



# Centre VIVA Centrum Avril - Mai - Juin 2023

[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

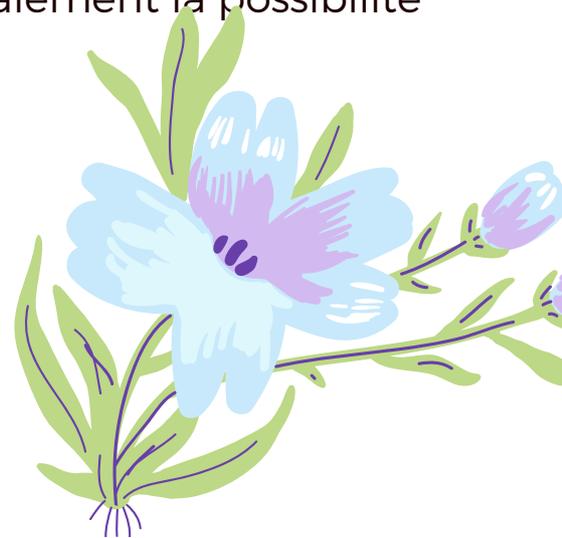
centreviva@vivajette.be

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.

Depuis la crise sanitaire, nous vous demandons de **vous inscrire aux activités au préalable**. Nous vous remercions d'avance de vous présenter uniquement aux activités auxquelles vous êtes inscrits !

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,**

**Après un hiver que nous a semblé long, parfois froid, parfois pluvieux, nous attendons avec impatience le beau temps. Nous voilà déjà au printemps, en cette saison symbolisant le renouveau, nous désirons conserver ce même rythme en vous proposant une nouvelle fois un programme diversifié et intense !**

**Nous espérons pouvoir vivre avec vous les nombreuses aventures que nous vous avons concocté. La bonne humeur sera au rendez-vous ! Le Centre VIVA continue de se développer et une salle toute neuve ouvrira ses portes bientôt. Cela nous donnera la possibilité de vous accueillir nombreux, soit pour des activités précises, soit pour partager un café et discuter avec les autres membres VIVA. Grâce aux financements, l'équipe VIVA s'agrandira et le cours de smartphone et tablette ainsi que la permanence seront donnés par un pro de l'informatique.**

**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 printanier !**

---

# Bienvenue au Centre

## VIVA Jette



PRÉNOM:

# PROGRAMME AVRIL

## LUNDI 3

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Visite Parliamentarium - Gratuit 

## MERCREDI 5

- 10h-12h Conférence sur l'âgisme - Gratuit
- 14h-16h Récit de vie - Gratuit

## VENDREDI 7

- 11h-13h Création bijou - Gratuit
- 14h-16h Fête des anniversaires - Tarte aux pommes - Gratuit

## MARDI 11

- 10h-12h Cuisine : Spaghetti bolognaise - 3€
- 14h-16h Atelier peinture : Art nouveau - Vitraux - Gratuit

## JEUDI 13

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

## MARDI 4

- 10h-12h Cuisine : Riz sauté au poulet - 3€
- 14h-16h Atelier peinture : Art nouveau - Vitraux - Gratuit

## JEUDI 6

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Conférence CCJette - Pierre Desproges, grammairien? - 3€ 

## LUNDI 10

**Fermé - Lundi de Pâques**

## MERCREDI 12

- 10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit
- 14h-16h - Spectacle Kaladounia - Théâtre Mercelis - 3€ 

## VENDREDI 14

- 11h-13h Conseil participatif- Gratuit
- 14h-16h Danse en ligne- Gratuit



# PROGRAMME AVRIL

## LUNDI 17

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Film & débat - Gratuit -  
-L'histoire d'Annette Zelman -

## MARDI 18

10h-12h Cuisine : Waterzooi avec  
poulet - 3€

14h-16h Atelier peinture :  
Art nouveau - Vitraux - Gratuit

## MERCREDI 19

10h-12h Atelier bien-être -  
Gratuit

14h-16h Voyage autour du monde-  
Gratuit

## JEUDI 20

11h-12h Gym douce - Gratuit

9h-12h15 Film CCJette - « Le mécano de  
la Générale » - Gratuit 

14h-16h Grand Quiz- Gratuit

## VENREDI 21

11h-13h Débat polémique- Gratuit

14h-16h Jeux de société- Gratuit

## LUNDI 24

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Histoire des mots - Gratuit

## MARDI 25

10h-12h Cuisine : Poulet curry  
avec ananas et riz - 3€

14h-16h Atelier peinture :  
Art nouveau - Vitraux - Gratuit

## MERCREDI 26

10h-12h Atelier tricot/crochet  
- Gratuit

14h-16h Jeux de société - Gratuit

## JEUDI 27

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

## VENREDI 28

11h-13h Atelier bien-être- Gratuit

14h-16h Jeux- mime /pendu-  
Gratuit



PRÉNOM:

# PROGRAMME MAI

## LUNDI 1

**Fermé - Fête du travail**

## MARDI 2

10h-12h Cuisine : Salade liégeoise-   
et tarte aux pommes - 3€

14h-16h Atelier peinture : Dessin à  
la colle chaude - Gratuit

## MERCREDI 3

10h-12h Atelier bien-être - Gratuit   
- Gratuit

14h-16h Jeux de société - Gratuit

## JEUDI 4

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Visite Serres de Laeken :   
- 3€ 

## VENDREDI 5

11h-13h Jeux- mime/pendu- Gratuit

14h-16h Fête des anniversaires - Crêpes  
au sucre, chocolat et glace - Gratuit

## LUNDI 8

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

## MARDI 9

10h-12h Cuisine : Quiche épinards   
et lardons - 3€

14h-16h Atelier peinture : Dessin à  
la colle chaude - Gratuit

## MERCREDI 10

10h-12h Atelier tricot / crochet-   
Gratuit

14h-16h Grand quiz - Gratuit

## JEUDI 11

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Voyage autour du monde  
- Gratuit

## VENDREDI 12

11h-12h Café & couques- Gratuit

12h-16h Jardin botanique Meise   
- 12€ 

## LUNDI 15

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Jeu Esquissé - Gratuit



PRÉNOM:

# PROGRAMME MAI

## MARDI 16

10h-12h Cuisine : Choux- fleur avec poisson et pommes de terre - 3€

14h-16h Atelier peinture : Dessin à la colle chaude - Gratuit

## JEUDI 18

**Fermé - Ascension**

## LUNDI 22

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Atelier chant- Gratuit

## MERCREDI 24

10h-12h Atelier tricot / crochet - Gratuit

14h-16h Histoire des mots - Gratuit

## VENDREDI 26

11h-13h Création bijou - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## MARDI 30

10h-12h Cuisine : Vol-au-vent - 3€

14h-16h Atelier peinture : Dessin à la colle chaude - Gratuit

## MERCREDI 17

10h-12h Atelier maquillage   
- Gratuit

14h-16h Film & débat - Gratuit   
- Simone, le voyage du siècle -

## VENDREDI 19

11h-13h Jeu pays-villes - Gratuit

14h-16h Balade dans les bois - Gratuit

## MARDI 23

10h-12h Cuisine : Pizza-3€

14h-16h Atelier peinture : Dessin à la colle chaude - Gratuit

## JEUDI 25

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Film "La dame à la camionnette"- CCJette - 3€  

## LUNDI 29

**Fermé - Lundi de Pentecôte**

## MERCREDI 31

10h-12h Atelier bien- être - Gratuit

14h-16h Débat polémique - Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME JUIN



## VENDREDI 2

11h-13h Débat polémique - Gratuit

14h-16h Fête des anniversaires - Tarte à la rhubarbe - Gratuit

## MARDI 6

10h-12h Cuisine : Gratin de chicons au saumon - 3€

14h-16h Atelier peinture : Peinture récréative - Gratuit

## JEUDI 8

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Pétanque - Gratuit

## LUNDI 12

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Balade dans les bois - Gratuit

## MERCREDI 14

10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit

14h-16h Atelier chant - Gratuit

## JEUDI 1

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Guinguette Music for Life - Gratuit

## LUNDI 5

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Voyage autour du monde - Gratuit

## MERCREDI 7

10h-12h Atelier bien-être - Gratuit

14h-15h30 Après-midi musical CCJette- Gratuit

## VENDREDI 9

11h-13h Jeu 7 erreurs - Gratuit

14h-16h Grand quiz - Gratuit

## MARDI 13

10h-12h Cuisine : Stoemp aux poireaux avec saucisses -3€

14h-16h Atelier peinture : Peinture récréative - Gratuit

## JEUDI 15

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-15h30 Après-midi musical CCJette- Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME JUIN

## VENDREDI 16

11h-13h Jeux de société- Gratuit

14h-16h Danse en ligne- Gratuit

## MARDI 20

10h-12h Cuisine : Poulet aux oignons rouges, carottes, patates douces - 3€

14h-16h Atelier peinture :  
Peinture récréative - Gratuit

## JEUDI 22

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Film & débat - Gratuit  
-Amsterdam -

## LUNDI 26

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

## MERCREDI 28

10h-12h Atelier tricot/crochet -  
Gratuit

14h-16h Conférence: Hector Berlioz -  
Gratuit

## VENDREDI 30

09h-17h Sortie à Gand:  
Château des Comtes- 12€

## LUNDI 19

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Jeux- mime/pendu -  
Gratuit

## MERCREDI 21

10h-12h Création bijou - Gratuit

14h-16h Visite Hôtel de ville Bruxelles  
- 3€

## VENDREDI 23

11h-13h Atelier maquillage- Gratuit

14h-16h Histoire des mots -  
Gratuit

## MARDI 27

10h-12h Cuisine : Macaroni jambon  
fromage au four et petits pois - 3€

14h-16h Atelier peinture :  
Peinture récréative- Gratuit

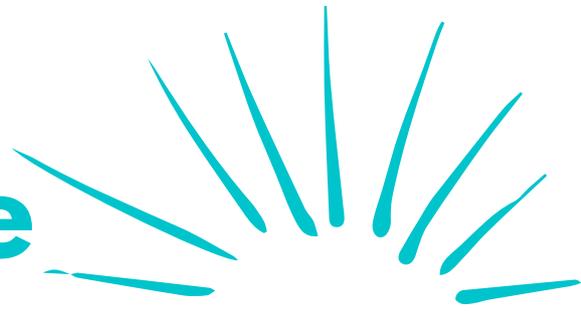
## JEUDI 29

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Jeux de société - Gratuit



# Description des activités Viva Jette



## Histoire des mots

Le but de cet atelier est de redonner vie aux mots pouvant sembler insignifiants au premier abord. Puis, grâce à votre imagination, il s'agit de réussir à créer des récits fantastiques propres à votre pensée ! Venez une fois par mois oublier vos lacunes et vous lancer dans cet atelier d'écriture sans complexe, car nous ne nous occupons ni de l'orthographe, ni de la syntaxe ! Ainsi, écrire des histoires promet de nous procurer un agréable moment, tant pour le coeur que pour l'esprit.

## Jardin botanique Meise

Nous vous proposons d'explorer la nature via une balade dans le vaste jardin botanique de Meise. L'histoire du Jardin botanique de Meise remonte à plus de 200 ans et c'est aujourd'hui l'un des plus grands jardins botaniques au monde avec 92 hectares entièrement dédiés aux plantes. Les plantes jouent le rôle principal dans leur histoire.

Il se passe toujours quelque chose au Jardin botanique, sous le soleil ou sous la pluie. Immergeons-nous sous les tropiques dans le Palais des Plantes, découvrons leur histoire dans le Château ou partons en exploration dans le Labo du BOIS. Après une balade dans une partie du jardin botanique, nous allons faire un pique-nique et nous allons continuer à explorer d'autres merveilles du jardin botanique. Préparez vos pique-niques et partons à la découverte du jardin botanique !



# Description des activités Viva Jette



## Echappées

Nous vous avons concocté plusieurs activités différentes pour (re)découvrir Bruxelles et la Belgique. Après un long hiver, parfois froid, parfois pluvieux, nous vous proposons quelques sorties aux expositions, à l'Hôtel de Ville de Bruxelles, au Parliamentarium, ainsi que des balades dans les bois, la visite des serres de Laeken, le jardin botanique de Meise, le château des comtes de Gand. Cette fois-ci nous allons privilégier les trains ou les bus pour arriver à nos destinations. L'équipe VIVA vous attend pour les inscriptions, soyez nombreux !

## Esquissé

Nous vous proposons un atelier basé sur un jeu rigolo, de dessin et d'ambiance. Moins tu sais dessiner, plus tu vas rigoler ! Que se passerait-il si la parole était remplacée par du dessin ? La réponse en image avec Esquissé ! Marquer des points (un peu), rigoler (beaucoup)...Dessine et passe le carnet à ton voisin...qui va interpréter ton dessin ! Entre quiproquos et dessins ratés...tu n'as pas fini de te marrer ! Avec Esquissé, développe ton talent de dessinateur (ou pas), avec maximum 6 joueurs.

## Karaoké

Le karaoké revient au programme du Centre VIVA. Le karaoké est une façon divertissante de chanter, habituellement en suivant les paroles sur un écran. Ce terme est une combinaison des raccourcis "kara" du mot japonais "karappo" = "vide" et "oke" "orchestra", ce qui peut signifier que le chanteur n'a pas besoin qu'un orchestre soit présent pour chanter. Rendez-vous chez VIVA pour un moment de karaoké !



# Description des activités Viva Jette

## Découvrons le Parliamentarium

Notre visite commencera par un voyage au cœur de l'histoire du continent. Nous retracerons pas à pas les étapes de l'intégration européenne. Nous prendrons place dans le cinéma du Parliamentarium pour un panorama stupéfiant, à 360°, de l'Europe et de son Parlement, de son fonctionnement, de l'élaboration des lois et des conséquences des politiques européennes sur nos vies. Nous allons peut-être faire connaissance avec les députés au Parlement européen et nous écouterons les présidents des groupes politiques nous expliquer les enjeux pour l'avenir. Pour que l'amusement soit au rendez-vous, prenons-nous en photo dans le photomaton et découvrons ce qui se passe en temps réel au Parlement européen.

**BONNE  
NOUVELLE**

## Cours de smartphone, tablette et PC

Vous souhaitez apprendre à:

- Payer vos factures via votre application bancaire ?
- Communiquer avec votre famille avec Whatsapp ou encore Facebook ?
- Faciliter vos démarches administratives (itsme, etc.) grâce aux outils informatiques ?

N'hésitez plus et venez vous former dans la bonne humeur au centre VIVA ! Dès le mois d'avril, nous vous donnerons des cours en petits groupes sur l'utilisation des smartphones, tablettes et des ordinateurs portables ! Inscrivez-vous en prenant contact avec l'équipe VIVA !



# Mon Agenda Viva



ENCORE UN PEU DE TEMPS ?

## LES VOISINS S'ENTRAIDENT À JETTE !

accolage

Buren helpen buren  
Les voisins s'entraident

Accolage lutte contre l'isolement et la précarité de nos aînées à Bruxelles. Organisation active depuis plusieurs années dans notre quartier, Accolage crée de l'entraide et met les voisins en contact.

### Avez-vous du temps et l'envie de parfois :

- faire une petite visite chez quelqu'un qui sait difficilement sortir de chez lui/elle ?
- passer un coup de téléphone pour être à l'écoute et/ou discuter ?
- être une présence bienveillante qui donne un petit coup de main de temps en temps ?

Contactez Saïda  
pour plus d'info  
0484 16 69 24



**Editrice responsable :**  
**Madame Nathalie Vandenbrande**  
**Présidente 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)**