



**CENTRE VIVA ! CENTRUM**  
**JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE**

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

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

*02/201.89.41*

*197, rue Léon Théodor 1090  
Jette*



# SOUVENIRS



L'AGORA



LIÈGE



HORTITHÉRAPIE



TOURNAI



HASSELT



MERCI CRICRI !



# 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**



: Échapper en train

### 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](mailto: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.

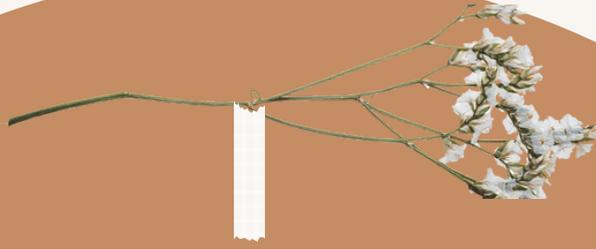
Depuis la crise sanitaire, nous vous demandons de **vous inscrire  
aux activités au préalable**. Nous vous remercions d'avance de vous  
présenter uniquement aux activités auxquelles vous êtes inscrits !

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 !

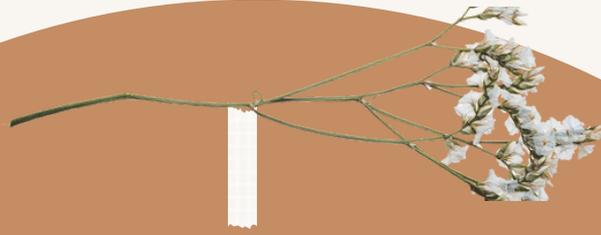


# Chers participants,



Nous avons bien profité de la beauté de la nature qui s'est éveillée au courant de cette magnifique période de printemps... Cette époque de renouveau s'est caractérisée par de nombreuses collaborations plus riches les unes que les autres ! A présent, la saison des longues journées ensoleillées, des soirées douces et des aventures inoubliables pointe le bout de son nez ! Vous l'avez deviné, l'été est enfin là ! C'est donc le moment de sortir les lunettes de soleil, les maillots de bain et surtout les tongs !

# Chers participants,



Afin de vous aider à bien utiliser vos gadgets d'été, nous avons le plaisir de vous présenter ce nouveau programme pour célébrer cette nouvelle transition ! Que diriez-vous de chouettes pique-niques, de belles parties de pétanque, de boules de glace ou même des séances de gym douce en plein air pour rester en forme et en bonne santé ? ! Pour pouvoir profiter entièrement des activités, comme à l'accoutumé, vous devez simplement vous inscrire tous les premiers mercredis du mois en cours pour les activités du mois suivant, soit par mail, soit par téléphone ou lors de votre passage au centre !

PRÉNOM:

# PROGRAMME

## JUILLET

### LUNDI 1

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Café papote - Gratuit

### MERCREDI 3

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

### VENDREDI 5

11h-12h Atelier lecture - Gratuit

14h-16h Fête des anniversaires :  
Tarte aux fruits d'été - Gratuit

### MARDI 9

10h-12h Cuisine : Spaghetti au  
thon - 3€

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs -  
Gratuit

### JEUDI 11

10h-12h Atelier tricot/crochet  
- Gratuit

14h-16h Olympique des neurones -  
Gratuit

### LUNDI 15

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Histoire des mots - Gratuit

### MARDI 2

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

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs -  
Gratuit

### JEUDI 4

10h-12h Atelier bijou - Gratuit

14h-16h Pétanque au parc  
Huybrechts par temps sec et glace -  
Gratuit

### LUNDI 8

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

### MERCREDI 10

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société -  
Gratuit

### VENDREDI 12

09h-17h Sortie à Seneffe : Château  
de Seneffe - 12€ 

### MARDI 16

10h-12h Cuisine : Brochette de  
volaille, salade et frites - 3€

14h-16h Atelier hortithérapie  
(jardin) à la Résidence VIVA ! -  
Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME

## JUILLET

### MERCREDI 17

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

### VENDREDI 19

11h-16h Pique-nique national à la  
résidence VIVA! - Auberge  
espagnole 

### MARDI 23

10h-12h Cuisine avec Maria P : Riz  
à la boscaiola - 3€

14h-16h Atelier VIVA! couleurs -  
Gratuit

### JEUDI 25

10h-16h Numéripiade - Gratuit 

### LUNDI 29

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Atelier bijou - Gratuit

### MERCREDI 31

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Guinguette Fabiola et  
Molkky party par temps sec -  
Gratuit 

### JEUDI 18

10h-12h Atelier tricot/crochet -  
Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société -  
Gratuit

### LUNDI 22

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

### MERCREDI 24

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Grand quiz - Gratuit

### VENDREDI 26

11h-12h Bingo - Gratuit

14h-16h Conseil participatif -  
Gratuit

### MARDI 30

10h-12h Cuisine : Taboulé  
chipolatas - 3€

14h-16h Atelier VIVA! couleurs -  
Gratuit



PRÉNOM:

# PROGRAMME

## AOÛT



### JEUDI 1

- 10h-12h Atelier tricot/crochet -   
Gratuit
- 14h-16h Olympique des neurones  
- Gratuit

### VENDREDI 2

- 11h-12h Atelier mandalas et  
méditation - Gratuit
- 14h-16h Fête des anniversaires :  
Tarte aux cerises - Gratuit

### MARDI 6

- 10h-12h Cuisine : Curry de poulet   
à la mangue et riz - 3€
- 14h-16h Atelier VIVA ! couleurs -  
Gratuit

### JEUDI 8

09h-17h Sortie à Lennik : Château  
de Gaasbeek - 12€ 

### LUNDI 12

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Pétanque au parc  
Huybrechts par temps sec et  
glace - Gratuit

### MERCREDI 14

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

### LUNDI 5

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

### MERCREDI 7

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Film/ débat- Gratuit

### VENDREDI 9

- 11h-13h Auberge espagnole -   
Gratuit
- 14h-16h Grand quiz - Gratuit

### MARDI 13

- 10h-12h Cuisine : Mezze maniche   
végétarien - 3€
- 14h-16h Atelier hortithérapie libre  
(jardin) à la Résidence VIVA ! -   
Gratuit

### JEUDI 15

Fermé - Assomption



PRÉNOM:

# PROGRAMME AOÛT

## VENDEDI 16

11h-12h Atelier lecture - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## MARDI 20

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

14h-16h Atelier VIVA! couleurs -  
Gratuit

## JEUDI 22

10h-12h Atelier tricot/crochet -  
Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société -  
Gratuit

## LUNDI 26

**Fermé - Marché annuel**

## MERCREDI 28

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier causerie sur  
l'alimentation partie 2 - Gratuit

## VENDEDI 30

11h-12h Atelier mandalas et  
méditation - Gratuit

14h-17h Danse en ligne - Gratuit

## LUNDI 19

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Café papote - Gratuit

## MERCREDI 21

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier de Fabian - Gratuit

## VENDEDI 23

11h-12h Bingo - Gratuit

14h-16h Débat polémique -  
Gratuit

## MARDI 27

10h-12h Cuisine : Pêches au  
thon et salade de pdt -3€

14h-16h Atelier VIVA! couleurs  
- Gratuit

## JEUDI 29

10h-12h Atelier bijou - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit



PRÉNOM:

# PROGRAMME SEPTEMBRE

## LUNDI 2

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Initiation à l'anglais - Gratuit
- 14h-16h Atelier de Fabian - Gratuit

## MARDI 3

- 10h-12h Cuisine : Steak sauce archiduc et frites - 3€
- 14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit

## MERCREDI 4

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Grand quiz - Gratuit

## JEUDI 5

- 10h-12h Histoire des mots - Gratuit
- 14h-16h Thé dansant au Sippelberg Gratuit
- 14h-16h Atelier de Fabian - Gratuit

## VENDREDI 6

- 11h-12h Atelier lecture - Gratuit
- 14h-16h Fête des anniversaires : tarte au melon - Gratuit

## LUNDI 9

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Initiation à l'anglais - Gratuit
- 14h-16h Atelier de Fabian - Gratuit

## MARDI 10

- 10h-12h Cuisine : Poivrons farcis et pâtes grecques - 3€
- 13h-16h Guinguette Fabiola et Molkky party par temps sec - Gratuit
- 14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit

## MERCREDI 11

**Centre Fermé**

## JEUDI 12

- 10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit
- 14h-16h Initiation à l'anglais - Gratuit
- 14h-16h Atelier de Fabian - Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME SEPTEMBRE



## VENDREDI 13

11h-12h Atelier mandalas et méditation - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## MARDI 17

10h-12h Cuisine : Filet de merlan, sauce Hollandaise et pdt - 3€

14h-16h Atelier hortithérapie (jardin) à la Résidence VIVA! - Gratuit

## JEUDI 19

10h-12h Atelier bijou - Gratuit

14h-16h Atelier de sexologie - Gratuit

## LUNDI 23

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation à l'anglais - Gratuit

14h-16h Atelier de Fabian - Gratuit

## MERCREDI 25

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Conférence : l'histoire de six reines d'Angleterre - Gratuit

## VENDREDI 27

11h-12h Bingo - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## LUNDI 16

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Atelier de sexologie - Gratuit

## MERCREDI 18

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

## VENDREDI 20

09h-17h Sortie à Izegem : musée de chaussures - 12€



## MARDI 24

10h-12h Cuisine : Poulet rôti et patates douces - 3€

14h-16h Atelier VIVA! couleurs - Gratuit

## JEUDI 26

10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit

14h-16h Olympique des neurones - Gratuit

## LUNDI 30

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation à l'anglais - Gratuit

14h-16h Atelier de Fabian - Gratuit

# LES VOISINS S'ENTRAIDENT A JETTE



DigiLab

Accolage lutte contre l'isolement et la précarité de nos aîné.e.s à Bruxelles. Organisation active depuis plusieurs années dans notre quartier, Accolage crée de l'entraide et met les voisins en contact pour des petites demandes d'aide.

## Vous avez besoin d'un peu de compagnie ou d'aide ? :

- Vous aimeriez recevoir une visite de temps en temps ?
- Vous aimeriez que quelqu'un vous appelle de temps en temps pour discuter ?
- Vous avez une demande d'aide particulière ? Accompagnement chez le médecin, une balade, du bricolage, une question à propos de votre téléphone,...

Contactez  
Bertrand  
pour plus d'info  
0485 79 65 33

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 ! Et le 25 Juillet venez tester

Inscrivez-vous en prenant contact avec l'équipe VIVA !

## COURS DE SMARTPHONE, TABLETTE ET PC



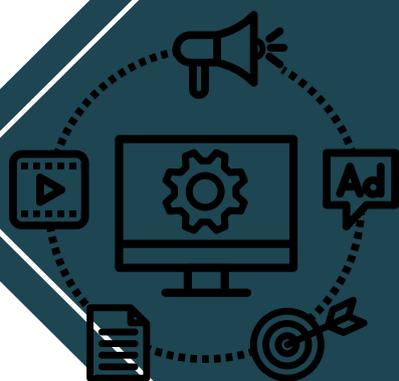
# Pique nique national à la résidence Viva



Chers participants, après plusieurs barbecues nationaux à la résidence VIVA ! nous voilà de retour avec un nouveau concept ! Le pique nique national-auberge espagnole ! **Le 19 juillet à 11h**, rejoignez-nous pour une journée de détente et de partage dans un cadre magnifique. N'oubliez pas d'apporter **votre panier-repas** et surtout votre bonne humeur car nous prévoyons des jeux, des discussions et beaucoup de rires !

## Numéripiad

À l'occasion des Jeux Olympiques, nous avons le plaisir de vous inviter à participer à notre tout nouveau concours, le Numéripiad ! Pour ce concours, vous serez le maître de la journée. Après avoir suivi plusieurs séances auprès de votre formateur préféré, Hugo, vous serez amené à vous confronter à un autre groupe pour remporter la coupe ! Il est maintenant temps de mettre vos connaissances en pratique, une opportunité excitante de montrer aux autres que votre équipe sait bien manier les outils numériques ! Ne manquez pas cette chance de mettre en avant votre talent et de triompher ! Nous avons hâte que vous nous guidiez !



Vous avez remarqué que la famille VIVA ! ne cesse de s'agrandir et tout comme vous, nous nous en réjouissons ! L'équipe d'animation a suivi le mouvement avec l'arrivée de Fabian. De plus, la disponibilité de la deuxième salle nous permet de vous proposer parfois deux activités en même temps. Oui, vous avez bien lu, deux activités ! Nous comprenons votre excitation suite à cette excellente nouvelle ! C'est pourquoi, nous vous invitons à venir découvrir les ateliers de Fabian. Lors de ces moments, votre animateur vous proposera diverses activités à réaliser ensemble dans une atmosphère conviviale et dynamique. Les ateliers seront variés et ne se ressembleront pas ! Nous avons hâte de vous y retrouver !

## Atelier de Fabian



Vous pensiez que la vie sexuelle s'arrêterait après la soixantaine ? Je vous assure que non ! Certaines études démontrent que **la sexualité** aurait **des effets bénéfiques pour la santé à tout âge**. Cependant, des gênes et des difficultés peuvent survenir, heureusement, il existe des solutions et des traitements. Lors de cet atelier, nous aborderons la santé **sexuelle et son rôle** pour le bien-être individuel, **les stéréotypes** par rapport à la sexualité à un âge avancé, les changements du corps avec l'âge, **les modifications physiologiques, les solutions à mettre en place...** Notre sexologue n'hésitera pas à répondre à toutes vos questions sans tabou !

Le 22 mai vous avez assisté à un moment de causerie qui vous a enchanté ! C'est pourquoi, nous vous invitons à venir tout aussi nombreux à l'atelier causerie **partie 2 le 28 août à 14h**. Effectivement, bien manger, bouger, entretenir de bonnes relations et s'occuper de manière significative sont des choses essentielles à toutes les étapes de la vie. Par ailleurs, vous n'êtes pas sans savoir qu'à partir de 60 ans, maintenir un équilibre heureux demande des adaptations aux nouveaux défis de la vie. En ce sens, **Guy.B** donnera quelques recommandations alimentaires en plus et répondra à toutes vos questions, n'oubliez pas de les préparer en avance !

Enfin, notre conférencière **Anne.F** revient avec un nouveau sujet à vous présenter **le 25 septembre à 14h**. Venez découvrir **l'histoire de ces six reines d'Angleterre**, toutes épouses d'un même monarque à la fois flamboyant et violent. Avez-vous trouvé le monarque en question ? Effectivement, c'est bien le récit des **six femmes d'Henry VIII Tudor !**

## CONFÉRENCES / DÉBAT



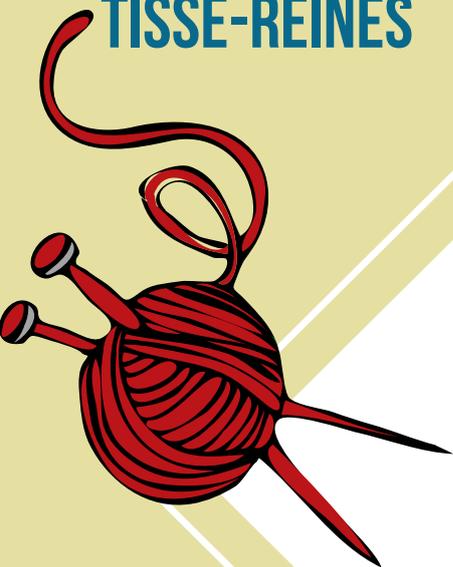


Chers participants, nous avons une bonne nouvelle à vous annoncer : nous allons apprendre la deuxième langue la plus parlée au monde ! Et oui, vous ne rêvez pas, dorénavant, vous pourrez vous envoler aisément car vous aurez les outils nécessaires pour faciliter vos voyages et rendre vos expériences à l'étranger encore plus enrichissantes ! **Dès septembre**, nous proposerons, au sein du **centre Viva**, des ateliers d'**initiation à l'anglais** ! Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez rafraîchir vos connaissances, ces cours vous offriront une nouvelle aventure d'apprentissage amusante et stimulante ! Rejoignez nous pour des sessions conviviales où vous pourrez pratiquer l'anglais de manière interactive et détendue ! Notre professeure expérimentée est là pour vous guider à chaque étape et rendre l'apprentissage vraiment agréable !

Avis aux amis du jardin, depuis **février**, une fois par mois, nous avons la possibilité de vivre une expérience apaisante et revitalisante lors de nos séances d'hortithérapie dans le magnifique jardin de la résidence Viva ! Rejoignez-nous donc pour un moment d'épanouissement au cœur de la nature, où nous explorerons les bienfaits thérapeutiques du jardinage. Sachez que cet atelier est bien plus qu'une simple activité, c'est l'opportunité de cultiver la sérénité et de semer les graines de souvenirs de joie et de convivialité !



# TISSE-REINES



"Tisse-reines" est un projet qui fusionne l'art, la solidarité et l'empouvoirement, invitant chacun·e à devenir tisseur·euse de sa propre histoire. Cette démarche solidaire vise **à sensibiliser aux violences fondées sur le genre via la laine, le tricot et le crochet pour créer du lien, favoriser le bien-être et l'autonomisation**. Vous avez déjà été nombreuses à réaliser un carré au crochet ou au tricot selon vos goûts et votre niveau d'expertise... Chaque carré de laine, aussi unique soit-il, est devenu une pierre d'un édifice solide de soutien communautaire, contribuant ainsi à la résilience et à la reconstruction de chacun·e ! Depuis le début de l'année vous avez confectionné plusieurs carrés et un grand bravo pour cela ! A présent, nous vous invitons à venir admirer le résultat final de votre travail ! **le 21 septembre 2024 sur la Place de la Monnaie**, vos œuvres seront exposées le temps d'une journée afin de donner naissance à **une fresque géante** représentant une maison, **symbole de protection et de soutien aux personnes victimes de violences** !

Le paysagiste **Charles Boucher** a contribué à divers projets d'aménagement de l'espace public bruxellois. Il a fréquenté l'atelier du peintre Jettois **Éric Daniëls** et a participé à de nombreuses expositions en Belgique et en France. Figurez-vous que depuis mai, il a déposé ses valises dans nos locaux pour animer les ateliers de peinture "Viva couleur" ! **Il est conseillé, de se munir du matériel de base suivant** : Pour commencer : une toile ou un support en papier fort pour peinture acrylique. Quelques pinceaux, 2 ronds et 2 plats (petits et grands). 4 ou 5 tubes de couleurs, les 3 couleurs primaires (bleu, jaune, rouge), un vert et un tube de blanc titane. Une palette (bois ou plastique). Un gobelet (de type petit bocal). Une gomme et des crayons. Papiers absorbants ou chiffons. Comme vous le savez, nous sommes tous artistes quelque part. La motivation reste malgré tout notre meilleur atout !



## ATELIER VIVA COULEUR



# VOTRE AGENDA CENTRE VIVA JETTE

**JUILLET**

**ACTIVITES:**

**AOÛT**

**ACTIVITÉS:**

**SEPTEMBRE**

**ACTIVITÉS:**

# VOTRE AGENDA CENTRE VIVA JETTE

**JUILLET**

**ACTIVITES:**

**AOÛT**

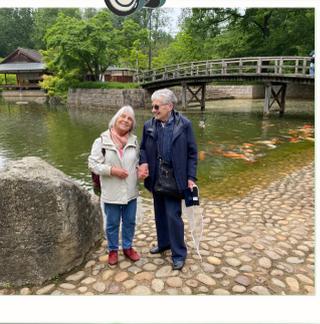
**ACTIVITÉS:**

**SEPTEMB  
RE**

**ACTIVITÉS:**



# SOUVENIRS





**Editrice responsable :**  
**Madame Nathalie Vandenbrande**  
**Présidente du CPAS de Jette**  
**Rue de l'Eglise Saint-Pierre, 47-49**