

# Centre VIVA Centrum Juillet - Aout - Septembre 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 printemps où le soleil n'était pas toujours au rendez-vous, vous avez été les rayons de soleil au quotidien lors des activités du Centre VIVA.**

**Nous voilà enfin en été, en cette saison tant attendue pour faire un brin de bronzette, partager la bonne humeur et s'imprégner d'ondes positives, nous sommes heureux de faire le plein de vitamines D à vos côtés.**

**Les cours de smartphones et tablettes ont commencé et ils rencontrent un franc succès! N'hésitez plus et inscrivez-vous aux cours donnés en petits groupes par notre cher formateur, Hugo.**

**Pour ce faire, vous devez simplement vous inscrire soit par mail, soit par téléphone ou lors de votre passage au centre.**

**L'équipe du Centre VIVA vous laisse découvrir ce programme que nous avons pris plaisir à vous concocter!**



# Bienvenue au Centre VIVA



PRÉNOM:

# PROGRAMME

## JUILLET

### LUNDI 3

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Atelier lecture - Gratuit

### MERCREDI 5

- 10h-12h Atelier bien-être  
- Gratuit
- 14h-16h Jeu chapi - chapo  
- Gratuit

### VENDREDI 7

- 11h-12h Atelier méditation et  
mandalas - Gratuit
- 14h-16h Fête des anniversaires -  
Tarte fruit de saison - Gratuit

### MARDI 11

- 10h-12h Cuisine : Pain de viande,  
princesses et pommes de terre -3€
- 14h-16h Atelier peinture :  
Dessin au carré - Gratuit

### JEUDI 13

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Pétanque - Gratuit

### MARDI 4

- 10h-12h Cuisine :  
Taboulé oriental - 3€
- 14h-16h Atelier peinture :  
Dessin au carré - Gratuit

### JEUDI 6

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Karaoké - Gratuit

### LUNDI 10

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 13h-16h Musée des instruments de  
musique
- 3€ 

### MERCREDI 12

- 10h-12h Atelier tricot/crochet  
- Gratuit
- 14h-16h - Grand quiz - Gratuit

### VENDREDI 14

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



# PROGRAMME

## JUILLET

**LUNDI 17**

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Atelier chant  
- Gratuit

**MERCREDI 19**

10h-12h Atelier bien-être -  
Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société-  
Gratuit

**VENDREDI 21**

**Fermé - Fête nationale**

**MARDI 25**

10h-12h Cuisine : Hachis parmentier  
épinard - 3€

14h-16h Atelier peinture :  
Dessin au carré - Gratuit

**JEUDI 27**

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Film: Sketchs humoristes -  
Gratuit

**LUNDI 31**

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Histoire des mots  
- Gratuit

**MARDI 18**

10h-12h Cuisine : Wok aux  
légumes et poisson - 3€

14h-16h Atelier peinture :  
Dessin au carré - Gratuit

**JEUDI 20**

9h-17h Journée à Ostende    
12€

**LUNDI 24**

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

**MERCREDI 26**

10h-12h Atelier tricot/crochet  
- Gratuit

14h-16h Voyage autour du monde -  
Gratuit

**VENDREDI 28**

11h-12h Jeux du pendu - Gratuit

12h-16h Barbecue Résidence VIVA  
- Gratuit



PRÉNOM:

# PROGRAMME AOUT

## MARDI 1

10h-12h Cuisine : Poivrons farcis -   
Tagliatelles sauce tomate - 3€  
14h-16h Atelier peinture : peinture à  
l'huile et à l'huile soluble à l'eau -   
Gratuit

## JEUDI 3

11h-12h Gym douce - Gratuit   
14h-16h Atelier de lecture  
- Gratuit

## LUNDI 7

10h-12h Senior actu - Gratuit   
14h-16h Jeu pays/villes - Gratuit

## MERCREDI 9

10h-12h Atelier bien-être   
- Gratuit  
14h-16h Histoire des mots   
- Gratuit

## VENDREDI 11

11h-12h Bingo- Gratuit   
14h-16h Karaoké - Gratuit

## MARDI 15

**Fermé - Assomption**

## MERCREDI 2

10h-12h Atelier tricot/crochet   
- Gratuit  
14h-16h Jeu des 7 erreurs   
- Gratuit

## VENDREDI 4

11h-12h Jeu du mime - Gratuit   
14h-16h Fête des anniversaires - Tarte  
aux pommes - Gratuit

## MARDI 8

10h-12h Cuisine : Mignon de porc,  
champignon, pomme de terre - 3€   
14h-16h Atelier peinture : peinture à  
l'huile et à l'huile soluble à l'eau -  
Gratuit

## JEUDI 10

11h-12h Gym douce - Gratuit   
14h-16h Pétanque - Gratuit

## LUNDI 14

10h-12h Senior actu - Gratuit   
14h-16h Film comique  
- Gratuit

## MERCREDI 16

10h-12h Atelier tricot/crochet   
- Gratuit  
14h-16h Musée Train World    
-3€

PRÉNOM:

# PROGRAMME AOUT

## JEUDI 17

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société  
- Gratuit

## LUNDI 21

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Jeu chapi - chapo- Gratuit

## MERCREDI 23

10h-12h Atelier bien-être - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

## VENDDREDI 25

9h-17h Journée à Ostende    
12€

## MARDI 29

10h-12h Cuisine : Hamburger, frites,  
salade - 3€

14h-16h Atelier peinture : peinture à  
l'huile et à l'huile soluble à l'eau  
- Gratuit

## JEUDI 31

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier chant - Gratuit

## VENDDREDI 18

11h-12h Débat polémique

- Gratuit   
14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## MARDI 22

10h-12h Cuisine : Macaroni  
jambon-fromage -3€

14h-16h Atelier peinture : peinture à  
l'huile et à l'huile soluble à l'eau-  
Gratuit

## JEUDI 24

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Grand quiz - Gratuit

## LUNDI 28

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Voyage autour du monde-  
Gratuit

## MERCREDI 30

10h-12h Atelier maquillage - Gratuit

14h-16h Jeu Esquissé - Gratuit



PRÉNOM:

# PROGRAMME

## SEPTEMBRE

### VENDREDI 1

- 11h-12h Jeu des 7 erreurs   
- Gratuit
- 14h-16h Fête des anniversaires -  
Tarte au fromage - Gratuit

### MARDI 5

- 10h-12h Cuisine : Pêches au thon  
- 3€
- 14h-16h Atelier peinture :  
Encre de chine - Gratuit

### JEUDI 7

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h karaoké - Gratuit

### LUNDI 11

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Musée du chocolat    
- 3€

### MERCREDI 13

- 10h-12h Atelier tricot/crochet   
- Gratuit
- 14h-16h grand quiz - Gratuit

### VENDREDI 15

- 11h-12h auberge espagnole   
- Gratuit
- 14h-16h Danse en ligne- Gratuit

### LUNDI 4

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Histoire des mots -  
Gratuit

### MERCREDI 6

- 10h-12h Atelier méditation et  
mandalas - Gratuit
- 14h-16h Bingo - Gratuit

### VENDREDI 8

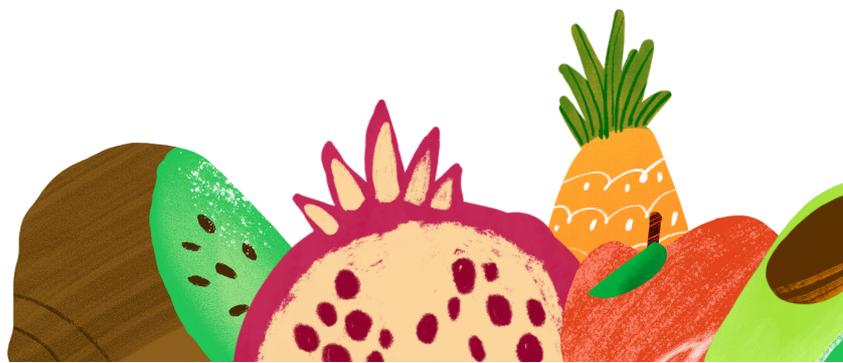
- 11h-12h jeu du pendu - Gratuit
- 14h-16h Atelier maquillage - Gratuit

### MARDI 12

- 10h-12h Cuisine : navarin d'agneau  
et pomme de terre -3€
- 14h-16h Atelier peinture :  
Encre de chine - Gratuit

### JEUDI 14

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h débat polémique  
- Gratuit



PRÉNOM:

# PROGRAMME

## SEPTEMBRE

**LUNDI 18**

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Sketchs humoristes  
- Gratuit

**MERCREDI 20**

10h-12h Atelier bijou - Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société  
- Gratuit

**VENDREDI 22**

11h-12h Atelier lecture- Gratuit

14h-16h Voyage autour du  
monde- Gratuit

**MARDI 26**

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

14h-16h Atelier peinture :  
Encre de chine - Gratuit

**JEUDI 28**

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Conférence : Joseph II, la  
Belgique sous le règne autrichien   
- Gratuit

**MARDI 19**

10h-12h Cuisine : salade de pâtes  
froides au poulet et légumes - 3€

14h-16h Atelier peinture : Encre de  
chine - Gratuit

**JEUDI 21**

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Jeu chapi - chapo - Gratuit

**LUNDI 25**

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

**MERCREDI 27**

10h-12h Atelier tricot/crochet  
- Gratuit

14h-16h Atelier chant - Gratuit

**VENDREDI 29**

9h-17h Visite d'Ath     
Musée Gallo-Romain  
12€



# Description des activités au Centre VIVA



## Atelier méditation et mandalas

Au cours de cet atelier, vous aurez l'occasion de vous détendre en coloriant des mandalas avec des musiques relaxantes afin de vous évader et de laisser aller votre imagination.

## Auberge espagnole

Quelle belle occasion de se retrouver après les vacances et d'échanger ensemble autour de découvertes culinaires faites par les uns et les autres. N'hésitez pas à nous faire déguster votre spécialité en apportant de quoi régaler 2-3 personnes!

## Le jeu du Chapi - chapo

Ce jeu demande un peu d'imagination et une énorme dose de bonne humeur.

Ce qu'il faut savoir sur le jeu c'est que chaque participant devra écrire 2 mots et 1 phrase sur des petits papiers individuels. On les plie et on les met dans le fameux chap(o).

Vient enfin le moment le plus comique, nous allons faire deviner ces mots de différentes manières.

A chaque manche, on pioche un nouveau mot et on peut le faire deviner de différentes manières: avec une description, avec un mot-clé, par le mime, par le bruitage, etc. Pour les plus ambitieux, on essaiera de dire tous les mots qu'on aura retenus dans le jeu challenge de mémoire.



# Description des activités au Centre VIVA



## Atelier peinture à l'huile et à l'huile soluble à l'eau

La peinture à l'huile traditionnelle demande un peu de concentration et se pratique au calme dans un endroit aéré car la **térébenthine et White spirit** seront utilisés. Ceci pourrait incommoder certaines personnes dont la santé est fragile.

**Impératif:** apporter son propre matériel de peinture à l'huile.  
**Attention:** Le temps de séchage est assez long.

La peinture à l'huile soluble à l'eau s'utilise comme la traditionnelle et dans les mêmes conditions sauf qu'elle n'utilise aucun produit chimique. Cette peinture est inodore et le matériel se nettoie à l'eau.

## Atelier peinture : Dessin au carré

Ce procédé très simple consiste à tracer des carrés sur une image qui sera agrandie.

De cette image choisie avec les carrés, vous pourriez l'agrandir 1 fois, 2 fois ou même 3 fois, vous êtes libre de choisir les mesures de votre futur dessin. Il faut seulement vérifier que votre support soit suffisamment grand pour accueillir le dessin agrandi.

En résumé, le procédé consiste à faire une sorte de zoom sur une image ou un détail qui vous plaît.

## Visite d'Ath et musée Gallo- Romain

Nous allons visiter la belle ville d'Ath avec son architecture atypique et ces petites rues, le calme de cette ville vous donnera une bouffée d'air frais. Nous profiterons pour visiter le musée gallo-romain qui est l'écrin de deux grandes embarcations d'époque romaine découvertes en 1975 lors de fouilles du site de Pommeroel.



# Description des activités au Centre VIVA

## Ostende nous voilà

Nous voilà enfin en été ! On ne peut pas profiter de l'été sans se rendre à la plage.

Le Centre VIVA vous invite à profiter de deux journées organisées à Ostende durant les mois de juillet et d'août.

Nous allons prendre le temps de nous balader sur la plage et sur la digue, de s'imprégner du bon temps et se réunir pour manger au restaurant tous ensemble, ensuite nous dégusterons une bonne glace au bord de la mer.

Nous prendrons des jeux également pour nous s'amuser sur la plage.

N'oubliez pas de vous munir d'un chapeau, de crème solaire et de votre sourire le plus beau.

Et si le temps ne s'y prête pas, nous pourrions aller nous divertir au Luna Park.

On a hâte de partager ces deux journées avec vous !

## Cours de smartphone, tablette et PC



DigiLab

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 !

Nous vous donnons 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)**