BE](mailto:CENTREVIVA@VIVAJETTE.BE)**