



# Centre VIVA Centrum Octobre - Novembre - Décembre 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,**

**Nous nous approchons lentement mais sûrement de la fin de cette année. Il est grand temps de prendre un moment pour réfléchir à tout ce que nous avons accompli et traversé ensemble ! Les douze derniers mois ont été ponctués de moments mémorables, de rires partagés et de défis surmontés. Nous avons une fois de plus évolué ensemble, en tant qu'individus et en tant que groupe ; et cela a rendu cette année encore plus spéciale. Nous avons fait face à des hauts et à des bas, consolidant nos liens les uns avec les autres. En effet, à chaque tournant, nous avons trouvé le soutien et l'amitié dont nous avons besoin pour avancer. C'est grâce à cela que la grande famille du centre VIVA est unique et précieuse ! Alors que nous tournons la page sur cette année, gardons en mémoire les leçons que nous avons apprises et les moments merveilleux que nous avons partagés. Tandis que nous nous apprêtons à accueillir la nouvelle année, l'équipe du centre VIVA tient à vous remercier de votre présence au centre qui contribue à apporter de la chaleur et de la joie. Sans plus tarder, nous vous invitons à découvrir le dernier programme 2023 et de ne pas oublier de vous inscrire car ensemble, nous sommes capables de grandes choses !**



# Bienvenue au Centre VIVA



**Nous vous attendons pour de nouvelles  
aventures !**



PRÉNOM:

# PROGRAMME

## OCTOBRE

### LUNDI 2

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Atelier création bijou -  
Gratuit

### MARDI 3

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

14h-16h Atelier peinture : Papier  
Craft- Gratuit

### MERCREDI 4

10h-12h Atelier maquillage  
- Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société -  
Gratuit

### JEUDI 5

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Labolobo : ça en Jette -  
Gratuit

### VENDREDI 6

11h-12h Atelier trucs et astuces -  
Gratuit

14h-16h Fête des anniversaires -  
Tarte poires - Gratuit

### LUNDI 9

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

### MARDI 10

10h-12h Cuisine : Carbonade  
flamande et frites -3€

14h-16h Atelier peinture :  
Papier Craft- Gratuit

### MERCREDI 11

10h-12h Atelier tricot/crochet  
- Gratuit

14h-16h Conseil participatif -  
Gratuit

### JEUDI 12

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société -  
Gratuit

### VENDREDI 13

11h-12h Bingo - Gratuit

14h-16h Prévention des chutes à la  
commune - Gratuit

# PROGRAMME

## OCTOBRE

**LUNDI 16**

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Atelier création bijou - Gratuit

**MERCREDI 18**

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

**VENDREDI 20**

- 11h-12h Atelier lecture - Gratuit
- 14h-16h Opéra à la Monnaie : DAS RHEINGOLD - Gratuit

**MARDI 24**

- 10h-12h Cuisine : Spaghetti bolognaise - 3€
- 14h-16h Atelier peinture : Papier Craft- Gratuit

**JEUDI 26**

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Atelier jeux de société - Gratuit

**LUNDI 30**

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 13h-16h Initiation à l'évacuation en cas d'incendie - Gratuit

**MARDI 17**

- 10h-12h Cuisine : Quiche aux brocolis et saumon fumé - 3€
- 14h-16h Atelier peinture : Papier Craft- Gratuit

**JEUDI 19**

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Cin'Aînés : " Une belle course" - Gratuit

**LUNDI 23**

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Olympique des neurones - Gratuit

**MERCREDI 25**

- 10h-12h Café papote - Gratuit
- 14h-16h Visite du sénat fédéral - Gratuit

**VENDREDI 27**

- 09h-17h Sortie à Dinant : Citadelle et téléphérique - 12€ 

**MARDI 31**

- 10h-12h Cuisine : Poulet à la moambe et riz- 3€
- 14h-16h Atelier peinture : Papier Craft- Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME

## NOVEMBRE

### MERCREDI 1

**Fermé - Toussaint**

### JEUDI 2

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Sortie : Musée d'art fantastique - 6€

### VENDREDI 3

11h-12h Atelier mandalas et méditation - Gratuit

14h-16h Fête des anniversaires - Gratuit

### LUNDI 6

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

### MARDI 7

10h-12h Cuisine : Saucisses et stoemp aux poireaux- 3€

14h-16h Atelier peinture : Feuille A3- Gratuit

### MERCREDI 8

10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société - Gratuit

### JEUDI 9

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier création bijou - Gratuit

### VENDREDI 10

11h-13h Auberge espagnole - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

### LUNDI 13

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Olympique des neurones - Gratuit

### MARDI 14

10h-12h Cuisine : Chicons, boulettes et pdt- 3€

14h-16h Atelier peinture : Feuille A3- Gratuit

### MERCREDI 15

10h-12h Débat polémique - Gratuit

14h-16h Café papote - Gratuit

### JEUDI 16

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Conférence: La numérogie - Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME

## NOVEMBRE

### VENDREDI 17

9h-17h Sortie à Bruges : Musée de la dentelle - 12€



### LUNDI 20

11h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Atelier création bijou - Gratuit

### MARDI 21

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

14h-16h Atelier peinture : Feuille A3 - Gratuit

### MERCREDI 22

10h-12h Atelier café papote - Gratuit

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

### JEUDI 23

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Histoire de mots - Gratuit

### VENDREDI 24

11h-12h Atelier lecture - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

### LUNDI 27

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Grand quiz - Gratuit

### MARDI 28

10h-12h Cuisine : Chou rouge, boudins et pdt - 3€

14h-16h Atelier peinture : Feuille A3 - Gratuit

### MERCREDI 29

10h-12h Atelier tricot / crochet - Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société - Gratuit

### JEUDI 30

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Cin'Aînés : "Simone, le voyage du siècle" - Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME DÉCEMBRE

## VENDREDI 1

- 11h-12h Atelier trucs et astuces -  
Gratuit
- 14h-16h Opéra à la Monnaie : LE  
CONTE DU TSAR SALTANE -  
Gratuit

## MARDI 5

- 10h-12h Cuisine : Vol au vent et  
riz - 3€
- 14h-16h Atelier peinture :  
Encre de chine - Gratuit

## JEUDI 7

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Initiation à la  
numérologie - Gratuit

## LUNDI 11

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 13h-16h Olympique des neurones  
- Gratuit

## MERCREDI 13

- 10h-12h Atelier maquillage   
Gratuit
- 14h-16h Café -papote ( temps   
libre) - Gratuit

## VENDREDI 15

- 11h-12h Bingo - Gratuit
- 14h-16h Fête des anniversaires  
tarte au flan - Gratuit

## LUNDI 4

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Karaoké - Gratuit

## MERCREDI 6

- 10h-12h Atelier tricot - Gratuit
- 14h-16h Goûter de Noël à la  
commune\* - 3€

## VENDREDI 8

- 9h-17h Sortie à Liège : Musée vie  
wallonne - 12€
- 

## MARDI 12

- 10h-12h Cuisine : Roti de dinde aux  
légumes et pdt -3€
- 14h-16h Atelier peinture :  
Encre de chine - Gratuit

## JEUDI 14

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Danse en ligne - Gratuit

\*La date peut changer

PRÉNOM:

# PROGRAMME DÉCEMBRE

**LUNDI 18**

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Sortie : musée des illusions  
- 6 € 

**MARDI 19**

10h-12h Cuisine : Tagliatelles au  
saumon fumé - 3€

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

**MERCREDI 20**

10h-12h Atelier tricot/crochet -  
Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société  
- Gratuit

**JEUDI 21**

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Conférence : dix petits secrets  
qui ont fait l'histoire de la Belgique -  
Gratuit

**VENDREDI 22**

13h-16h Animation musicale : fête  
de fin d'année - 3€

**LUNDI 25**

**Fermé - Noël**

**MARDI 26**

**Fermé - Noël**

**MERCREDI 27**

10h-12h Café papote - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

**JEUDI 28**

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société -  
Gratuit

**VENDREDI 29**

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

# Description des activités au Centre VIVA



## Conférences

Vous avez entendu parler de **numérologie**, lu des articles sur ce sujet mais finalement vous ne savez pas vraiment ce que c'est... **Le 16 novembre à 14h**, Guy, vous expliquera en long et en large ce qui a attiré à cette croyance ésotérique. Celle-ci attribue des significations et des propriétés mystiques aux nombres, profitez-en pour mieux comprendre les numéros qui vous entourent !

Connaissez-vous **les petits secrets de l'histoire de la Belgique** ? Si cela n'est pas le cas, venez le **20 décembre à partir de 14h** découvrir en détail ces histoires méconnues qui ont façonné l'identité Belge. De Jules César à l'uranium, les congolais livrés aux USA, en passant par les querelles linguistiques et un coup d'état fabriqué par Churchill...! Grâce à Anne.F, le voile sera levé définitivement !

## 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 ?

**DigiLab**

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 !



# Description des activités au Centre VIVA



## Café Papote

Cette activité va sûrement vous mettre du baume au cœur ! Suite à vos demandes répétées, le centre Viva vous propose de venir deux fois par mois en après-midi ou en matinée au café papote, là où votre cœur se réchauffera tout autant que votre tasse de café ! L'atmosphère conviviale vous permettra de vous délecter de votre thé ou café préféré, entouré de personnes attentionnées et bienveillantes. Lors de cet atelier, les conversations couleront comme les boissons chaudes que vous vous servirez, qu'il s'agisse de raconter des histoires, de débattre de sujets passionnants, de finaliser des œuvres ou de simplement passer du temps ensemble ! Les activités au Café Papote sont le mélange parfait de convivialité et de curiosité, où chacun est invité à partager sa chaleur humaine et à se connecter avec les autres.

## Labolobo : ÇA EN JETTE

Envie de découvrir la ville de façon inédite? ÇA EN JETTE ! rapproche les générations pour promouvoir la mobilité douce. Le 5 et 10 octobre à 14h les jeunes de 5ème secondaire de l'Athénée rencontrent leurs aînés jettois lors de 2 ateliers ludiques et surprenants pour découvrir leur quartier différemment ! Solidarité, découverte, transmission de savoirs et empathie sont les mots-clés de cette activité !

## Opéra à la Monnaie

En collaboration avec la Monnaie, nous avons le plaisir de vous inviter aux prochaines prégénérales d'opéra pour la saison 2023-2024 ! Une saison sous la thématique du « destin », entre la « fatalité divine » et le « pouvoir humain » d'agir. Nous irons ensemble assister à ces spectacles le 20 octobre et le 1er décembre à 14h. N'hésitez donc pas à vous inscrire rapidement auprès de l'équipe Viva car les places sont limitées !



# Description des activités au Centre VIVA



## Atelier trucs et astuces

Vous en avez marre du gaspillage et de jeter des affaires qui pouvaient avoir une deuxième vie ?! Cela ne vous arrivera plus ! Les temps sont difficiles et nous voulons vous aider à économiser ! Grâce à cet atelier, votre vie quotidienne sera plus facile et agréable. Chacun partagera ses petits secrets avec enthousiasme, dans une atmosphère amicale où chacun contribuera et apprendra de son prochain. Alors, n'hésitez pas à venir poser des questions ou à partager vos propres astuces, car nous voulons tous épargner ! Les deux mots d'ordre lors de cette activité seront l'entraide et l'enrichissement mutuel. À la fin de l'atelier vous pourrez reproduire facilement les trucs et astuces mais aussi les transmettre pour un monde meilleur !

## Cin'Aînés au Centre Armillaire

Quelle joie de collaborer à nouveau avec le centre Armillaire ! Pour éviter mélancolie et dépression associées à l'automne, nous vous convions à venir assister à cette activité parfaite pour les cinéphiles : le cinéma ! Un film sur grand écran vous fera passer quelques heures hors du temps !

Le 19/10/2023 – « Une belle course ». De Cyril Gely. Madeleine, 92 ans, appelle un taxi pour rejoindre la maison de retraite où elle doit vivre désormais. Elle demande à Charles, un chauffeur un peu désabusé, de passer par les lieux qui ont compté dans sa vie, pour les revoir une dernière fois. Peu à peu, au détour des rues de Paris, surgit un passé hors du commun qui bouleverse Charles. Il y a des voyages en taxi qui peuvent changer une vie...

Le 30/11/2023 – « Simone, le voyage du siècle ». De Olivier Dahan. Le destin de Simone Veil, son enfance, ses combats politiques, ses tragédies. Le portrait épique et intime d'une femme au parcours hors du commun qui a bousculé son époque en défendant un message humaniste toujours d'une brûlante actualité.

# 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)**