

**AVRIL - MAI - JUIN 2022**

# **CENTRE VIVA CENTRUM**



**197, Rue Léon Théodor 1090**

**Jette**

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

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

**02/201.89.41**



# 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



: 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

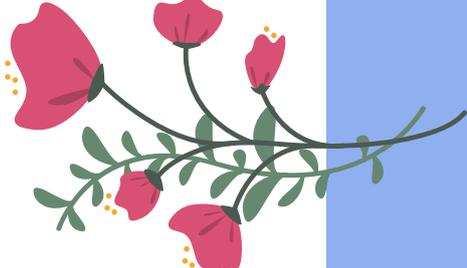
Le Centre VIVA! est un lieu d'accueil de jour pour tou.te.s les jettois.es **de plus de 60 ans**. Le Centre VIVA! propose des activités stimulantes et permet de favoriser les relations sociales des aînés, dans le but de préserver le plus longtemps possible leur autonomie.

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 !





## CHERS PARTICIPANTS,

**Comme à notre habitude, nous avons démarré sur les chapeaux de roue cette merveilleuse année 2022 avec une myriade d'activités au sein du centre VivaJette. Nous avons commencé par de grands jeux avec l'Asbl Abordage, des activités créatives, des séances de danse ou encore des sorties au centre Armillaire mais pas que ! Nous avons également découvert des merveilles belges en autocar, tout l'hiver durant ! Promis, nous continuerons ainsi jusqu'à la fin de cette année!**

**Nous voilà donc déjà au printemps, en cette saison symbolisant le renouveau, nous désirons conserver ce même rythme haletant en réalisant une nouvelle fois un programme diversifié et intense ! De plus, petit à petit, les masques tombent, l'espoir d'une vie meilleure revient, la lumière se déverse et l'obscurité recule ! Nous espérons pouvoir vivre avec vous les nombreuses aventures que nous vous avons concocté.**

**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 de printemps ! Sortez donc vos agendas, vos stylos ou vos Smartphones pour de nouvelles expériences !**



# BIENVENUE AU CENTRE VIVAJETTE



VOUS ALLEZ POUVOIR CONTINUER À  
EXISTER, À VOUS ÉPANUIR, À VOUS  
SURPASSER, CELA TOUT EN VOUS AMUSANT  
ET EN CRÉANT DU LIEN ! NOUS VOUS  
ATTENDONS AVEC IMPATIENCE,  
HEUREUX.S.E.S ET SOURIANT.E.S DANS LA  
GRANDE FAMILLE VIVA.

PRÉNOM:

# PROGRAMME D' AVRIL



## VENREDI 1

- 11h-12h Permanence smartphone  
tablette - Gratuit
- 14h-16h Ca en Jette avec Labolobo -  
Gratuit

## MARDI 5

- 10h-12h Cuisine : Mafé de mouton  
et riz - 3€
- 14h-16h Parcours d'artistes peinture  
- Gratuit

## JEUDI 7

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Présentation de  
l'ergothérapie : comment limiter les  
risques de chute - Gratuit

## LUNDI 11

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

## MERCREDI 13

- 10h-12h Atelier tricot / crochet
- Gratuit
- 14h-16h Senior n'oubliez pas les  
chansons - Gratuit

## VENREDI 15

- 11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit
- 14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## LUNDI 4

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

## MERCREDI 6

- 10h-12h Polémique en deux équipes  
- Gratuit
- 14h-16h Sortie : ferme pour enfants  
(atelier confiture) - Gratuit

## VENREDI 8

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

## MARDI 12

- 10h-12h Cuisine : Tomates Farcies et  
pdt- 3€
- 14h-16h Parcours d'artistes peinture -  
Gratuit

## JEUDI 14

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

## LUNDI 18

**Centre fermé : Lundi de Pâques**

# PROGRAMME D'AVRIL

## MARDI 19

- 10h-12h Cuisine : Purée de cresson et saumon - 3€
- 14h-16h Parcours d'artistes peinture - Gratuit

## MERCREDI 20

- 10h-12h Grand quiz - Gratuit
- 14h-16h Jeux de cartes / jeux de société - Gratuit

## JEUDI 21

- 09h-12h Ages et images centre Armillaire - Gratuit  
- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Initiation au théâtre - Gratuit

## VENDEDI 22

- 11h-12h Préparation de la salle pour le parcours d'artistes
- 14h-16h Pâtisserie : Truffade chocolat et fête des anniversaires - Gratuit

## LUNDI 25

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

## MARDI 26

- 10h-12h Cuisine : Pizza maison - 3€
- 13h-16h Exposition sur Frida Kahlo projection à 360° et réalité virtuelle - 6€

## MERCREDI 27

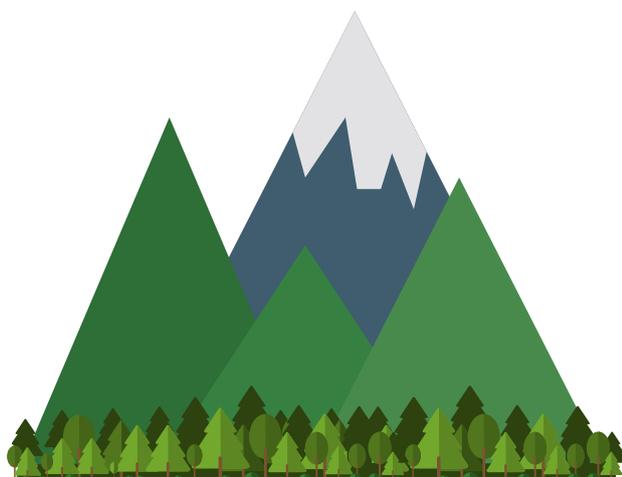
- 10h-12h Atelier tricot / crochet - Gratuit
- 14h-16h Présentation : Info Viva - Gratuit

## JEUDI 28

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

## VENDEDI 29

- 11h-12h Permanence smartphone et tablette - Gratuit
- 14h-16h Sortie à Waterloo : mémorial de la bataille 1815 - 12€  



PRÉNOM:

# PROGRAMME DE MAI

## LUNDI 2

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et  
tablette - Gratuit

## MERCREDI 4

10h-12h Polémique en deux équipes  
- Gratuit

14h-16h Création bijou - Gratuit

## VENDREDI 6

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## MARDI 10

10h-12h Cuisine : Lapin à la  
provençale - 3€

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

## JEUDI 12

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et  
tablette - Gratuit

## MARDI 3

10h-12h Cuisine : Attiéké, poisson braisé  
et banane plantain - 3€

14h-16h Atelier peinture - Gratuit

## JEUDI 5

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier histoire des mots -  
Gratuit

## LUNDI 9

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre - Gratuit

## MERCREDI 11

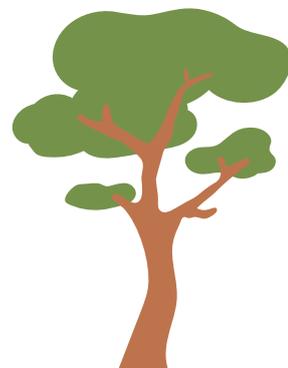
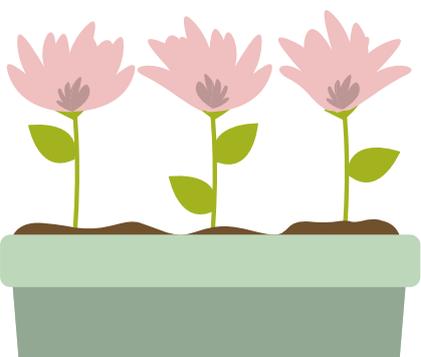
10h-12h Atelier tricot/crochet -  
Gratuit

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

## VENDREDI 13

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

13h-16h Viva anniversaire - Gratuit



# PROGRAMME DE MAI

## LUNDI 16

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre -  
Gratuit

## MERCREDI 18

10h-12h Senior créa - Gratuit

14h-16h Présentation d'inspecteur de  
quartier - Gratuit

## VENREDI 20

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

13h-16h Viva anniversaire - Gratuit

## MARDI 24

10h-12h Cuisine : Tajine d'agneau et  
pain - 3€

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

## JEUDI 26

**Centre fermé**

## LUNDI 30

10h-12h Senior actu - Gratuit

13h-16h Présentation spectacle -  
Gratuit

## MARDI 17

10h-12h Cuisine : Côtes de porc,  
haricots vert et purée - 3€

14h-16h Atelier peinture - Gratuit

## JEUDI 19

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

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et tablette  
- Gratuit

## LUNDI 23

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Présentation d'inspecteur de  
quartier - Gratuit

## MERCREDI 25

10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit

14h-16h Olympique de neurones -  
Gratuit

## VENREDI 27

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

09h-17h Sortie à Diest : visite guidée du  
béguinage - 12€  

## MARDI 31

10h-12h Cuisine : poulet à la grecque  
et pdt grenailles - 3€

14h-16h Atelier peinture - Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME DE JUIN



## MERCREDI 1

10h-12h Senior créa - Gratuit

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

## VENDREDI 3

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Pâtisserie : Fiadone et fête  
des anniversaires - Gratuit

## MARDI 7

10h-12h Cuisine : Salade liégeoise  
- 3€

14h-16h Atelier peinture - Gratuit

## JEUDI 9

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Grand quiz - Gratuit

## LUNDI 13

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et  
tablette - Gratuit

## MERCREDI 15

10h-12h Polémique en deux  
équipes - Gratuit

14h-16h Création bijou - Gratuit

## JEUDI 2

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Conférence : histoire des  
templiers - Gratuit

## LUNDI 6

**Centre fermé : Lundi de la  
Pentecôte**

## MERCREDI 8

10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit

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

## VENDREDI 10

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## MARDI 14

10h-12h Cuisine : Cuisine : Boulettes  
de poisson sauce rouge et riz - 3€

14h-16h Atelier peinture - Gratuit

## JEUDI 16

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier percussion - Gratuit





# PROGRAMME DE JUIN



## VENDREDI 17

- 11h-12h Permanence smartphone et tablette - Gratuit
- 14h-16h Olympique des neurones - Gratuit

## MARDI 21

- 10h-12h Cuisine : Quiche lorraine -3€
- 14h-16h Atelier peinture - Gratuit

## JEUDI 23

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Atelier percussion - Gratuit

## LUNDI 27

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

## MERCREDI 29

- 10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit
- 14h-16h Atelier décrypte médias - Gratuit

## LUNDI 20

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

## MERCREDI 22

- 10h-12h Senior créa - Gratuit
- 14h-16h Atelier décrypte médias - Gratuit

## VENDREDI 24

- 11h-12h Permanence smartphone et tablette - Gratuit
- 09h-17h Sortie à Ostende : les trois mats Mercator - 12€ 

## MARDI 28

- 10h-12h Cuisine : Américain frites et salade - 3€
- 14h-16h Jeux de société/ cartes - Gratuit

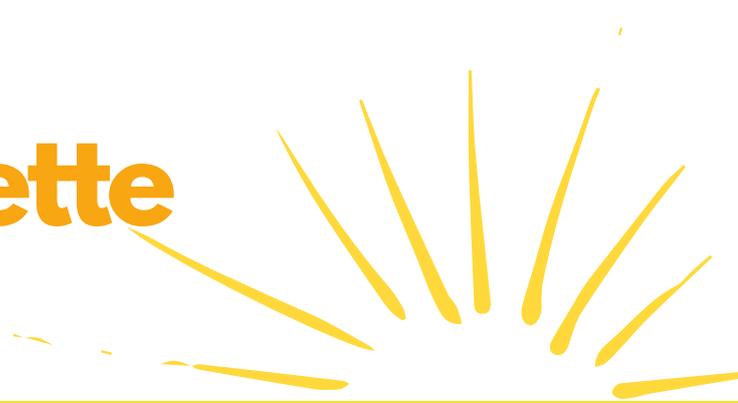
## JEUDI 30

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Atelier percussion - Gratuit



# Description des activités Viva Jette

Profitez des beaux jours printaniers avec Viva Jette



## Présentation de l'ergothérapie : comment limiter les risques de chute

Mais...en fait... qu'est-ce qu'un ergothérapeute?

L'ergothérapeute vous aide à prévenir les chutes, à aménager votre domicile, à choisir une aide à la marche adaptée. De plus, il forme l'aidant au matériel d'aide et aux gestes adaptés... Ce thérapeute de la santé donne aussi des remédiations cognitives, stimule les activités du quotidien et la participation sociale.

Le 7 Avril, nous accueillerons une ergothérapeute, Charlène MEUROU, qui viendra au centre VIVA JETTE et présentera les apports de l'ergothérapie dans vos situations du quotidien. Ce moment d'échange sera focalisé sur l'autonomie et la limitation du risque de chute. Mais pas que ! Nous verrons avec Charlène comment bénéficier de consultations gratuites à domicile ! N'attendez plus, inscrivez-vous vite car les places sont limitées !

## Présentation Info Viva

Nos assistants sociaux ont le plaisir de vous inviter à la présentation de leur service Info Viva. Cela fait 5 ans maintenant que l'Info Viva existe et comme vous pouvez vous en douter, après 5 années ce service à énormément évolué que cela soit au niveau des travailleurs, des aides mais également des collaborateurs. Soufiane et Charlotte ont comme mission de tout vous dévoiler lors de cette rencontre !



## Présentation d'inspecteur de quartier

Connaissez-vous votre agent de quartier ? Que demander à son inspecteur local ? Savez-vous qu'il est votre premier contact avec la police ? Nous avons voulu organiser deux séances d'informations durant lesquelles Madame Brilmaker n'hésitera pas à vous présenter les outils nécessaires pour éviter des mauvaises surprises et vous sentir en sécurité !

# Description des activités Viva Jette

Profitez des beaux jours printaniers tout en venant au centre !

## Atelier décrypte médias

Les personnes qui fréquentent le centre Viva sont en fait les membres d'une secte, « Le Vivarium » ! Info ou Intox ? Grâce à cet atelier, vous n'allez plus être piégés par de fausses informations ! Nous allons ensemble questionner, analyser et décrypter les médias. Afin de mieux comprendre le langage utilisé par les différents canaux d'information mais également afin de mieux appréhender le monde médiatique. Le but est de mieux aiguïser son sens critique ! Vous aurez donc la possibilité de réaliser votre propre article mais aussi de découvrir si réellement la secte du Vivarium existe !

## Atelier percussion

Après moultes demandes de participants, nous avons décidé de remettre l'atelier percussion au programme. Vous y découvrirez divers instruments qui vous permettront de développer une sensibilité et une culture musicale abondante. Ensemble, nous allons créer des rythmes, orchestrer un chant, une chanson ou un morceau de musique tout en étant accompagnés d'instruments de percussion ! Venez en profiter !

## Viva Anniversaire

"Le plaisir le plus délicat est de faire celui d'autrui" Jean de La Bruyère. C'est en suivant cette citation que le 13 et 20 mai à 14h, nous vous invitons à venir célébrer les 5 ans de VIVA Jette ! Cette journée ne peut que bien se dérouler avec vous à nos cotés car, ensemble, nous allons revivre des moments merveilleux, c'est bien certain ! Si vous aviez déjà prévu une tenue pour le festival de Cannes, vous pourrez l'utiliser aussi pour cette après-midi grandiose !

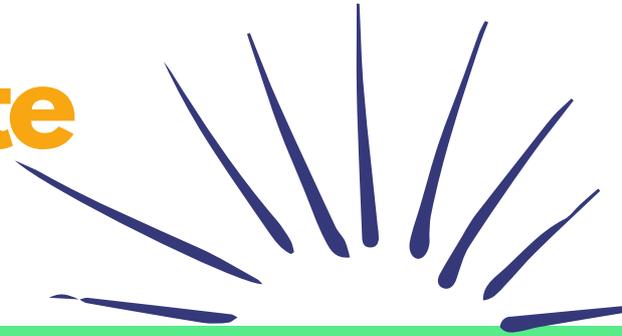


## Olympique de neurones

Cela faisait un moment que nous ne vous l'avions pas proposée, mais cette activité est de retour ! Celle-ci comprendra à nouveau différents ateliers qui mettront votre cerveau à rude épreuve ! Comme d'habitude, l'ambiance est garantie Viva ! Nous vous présenterons des exercices cognitifs pour stimuler un large éventail de vos capacités. Jouer et travailler ensemble promet d'être un grand moment pour le cœur et l'esprit.

# Description des activités Viva Jette

Profitez des beaux jours tout en vous amusant au centre Viva !



Koning Boudewijnstichting  
Fondation Roi Baudouin

*Samen werken aan een betere samenleving  
Agir ensemble pour une société meilleure*

## Smartphone et tablette

### Cours de smartphone et tablette :

Nos séances d'apprentissage continuent les lundis à 14h sauf le 12 et 18 mai ou nous aurons exceptionnellement les séances les jeudis . Toutefois, n'oubliez pas d'apportez vos appareils afin que vous puissiez 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 plusieurs rituels d'invocation d'énergie positive de nos grands artistes mais également grâce à vos jeux d'acteurs inégalables, les séances d'initiation au théâtre continuent tous les jeudis à 14h en avril. Par la suite, elles se dérouleront les lundis 9 et 16 mai ! Enfin, préparez-vous à voir une représentation détonante le 30 mai au centre Armillaire ! Au rendez-vous ? Des fous rires et une ambiance chaleureuse, bien évidemment ! Réservez vite votre place pour ne pas manquer nos stars !



## Atelier Ages et Images

C'est un atelier qui propose aux seniors et aux jeunes de visionner un film afin de générer un échange d'idées et d'émotions. Comme vous le savez, depuis le début de cette année, nous avons une rencontre mensuelle au centre Armillaire pour vivre un instant de partage, d'écoute et de complicité avec les autres générations. Ces moments privilégiés ont pour conséquence la diminution des préjugés et stéréotypes que nous avons parfois eus vis-à-vis de ce public !

# Mon Agenda Viva

PRINTEMPS 2022

♥ TÂCHES D'AUJOURD'HUI :

♥ LES ÉVÉNEMENTS Avenir :



♥ RAPPELS ET NOTES :



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

**WWW.VIVAJETTE.BE**  
**CENTREVIVA@VIVAJETTE.BE**