



CENTRE VIVA !

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2025

centreviva@vivajette.be

02/201.89.41

197, rue Léon Theodor 1090 Jette





NOS FOLIES !

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 (0490/47.75.56 -
02/422.46.51)

LEGENDE



: Difficulté de marche



: Chaise roulante disponible



: **Inscription obligatoire, case à cocher pour communiquer
votre souhait d'inscription à l'équipe**



: Échapper en car

Où ?

Rue Léon Theodor 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

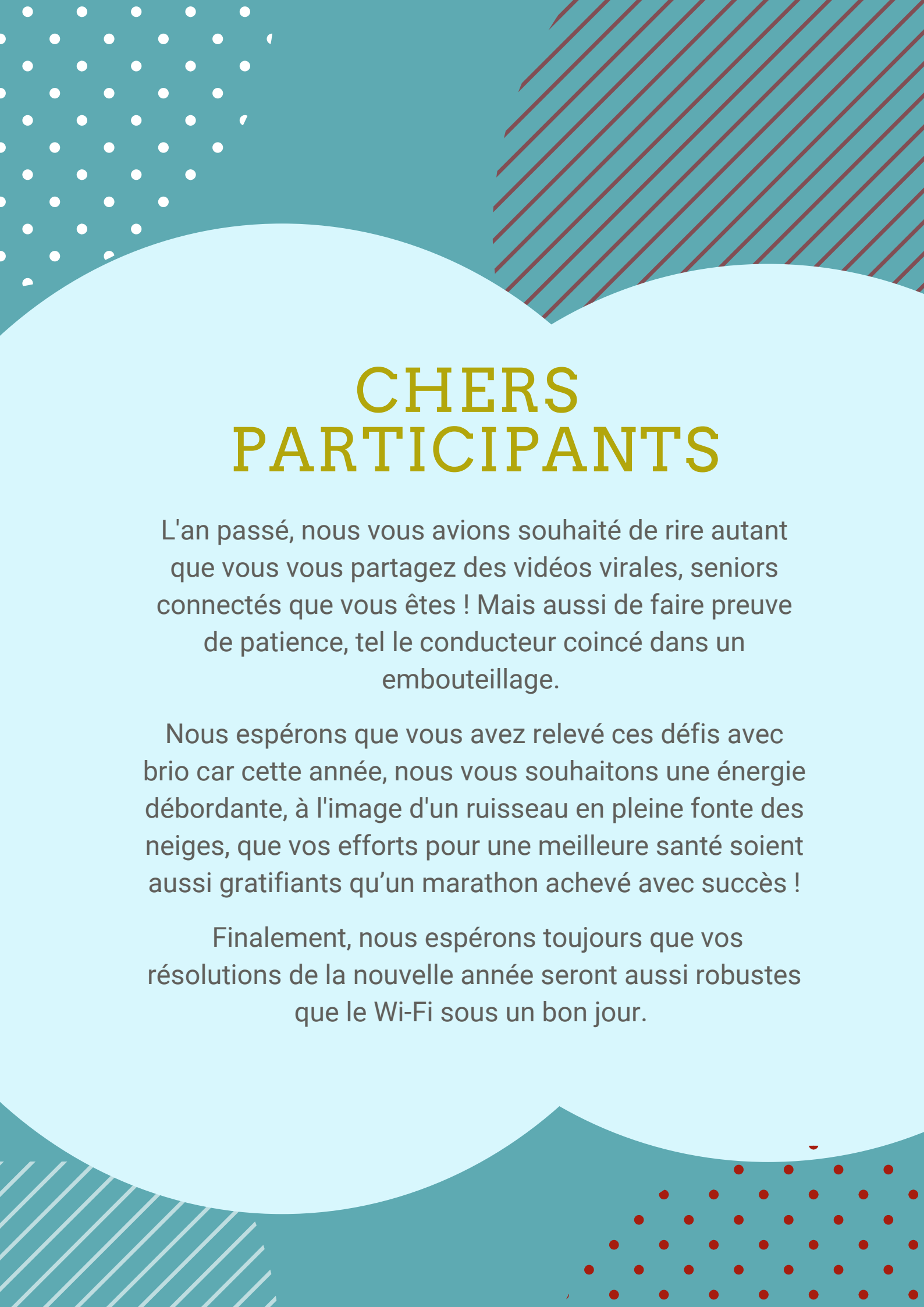
centreviva@vivajette.be

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 deux 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

L'an passé, nous vous avons souhaité de rire autant que vous vous partagez des vidéos virales, seniors connectés que vous êtes ! Mais aussi de faire preuve de patience, tel le conducteur coincé dans un embouteillage.

Nous espérons que vous avez relevé ces défis avec brio car cette année, nous vous souhaitons une énergie débordante, à l'image d'un ruisseau en pleine fonte des neiges, que vos efforts pour une meilleure santé soient aussi gratifiants qu'un marathon achevé avec succès !

Finalement, nous espérons toujours que vos résolutions de la nouvelle année seront aussi robustes que le Wi-Fi sous un bon jour.

CHERS PARTICIPANTS

Toute l'équipe VIVA ! vous souhaite une merveilleuse
année 2025, pleine de vitalité et de réussite !

Comme les autres années, nous vous promettons de
mettre tout en œuvre afin de vous garder en forme et
que vous profitiez pleinement de chaque activité
proposée au centre VIVA !

Nous espérons également que vous continuerez à
cultiver les précieux souvenirs façonnés au sein de
notre centre.

Pour profiter pleinement des activités à venir, pensez
simplement à **vous inscrire chaque premier mercredi
du mois pour les activités du mois suivant, que ce soit
par mail, par téléphone ou lors de votre passage au
centre !**

Ensemble, faisons de 2025 une nouvelle année de
bienveillance 🎉

PRÉNOM:

PROGRAMME JANVIER

MERCREDI 1

Fermé - Nouvel An

VENDREDI 3

11h-12h Atelier mandalas et méditation- Gratuit ☐

14h-16h Fête des anniversaires : Galette des rois et reines - Gratuit ☐

MARDI 7

10h-12h Cuisine : Haricots rouges, riz et viande - 3€ ☐

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit ☐

JEUDI 9

10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA ! - Gratuit ☐

10h-12h Atelier d'astrologie - Gratuit ☐

14h-16h Table de conversation en anglais - Gratuit ☐

14h-16h Atelier couleur émotion - Gratuit ☐

LUNDI 13

10h-12h Senior actu - Gratuit ☐

14h-16h Initiation à l'improvisation - Gratuit ☐

14h-16h Olympique des neurones - Gratuit ☐

MERCREDI 15

11h-12h Gym douce au centre VIVA ! - Gratuit ☐

10h-12h Atelier lecture - Gratuit ☐

14h-16h Atelier causerie sur le sens de la vie - 1€ ☐

JEUDI 2

10h30-11h30 Gym douce à la Résidence

VIVA ! - Gratuit ☐

14h-16h Table de conversation en anglais - Gratuit ☐

14h-16h Débat polémique - Gratuit ☐

LUNDI 6

10h-12h Senior actu - Gratuit ☐

14h-16h Initiation à l'improvisation - Gratuit ☐

14h-16h Atelier jeux de société - Gratuit ☐

MERCREDI 8

11h-12h Gym douce au centre

VIVA ! - Gratuit ☐

10h-12h Atelier d'art floral - Gratuit ☐

14h-16h Atelier tricot/crochet et bijou - Gratuit ☐

14h-16h Karaoké - Gratuit ☐

VENDREDI 10

11h-13h30 Brunch nouvel an - Gratuit ☐

14h - 16h Festivités - Gratuit ☐

MARDI 14

10h-12h Cuisine : Waterzooi de la mer aux poireaux- 3€ ☐

14h-16h Goûter d'ouverture hortithérapie à la Résidence VIVA ! - Auberge espagnole ☐

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit* ☐

* Du 12 au 18 janvier : exposition des participants au Rayon Vert.

PRÉNOM:

PROGRAMME JANVIER

JEUDI 16

- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA ! - Gratuit ☐
- 14h-16h Table de conversation en anglais - Gratuit ☐
- 14h-16h Cin'Aînés au CCJ : Normale - Gratuit ☐

LUNDI 20

- 10h-12h Senior actu - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier Psychomotricité - Gratuit ☐
- 14h-16h Visionnage spectacle : Vol de nuit les pralines - Gratuit ☐

MERCREDI 22

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA ! - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier tricot/crochet et bijou - Gratuit ☐
- 14h-15h30 Atelier Karibu au centre culturel de Jette - Gratuit ☐

VENDREDI 24

- 09h-17h Sortie à Rochefort : Château de Lavaux-Sainte-Anne - 12€   ☐

MARDI 28

- 10h-12h Cuisine : Nouilles au poulet - 3€ ☐
- 10h-12h Atelier âges et transmission - Gratuit ☐
- 12h30-17h Opéra à la Monnaie : GÖTTERDÄMMERUNG - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit ☐

JEUDI 30

- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA ! - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier d'astrologie : les éléments - Gratuit ☐
- 14h-16h Table de conversation en anglais - Gratuit ☐

VENDREDI 17

- 11h-12h Bingo - Gratuit ☐
- 14h-16h Danse en ligne - Gratuit ☐

MARDI 21

- 10h-12h Cuisine : Gratin de hachis aux légumes d'hiver - 3€ ☐
- 14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit ☐

JEUDI 23

- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA ! - Gratuit ☐
- 14h-16h Grand quiz - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier couleur émotion - Gratuit ☐

LUNDI 27

- 10h-12h Senior actu - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier Psychomotricité - Gratuit ☐
- 14h-16h Conférence : Savonarole - Gratuit ☐

MERCREDI 29

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA ! - Gratuit ☐
- 10h-12h Histoire des mots - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier causerie sur les émotions - 1 € ☐

VENDREDI 31

- 11h-12h Atelier mandalas et méditation - Gratuit ☐
- 14h-16h Danse en ligne - Gratuit ☐

PRÉNOM: _____

PROGRAMME FÉVRIER

LUNDI 3

- 10h-12h Senior actu - Gratuit ☐
- 14h-16h Initiation à l'improvisation - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier jeux de société - Gratuit ☐

MERCREDI 5

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA ! - Gratuit ☐
- 10h-12h Atelier d'art floral - Gratuit ☐
- 14h-16h Olympique des neurones - Gratuit ☐

VENDREDI 7

- 11h-12h Bingo - Gratuit ☐
- 14h-16h Fête des anniversaires : Crêpes party - Gratuit ☐

MARDI 11

- 10h-12h Cuisine : Spaghetti bolognaise - 3€ ☐
- 14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit ☐

JEUDI 13

- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA ! - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier couleur émotion - Gratuit ☐
- 14h-16h Cin' Aînés au CCJ : Un triomphe - Gratuit ☐
- 14h-16h Table de conversation en anglais - Gratuit ☐

MARDI 4

- 10h-12h Cuisine : Stoemp épinards - Saucisses - 3€ ☐
- 14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit ☐

JEUDI 6

- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA ! - Gratuit ☐
- 14h-16h Conseil participatif - Gratuit ☐

LUNDI 10

- 10h-12h Senior actu - Gratuit ☐
- 14h-16h Initiation à l'improvisation - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier d'astrologie : le soleil et la lune - Gratuit ☐

MERCREDI 12

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA ! - Gratuit ☐
- 10h-12h Atelier lecture - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier causerie sur la dépression - 1€ ☐

VENDREDI 14

- 11h-12h Atelier mandalas et méditation - Gratuit ☐
- 14h-16h Danse en ligne - Gratuit ☐

PRÉNOM:

PROGRAMME FÉVRIER

LUNDI 17

10h-12h Senior actu - Gratuit ☐

14h-16h Atelier Psychomotricité -
Gratuit ☐

14h-16h Grand quiz - Gratuit ☐

MERCREDI 19

11h-12h Gym douce au centre
VIVA ! - Gratuit ☐

14h-16h Atelier tricot/crochet et bijou -
Gratuit ☐

14h-15h30 Atelier Karibu au centre
culturel de Jette - Gratuit ☐

VENDREDI 21

11h-13h Auberge espagnole - Gratuit ☐

14h-16h Bowling Stone - 3€ ☐

MARDI 25

10h-12h Cuisine : Chili Cone Carne
- 3€ ☐

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs
- Gratuit ☐

14h-16h Palais du Coudenberg - 4€ ☐

JEUDI 27

10h30-11h30 Gym douce à la Résidence
VIVA ! - Gratuit ☐

10h-12h Histoire des mots - Gratuit ☐

14h-16h Table de conversation en
anglais - Gratuit ☐

14h-16h Atelier Rania - Gratuit ☐

MARDI 18

10h-12h Cuisine : Gratin de champignons -
3€ ☐

10h-12h Atelier âges et transmission -
Gratuit* ☐

14h-16h Atelier hortithérapie à la
Résidence VIVA ! - Gratuit ☐

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit ☐

JEUDI 20

09h30-12h Ciné Ages et Images CCJ : Les
têtes givrées - Gratuit ☐

10h30-11h30 Gym douce à la Résidence
VIVA ! - Gratuit ☐

14h-16h Table de conversation en anglais
- Gratuit ☐

LUNDI 24

10h-12h Senior actu - Gratuit ☐

14h-16h Atelier Psychomotricité -
Gratuit ☐

14h-16h Karaoké - Gratuit ☐

MERCREDI 26

11h-12h Gym douce au centre VIVA !
- Gratuit ☐

14h-16h Atelier Rania - Gratuit ☐

VENDREDI 28

09h-17h Sortie à Marche-en-
Famenne : Musée des Chasseurs
Ardennais - 12€   ☐

14h-16h Danse en ligne - Gratuit ☐

* L'activité peut être sujette à
des modifications.

PRÉNOM:

PROGRAMME

MARS



LUNDI 3

- 10h-12h Senior actu - Gratuit ☐
- 14h-16h Initiation à l'improvisation - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier d'astrologie : les planètes dominantes - Gratuit ☐

MERCREDI 5

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA ! - Gratuit ☐
- 10h-12h Atelier d'art floral - Gratuit ☐
- 14h-16h Karaoké - Gratuit ☐

VENDREDI 7

- 11h-12h Atelier mandalas et méditation - Gratuit ☐
- 14h-16h Fête des anniversaires : Fondant au chocolat - Gratuit ☐

MARDI 11

- 10h-12h Cuisine : Frites et boulettes sauce tomate - 3€ ☐
- 10h-12h Atelier âges et transmission - Gratuit* ☐
- 14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit ☐

JEUDI 13

- 09h30-12h Ciné Ages et Images CCJ : Dilili à Paris - Gratuit ☐
- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA ! - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier couleur émotion - Gratuit ☐

MARDI 4

- 10h-12h Cuisine : Gratin de pâtes au thon, sauce tomates - 3€ ☐
- 14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit ☐

JEUDI 6

- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA ! - Gratuit ☐
- 14h-16h Table de conversation en anglais - Gratuit ☐
- 14h-16h Olympique des neurones - Gratuit ☐

LUNDI 10

- 10h-12h Senior actu - Gratuit ☐
- 14h-16h Initiation à l'improvisation - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier jeux de société - Gratuit ☐

MERCREDI 12

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA ! - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier d'éducation aux médias - Gratuit ☐

VENDREDI 14

- 11h-12h Bingo - Gratuit ☐
- 14h-16h Danse en ligne - Gratuit ☐

* L'activité peut être sujette à des modifications.



PRÉNOM:

PROGRAMME

MARS



LUNDI 17

- 10h-12h Senior actu - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier Psychomotricité - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier causerie sur le deuil et la perte - 1€ ☐

MERCREDI 19

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA ! - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier causerie sur le deuil et la perte - 1€ ☐
- 14h-15h30 Atelier Karibu au centre culturel de Jette - Gratuit ☐

VENDREDI 21

- 09h-17h Sortie à Libin : Euro Space Center - 12€  ☐

MARDI 25

- 10h-12h Cuisine : Salade de riz au thon et œufs mollets - 3€ ☐
- 14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit ☐
- 14h-16h Visite du centre Cabajette - Gratuit ☐

JEUDI 27

- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA ! - Gratuit ☐
- 10h-14h Atelier cuisine au Rayon vert - Gratuit ☐
- 14h-16h Café papote - Gratuit ☐

LUNDI 31

- 10h-12h Senior actu - Gratuit ☐
- 14h-16h Grand quiz - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier Psychomotricité - Gratuit ☐

MARDI 18

- 10h-12h Cuisine : Gratin dauphinois saucisses et haricots verts - 3€ ☐
- 14h-16h Atelier hortithérapie à la Résidence VIVA ! - Gratuit ☐
- 14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit ☐

JEUDI 20

- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA ! - Gratuit ☐
- 14h-16h Cin' Aînés au CCJ : Sous les étoiles de paris - Gratuit ☐
- 14h-16h Table de conversation en anglais - Gratuit ☐

LUNDI 24

- 10h-12h Senior actu - Gratuit ☐
- 14h-16h Séance d'information plénière : alimentation jettoise - Gratuit ☐

MERCREDI 26

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA ! - Gratuit ☐
- 12h30 -14h Visite du centre d'accueil de jour RestoJet - Gratuit ☐
- 14h30 - 16h Visite du restaurant l'Ange Gardien - Gratuit ☐

VENDREDI 28

- 11h-12h Visite au Centre d'Entraide Jettoise - Gratuit ☐
- 14h-16h Conférence : Se nourrir sainement... à tous les âges - Gratuit ☐





DESCRIPTION

Activité 2025

Accolage

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

tablette, PC, smartphone

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 !



DigiLab

Atelier Karibu

UNE FOIS PAR MOIS, LE CENTRE CULTUREL DE JETTE NOUS OUVRE GRAND LES PORTES POUR L'ATELIER KARIBU.

UN MOMENT RÉJOUISSANT POUR LES ENFANTS ET LES PARENTS DE FAMILLES MONOPARENTALES.

CAR PENDANT QUE LES PARENTS SE CONSACRERONT À UNE ACTIVITÉ, LES SENIORS DE VIVA ! JETTE ET LES ACCOMPAGNANTS S'ACTIVERONT POUR PROPOSER AUX ENFANTS DES ATELIERS HAUTS EN COULEURS : MARIONNETTES, DESSIN, LECTURE, THÉÂTRE, CHANT, MUSIQUE, JARDINAGE, PÂTISSERIE, JEUX DE SOCIÉTÉ, DANSE...

VOUS L'AVEZ BIEN COMPRIS, UN APRÈS-MIDI RICHE EN DÉCOUVERTES ET EN RIRES VOUS ATTEND. NE MANQUEZ PAS CETTE BELLE OCCASION DE PARTAGE ET DE PLAISIR !



DESCRIPTION

Activité 2025

Couleur et émotions

NOUS VOUS INVITONS À PARTICIPER À CE NOUVEL ATELIER QUI DÉBUTERA EN JANVIER À RAISON DE **DEUX SÉANCES PAR MOIS.**

IL SERA ANIMÉ PAR **NATHALIE CARDINAL, PRATICIENNE EN ART-THÉRAPIE**, QUI VOUS GUIDERA DANS UNE EXPLORATION UNIQUE ET ENRICHISSANTE.

OBJECTIFS DE L'ATELIER : EXPLORER LES RELATIONS ENTRE LES COULEURS ET LES ÉMOTIONS. AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL. ENCOURAGER L'ACCUEIL ET LA GESTION DES ÉMOTIONS GRÂCE À LA SYMBOLIQUE DES COULEURS.

CE QUE VOUS DÉCOUVRIREZ : LA SIGNIFICATION CULTURELLE ET PSYCHOLOGIQUE DES COULEURS PRIMAIRES, SECONDAIRES ET TERTIAIRES. MAIS AUSSI LES NUANCES ENTRE COULEURS CHAUDES ET COULEURS FROIDES, LEURS LONGUEURS D'ONDE ET FRÉQUENCES. COMMENT CERTAINES COULEURS CLÉS SONT ASSOCIÉES À DES ÉMOTIONS SPÉCIFIQUES (PAR EXEMPLE : LE BLEU ÉVOQUANT LA SÉRÉNITÉ, LE ROUGE STIMULANT LA PASSION, ETC.).

DANS UNE AMBIANCE PROPICE AUX ÉCHANGES ET À L'INTERACTION, NATHALIE VOUS PARTAGERA DES OUTILS PRATIQUES POUR **INTÉGRER L'UTILISATION DES COULEURS DANS DIFFÉRENTS ASPECTS DE VOTRE VIE :** DÉCORATION INTÉRIEURE. EXPRESSION ARTISTIQUE. CHOIX VESTIMENTAIRES.

NE MANQUEZ PAS CETTE OCCASION UNIQUE DE PLONGER AU CŒUR DE LA PUISSANCE DES COULEURS.

VENEZ VIVRE UNE EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE ET DÉCOUVREZ COMMENT LES COULEURS PEUVENT TRANSFORMER VOTRE QUOTIDIEN. REJOIGNEZ-NOUS ET LAISSEZ LIBRE COURS À VOS ÉMOTIONS !



Ages et Transmissions

UN NOUVEAU GROUPE DE PAROLE EST PROPOSÉ. IL S'AGIT D'UN MOMENT D'ÉCHANGE AUTOUR DE **THÉMATIQUES DIVERSES DE LA VIE.** CES RENCONTRES PERMETTRONT D'APPRENDRE À MIEUX **SE CONNAÎTRE ET DE CRÉER DES LIENS.**

LE GROUPE SERA COMPOSÉ DE PERSONNES D'ÂGES VARIÉS, AVEC UN NIVEAU D'EXPRESSION EN FRANÇAIS BASIQUE.

VOUS ÊTES INVITÉS À NOUS REJOINDRE **À LA BIBLIOTHÈQUE DE JETTE, DE 10H À 12H**, POUR PARTAGER VOS SUJETS DE PRÉDILECTION : **ENFANCE, FAMILLE, RELIGION ET BIEN D'AUTRES ENCORE**

IL S'AGIRA DE MIEUX CONNAÎTRE L'AUTRE, SON HISTOIRE, VOS DIFFÉRENCES AINSI QUE VOS POINTS DE CONVERGENCE. **L'OBJECTIF EST DE DIMINUER LES STÉRÉOTYPES DE PART ET D'AUTRE !**



DESCRIPTION

Activité 2025

Âges et images

À PARTIR DE FÉVRIER, NOUS VOUS CONVIONS, UNE FOIS PAR MOIS, AUX SÉANCES DE CINÉMA « ÂGES ET IMAGES » AU CENTRE CULTUREL DE JETTE UN MOMENT PRIVILÉGIÉ DE RENCONTRE ENTRE ENFANTS ET SENIORS. CES SÉANCES S'ARTICULENT AUTOUR DE FILMS SOIGNEUSEMENT SÉLECTIONNÉS PAR L'ÉQUIPE DE LA COMMUNE, DANS LE BUT DE FAVORISER LES ÉCHANGES INTERGÉNÉRATIONNELS.



ATTENTION : EN VOUS ENGAGEANT DANS CE PROJET, NOUS VOUS INVITONS À **MAINTENIR VOTRE PRÉSENCE À CHAQUE SÉANCE**. CELA PERMETTRA D'ASSURER UNE CONTINUITÉ ET DE **TISSER UN VÉRITABLE LIEN ENTRE LES JEUNES ET VOUS**.

APRÈS CHAQUE PROJECTION, UN MOMENT D'ÉCHANGE CONVIVIAL SERA PROPOSÉ POUR PROLONGER CETTE EXPÉRIENCE ENRICHISSANTE.

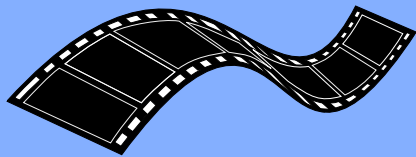


Table de conversation

APRÈS PLUSIEURS SÉANCES D'INITIATION À L'ANGLAIS AVEC VOTRE PROFESSEUSE NKANA, IL EST MAINTENANT TEMPS DE **RENFORCER VOTRE COMMUNICATION EN ANGLAIS !**

NKANA VOUS PROPOSE **UN APPRENTISSAGE INTERACTIF** BASÉ SUR DES **SITUATIONS PROCHES DE LA VIE RÉELLE**.

ELLE UTILISERA DIFFÉRENTS SUPPORTS (AUDIO, IMAGE ET ÉCRITS) AFIN DE VOUS INCITER À PRENDRE LA PAROLE DANS LE BUT **D'AMÉLIORER VOTRE PRODUCTION ORALE**.

CE MOMENT SE VEUT CONVIVIAL ET OUVERT À TOUTES LES PERSONNES QUI SOUHAITENT DÉCOUVRIR OU APPROFONDIR LEURS CONNAISSANCES.

N'HÉSITEZ PLUS ET VENEZ VOUS EXERCER DANS LA BONNE HUMEUR AU CENTRE VIVA !



Gym douce

DÉPUIS OCTOBRE, LA GYM DOUCE SE DÉROULE À LA RÉSIDENCE VIVA ! AVEC VOTRE KINÉ PRÉFÉRÉ, ALAIN ! EN EFFET, VOUS NOUS IMPRESSIONNEZ RÉGULIÈREMENT PAR VOTRE SOUPLESSE LORS DU PARCOURS D'ÉQUILIBRE.

CEPENDANT, VOUS AVEZ ÉTÉ NOMBREUX À DEMANDER **UNE DEUXIÈME SÉANCE AU SEIN DU CENTRE VIVA !** CAR VOUS SOUHAITEZ ÊTRE EN **FORME** POUR LES PROCHAINS JO.

C'EST POURQUOI, **À PARTIR DE JANVIER**, VOUS BÉNÉFICIEREZ DE DEUX SÉANCES PAR SEMAINE AU LIEU D'UNE ! **LE DEUXIÈME COURS SE DÉROULERA AU CENTRE VIVA !** AVEC UN **AUTRE FORMATEUR PHYSIQUE** DANS LE BUT DE **VOUS AIDER À MINIMISER LES DOULEURS ARTICULAIRES**.

VENEZ DONC **TOUS LES MERCREDIS ET JEUDIS MATIN**, AVEC TOUTE VOTRE ÉNERGIE ET VOTRE MOTIVATION, QUE CE SOIT AU CENTRE VIVA ! OU DIRECTEMENT À LA RÉSIDENCE VIVA !



DESCRIPTION

Activité 2025

Semaine alimentation

LES ANNÉES PASSENT, IL DEVIENT ESSENTIEL DE **PRENDRE SOIN DE NOTRE CORPS, DE NOTRE ESPRIT ET DE NOTRE BUDGET.**

L'ALIMENTATION JOUE UN RÔLE CENTRAL DANS CETTE QUÊTE DE BIEN-ÊTRE ET DE SANTÉ.

C'EST DANS CETTE OPTIQUE QUE NOUS AVONS DÉCIDÉ D'ORGANISER **UNE SEMAINE DÉDIÉE À L'ALIMENTATION.**

CELLE-CI DÉBUTERA **LE 24 MARS DE 14 À 16H** PAR UNE PRÉSENTATION DES ASSOCIATIONS ALIMENTAIRES DE JETTE, SUIVIE DE VISITES DE LEURS LOCAUX.

CE SERA AUSSI L'OCCASION DE PARTAGER ENSEMBLE **UN REPAS ÉQUILIBRÉ.**

L'OBJECTIF DE CETTE SEMAINE EST DE VOUS FAIRE **DÉCOUVRIR LES RESSOURCES OFFERTES PAR LA COMMUNE POUR PRÉSERVER UNE ALIMENTATION Saine**, MAINTENIR VOTRE AUTONOMIE ET AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE VIE, TOUT EN RESPECTANT UN BUDGET RAISONNABLE.

POUR CLÔTURER CETTE SEMAINE, **UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ VOUS DÉVOILERÀ LES SECRETS D'UNE NUTRITION ÉQUILIBRÉE SPÉCIALEMENT ADAPTÉE AUX SENIORS.**

IL VOUS OFFRIRA ÉGALEMENT DES CONSEILS PRATIQUES POUR ADOPTER UN MODE DE VIE SAIN ET ÉPANOUISSANT, TOUT EN PROFITANT PLEINEMENT DE CHAQUE REPAS.



Atelier Causerie

NOUS VOUS INVITONS À DÉCOUVRIR CES ATELIERS-CAUSERIES EN COLLABORATION AVEC **CGG BRUSSEL** OÙ VOUS POURREZ ÉCHANGER SUR DES SUJETS PARFOIS TABOUS MAIS ESSENTIELS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE PERSONNEL. **VOICI LES THÈMES AU PROGRAMME :**

L'EXPLORATION **DU SENS DE LA VIE**, CE QUI NOUS SEMBLE IMPORTANT ET COMMENT NOUS POUVONS **NOUS SENTIR SIGNIFICATIFS.**

LES ÉMOTIONS DE BASE : COMMENT ELLES INFLUENCENT NOS COMPORTEMENTS, COMMENT NOUS POUVONS LES **ACCUEILLIR ET LES LAISSER S'EXPRIMER.**

LA DÉPRESSION : QU'EST-CE QUE C'EST, QUEL IMPACT A-T-ELLE SUR NOUS, ET **COMMENT Y FAIRE FACE.**

LA PERTE DE PROCHES ET LES DIFFÉRENTES FORMES DE PERTES (PERTES PHYSIQUES, PSYCHOLOGIQUES, SOCIALES, SPIRITUELLES, COGNITIVES, PRATIQUES, INDIVIDUELLES), AINSI QUE **DES STRATÉGIES POUR Y FAIRE FACE.**

CES ATELIERS SONT CONÇUS POUR VOUS OFFRIR **UN ESPACE D'ÉCHANGE ET DE RÉFLEXION SUR DES SUJETS QUI IMPACTENT PROFONDÉMENT NOTRE QUOTIDIEN.**



LA RÉSIDENCE VIVA ! VOUS INVITE

CHERS MÉLOMANES, PASSIONNÉS DE CHANT ET AMATEURS DE MUSIQUE, **À PARTIR DU 13 JANVIER 2025**, LA CHORALE REPREND À LA **RÉSIDENCE VIVA !**

CETTE ANNÉE, ILS ONT BESOIN DE **VOS BELLES VOCALISES** POUR ENRICHIR CE **PROJET MUSICAL**. ENVIE DE CHANTER, DE VOUS AMUSER ET DE PARTAGER DES MOMENTS INOUBLIABLES EN BONNE COMPAGNIE ?

DÈS LE 13 JANVIER, LA RÉSIDENCE VIVA ! VOUS INVITE, **TOUS LES LUNDIS, DE 14H À 16H**, POUR UNE EXPÉRIENCE UNIQUE **EN COLLABORATION AVEC LA MONNAIE**. OUI, VOUS AVEZ BIEN LU : **L'ÉQUIPE DE LA MONNAIE SERA PRÉSENTE POUR VOUS GUIDER ET VOUS ACCOMPAGNER**.

REJOIGNEZ CE FORMIDABLE PROJET ET LAISSEZ VOTRE VOIX S'EXPRIMER **DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE**. AUCUNE EXPÉRIENCE PRÉALABLE N'EST REQUISE. **SI VOUS AIMEZ CHANTER, VOUS ÊTES LE OU LA BIENVENUE, QUEL QUE SOIT VOTRE NIVEAU !**

VOTRE AGENDA CENTRE VIVA !

JANVIER

ACTIVITES:

FÉVRIER

ACTIVITÉS:

MARS

ACTIVITÉS:



NOS FOLIES !



NOS FOLIES !



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