

# CENTRE VIVA ?

## AVRIL - MAI - JUIN

### 2025

*Célébrons le retour des beaux jours !*



[centreviva@vivajette.be](mailto: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 )  
Pour les permanences de 9h à 12h ( 02  
422 46 51)

### 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

### LEGENDE



: Difficulté de marche



: Chaise roulante disponible



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



: Échapper en train

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.

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 même, si vous n'avez pas la possibilité d'assister à une activité **en raison d'un empêchement**, **veuillez avoir l'amabilité de nous en informer** afin que nous puissions prendre les dispositions nécessaires.

Par ailleurs, 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

Nous avons débuté cette année 2025 avec quelques gripes ici et là mais l'hiver touche doucement à sa fin...

En véritables vainqueurs, nous avons su triompher des virus comme il se doit ! En pleine forme, nous nous approchons du prochain trimestre à grands pas, prêts à profiter des belles journées printanières.

Pour cela nous vous avons préparé un programme exceptionnel.

De belles expériences vous attendent afin de partager ensemble des moments inoubliables !

# CHERS PARTICIPANTS

Comme promis en ce début d'année, nous avons tout mis en œuvre pour vous garder en pleine forme ! Et nous comptons bien poursuivre sur cette belle lancée en vous proposant des activités variées et enrichissantes.

Au programme : des sorties en plein air pour profiter du grand air et de la nature, des ateliers gourmands qui éveilleront vos papilles tout en veillant à votre bien-être et même des initiations à la photographie en intergénérationnel, où vous pourrez immortaliser de beaux moments et mettre en valeur votre sourire.

Vous l'avez compris, il y en aura pour tous les goûts et toutes les envies !

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 !**

PRÉNOM:

# PROGRAMME

## AVRIL

### MARDI 1

10h-12h Cuisine : Boulettes surprises, sauce tomate et pâtes - 3€

14h-16h Histoire des mots - Gratuit

### MERCREDI 2

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

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

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit

### JEUDI 3

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

09h30 - 12h Ciné Ages et Images CCJ : Binti - Gratuit

14h-16h Atelier d'éducation aux médias - Gratuit

### VENDREDI 4

11h-12h Atelier mandalas et méditation- Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

12h30-17h \*Opéra à la Monnaie : I GROTTESCHI: PART I - Gratuit

### LUNDI 7

10h-12h Senior actu - Gratuit

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

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

### MARDI 8

10h-12h Cuisine : Gratin de poireaux au jambon et pdt - 3€

14h-16h Olympique des neurones - Gratuit

### MERCREDI 9

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

10h-12h Atelier lecture - Gratuit

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit

### JEUDI 10

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

10h-12h Atelier déco thématique - Gratuit

14h-16h Conseil participatif - Gratuit

### VENDREDI 11

11h-12h Auberge espagnole - Gratuit

14h-16h Fête des anniversaires : Tarte aux pommes - Gratuit

### LUNDI 14

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Atelier Psychomotricité - Gratuit

14h-16h Atelier gourmand - Gratuit

\*L'activité peut être sujette à des modifications

PRÉNOM:

# PROGRAMME

## AVRIL

### MARDI 15

10h-12h Cuisine : Risotto, truite fumée et petit pois - 3€

14h-16h Atelier d'astrologie - Gratuit

### JEUDI 17

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

14h-16h Visionnage spectacle au centre VIVA ! : Vol de nuit le noyé du lavabo - Gratuit

### LUNDI 21

**Fermé - Pâques**

### MERCREDI 23

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

14h-15h30\* Atelier Karibu au CCJ - Gratuit

14h-16h Prévention incendie avec Accolage - Gratuit

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit

### VENDREDI 25

11h-12h Bingo - Gratuit

12h-16h Randonnée pédestre : Les espaces verts du Nord-Ouest de Bruxelles - Gratuit 

### MARDI 29

10h-12h Cuisine : Tomates farcies et purée - 3€

14h-16h Grand quiz - Gratuit

### MERCREDI 16

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

14h-16h Atelier Intergénérationnel avec L'Abordage : jeux de société - Gratuit

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit

### VENDREDI 18

09h-17h Sortie à Tournai : Maison de la Marionnette- 12€ 

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

### MARDI 22

10h-12h Cuisine : Pâtes à la Toscane - 3€

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

### JEUDI 24

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

14h-16h Karaoké - Gratuit

14h-16h Cin' Aînés au CCJ : Un Presque - Gratuit

### LUNDI 28

10h-12h Senior actu - Gratuit

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

14h-16h Atelier jeux de société - Gratuit

### MERCREDI 30

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

12h-16h Randonnée pédestre : Les espaces verts du Nord-Ouest de Bruxelles - Gratuit 

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME

## MAI

### JEUDI 1

**Fermé - Fête du travail**

### LUNDI 5

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Histoire des mots - Gratuit

### MERCREDI 7

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

10h-12h Atelier Tatakizomé et  
cyanotypie - Gratuit

14h-16h Atelier Intergénérationnel  
avec L'Abordage : Pâtisserie - Gratuit

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs  
- Gratuit

### VENDREDI 9

11h-12h Auberge espagnole -  
Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

### MARDI 13

10h-12h Cuisine : Lasagne à la  
grecque - 3€

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

### JEUDI 15

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

14h-16h Atelier couleur émotion -  
Gratuit

14h-16h Conférence : Louis II de  
Bavière - Gratuit

### VENDREDI 2

11h-12h Atelier mandalas et méditation -  
Gratuit

14h-16h Fête des anniversaires : Tartes  
aux fraises - Gratuit

### MARDI 6

10h-12h Cuisine : Poulet moambe et  
riz - 3€

14h-16h Atelier de percussions -  
Gratuit

### JEUDI 8

10h30-11h30 Gym douce au centre  
VIVA ! - Gratuit

14h-16h Agora avec le centre culturel  
de Jette : Danse en plein d'air au parc  
Roi Baudoin - Gratuit

### LUNDI 12

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

### MERCREDI 14

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

14h-16h Atelier VIVA ! couleurs -  
Gratuit

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

### VENDREDI 16

11h-12h Atelier mandalas et  
méditation - Gratuit

14h-16h Olympique des neurones -  
Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME

## MAI

### LUNDI 19

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Atelier Psychomotricité - Gratuit
- 14h-16h Atelier jeux de société - Gratuit

### MERCREDI 21

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA! - Gratuit
- 10h-12h Atelier tricot/crochet et bijou - Gratuit
- 14h-16h Atelier VIVA! couleurs - Gratuit

### VENREDI 23

- 09h-17h Sortie à Sint Pieters Leeuw : Jardin de roses - 12€ 
- 14h-16h Danse en ligne - Gratuit

### MARDI 27

- 10h-12h Cuisine : Médaillon de dinde au poivre vert, pamplemousse et riz - 3€
- 14h-16h Atelier percussions - Gratuit

### JEUDI 29

**Fermé - Ascension**

### MARDI 20

- 10h-12h Cuisine : Gratin de poisson - 3€
- 14h-16h Grand quiz - Gratuit

### JEUDI 22

- 09h30-12h Ciné Ages et Images CCJ : Le vent de la liberté - Gratuit
- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA! - Gratuit
- 14h-16h Table de conversation en anglais - Gratuit

### LUNDI 26

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Initiation à l'improvisation - Gratuit
- 14h-16h Atelier gourmand - Gratuit

### MERCREDI 28

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA! - Gratuit
- 14h-16h Atelier VIVA! couleurs - Gratuit
- 14h-16h Atelier Intergénérationnel avec L'Abordage : Initiation à la photographie et récit de vie - Gratuit

### VENREDI 30

- 11h-12h Bingo - Gratuit
- 14h-16h Atelier d'astrologie - Gratuit

PRÉNOM:

# PROGRAMME

## JUIN

### LUNDI 2

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

### MERCREDI 4

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

### VENDREDI 6

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

### MARDI 10

- 10h-12h Cuisine : Poulet au curry, ananas, lait de coco et riz - 3€
- 14h-16h Conseil participatif - Gratuit

### JEUDI 12

- 09h30-12h Ciné Ages et Images CCJ : Dilili à Paris - Gratuit
- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA ! - Gratuit
- 14h-16h Table de conversation en anglais - Gratuit

### MARDI 3

- 10h-12h Cuisine : Tagliatelles carbonara - 3€
- 14h-16h Histoire des mots - Gratuit

### JEUDI 5

- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA ! - Gratuit
- 14h-16h Table de conversation en anglais - Gratuit
- 14h-16h Atelier couleur émotion - Gratuit

### LUNDI 9

**Fermé - Lundi de Pentecôte**

### MERCREDI 11

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA ! - Gratuit
- 10h-12h Atelier lecture - Gratuit
- 14h-16h Atelier VIVA ! couleurs - Gratuit

### VENDREDI 13

- 11h-12h Atelier déco thématique - Gratuit
- 14h-16h Danse en ligne - Gratuit
- 14h-16h Musée bruxellois de la Gueuze - 4€

PRÉNOM:

# PROGRAMME

## JUIN

### LUNDI 16

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

### MERCREDI 18

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA! - Gratuit
- 14h-16h Atelier VIVA! couleurs - Gratuit
- 14h-15h30 Atelier Karibu au centre culturel de Jette - Gratuit

### VENDEDI 20

- 09h-17h Sortie à Knokke-Heist : Musée du patrimoine et la mer - 12€

### MARDI 24

- 10h-12h Cuisine : Salade de poulet et pdt - 3€
- 14h-16h Atelier tricot/crochet et bijou - Gratuit
- 14h-16h Mini golf au Parc de la Jeunesse par temps sec - 3€\*

### JEUDI 26

- 10h30-11h30 Gym douce à la Résidence VIVA! - Gratuit
- 14h-16h Grand quiz - Gratuit
- 14h-16h Table de conversation en anglais - Gratuit

### LUNDI 30

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Atelier gourmand - Gratuit
- 14h-16h Atelier Psychomotricité - Gratuit

\*L'activité peut être sujette à des modifications

### MARDI 17

- 10h-12h Cuisine : Boulets à la liégeoise et frites - 3€
- 14h-16h Atelier de percussions - Gratuit

### JEUDI 19

- 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 23

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Initiation à l'improvisation - Gratuit
- 14h-16h Atelier d'astrologie - Gratuit

### MERCREDI 25

- 11h-12h Gym douce au centre VIVA! - Gratuit
- 14h-16h Atelier VIVA! couleurs - Gratuit
- 14h-16h Atelier Intergénérationnel avec L'Abordage : Initiation à la photographie et récit de vie - Gratuit

### VENDEDI 27

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

Activité 2025

# DESCRIPTION

accolage

Buren helpen buren  
Les voisins s'entraident

## 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

## Smartphone, tablette, 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'HÉSITÉZ 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 !



Couleur émotion

# DESCRIPTION

Activité 2025

DEPUIS LE MOIS DE JANVIER **NATHALIE CARDINAL**, PRATICIENNE EN ART-THÉRAPIE, VOUS GUIDE 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 PARTAGE 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 !



Prévention incendie

EN COLLABORATION AVEC ACCOLAGE, NOUS VOUS INVITONS LE 23 AVRIL À 14H AU CENTRE VIVA ! POUR UNE SÉANCE DE PRÉVENTION INCENDIE ANIMÉE PAR LES POMPIERS DE BRUXELLES !

CES CONSEILLERS ÉCHANGERONT AVEC VOUS SUR PLUSIEURS POINTS ESSENTIELS :

- OÙ INSTALLER LES DÉTECTEURS DE FUMÉE ?
- QUEL NUMÉRO D'URGENCE COMPOSER EN CAS D'INCENDIE ?
- COMMENT CONTRÔLER UN FEU AVANT QU'IL NE DEVIENNE INCONTRÔLABLE ?

**VENEZ ACQUÉRIR QUELQUES MESURES DE PRÉCAUTION QUI VOUS PERMETTRONT DE PRÉVENIR OU D'ÉVITER LES INCENDIES !**



# DESCRIPTION

Âges et images

Activité 2025

DEPUIS 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.



Déco saisonnière

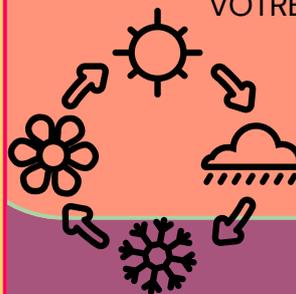
SUITE À VOTRE DEMANDE, NOUS AVONS LE PLAISIR DE VOUS INVITER À VENIR **UNE FOIS PAR MOIS** DÉCORER L'INTÉRIEUR DE VOTRE CENTRE DE JOUR, ACCOMPAGNÉE DE NOTRE PARTICIPANTE **BRIGITTE**.

ENSEMBLE, NOUS ALLONS ÊTRE PLONGEZ DANS L'**UNIVERS DU RECYCLAGE CRÉATIF !**

CET ATELIER SPÉCIAL EST L'OCCASION PARFAITE DE MÊLER **CRÉATIVITÉ ET ENGAGEMENT ÉCOLOGIQUE**, TOUT EN DÉVELOPPANT LA **MOTRICITÉ FINE**. TRANSFORMEZ DES OBJETS RECYCLÉS EN DÉCORATIONS SAISONNIÈRES UNIQUES ET CHARMANTES. CHAQUE MOIS, UN **THÈME DIFFÉRENT SERA PROPOSÉ POUR REFLÉTER LA SAISON OU LES FÊTES DU MOMENT**, RENDANT AINSI L'EXPÉRIENCE ENCORE PLUS AGRÉABLE.

**NOUS AVONS BESOIN DE VOS IDÉES ET DE VOS OBJETS DE DÉCORATION** POUR ENRICHIR NOS CRÉATIONS !

REJOIGNEZ-NOUS POUR DONNER UNE SECONDE VIE À VOS BIBELOTS TOUT EN EMBELLISSANT VOTRE ESPACE DE VIE !



LORS DE NOTRE ATELIER GOURMANDISE, VOUS AUREZ L'**OCCASION D'ÉVEILLER VOS PAPILLES EN DÉCOUVRANT DES RECETTES SIMPLES ET DÉLICIEUSES**, MÉLANT SAVEURS SUCRÉES ET SALÉES DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE.

VENEZ APPRENDRE **DES TECHNIQUES FACILES POUR REPRODUIRE LES RECETTES CHEZ VOUS ET SURPRENDRE VOS PROCHES**.

NOS SPÉCIALISTES VOUS ACCOMPAGNERONT PAS À PAS POUR RÉALISER VOS PROPRES **CRÉATIONS CULINAIRES AVEC DES INGRÉDIENTS FRAIS ET DE SAISON**.

VOUS L'AVEZ COMPRIS, C'EST UN MOMENT DE CONVIVIALITÉ OÙ VOUS AUREZ LA POSSIBILITÉ DE SAVOURER, EN BONNE COMPAGNIE, DES METS PRÉPARÉS AVEC AMOUR !



Atelier gourmandise

# DESCRIPTION

Activité 2025

Intergénérationnel

COMME VOUS LE SAVEZ, LES ÉCHANGES INTERGÉNÉRATIONNELS JOUENT UN RÔLE ESSENTIEL POUR BIEN VIEILLIR. ILS STIMULENT L'ESPRIT ET FAVORISENT LA TRANSMISSION DES SAVOIRS ET DES VALEURS.

C'EST DANS CETTE DYNAMIQUE QUE NOUS RENOUVELONS NOTRE COLLABORATION AVEC L'ASBL L'ABORDAGE POUR UN NOUVEAU PROJET ALLIANT PHOTOGRAPHIE ET RÉCIT.

VOUS AUREZ L'OCCASION DE PARTAGER DES MOMENTS PRÉCIEUX AVEC DES ENFANTS DE L'ASSOCIATION, CURIEUX DE DÉCOUVRIR VOTRE PARCOURS DE VIE. LEURS NOMBREUSES QUESTIONS VOUS PERMETTRONT D'ÉCHANGER VOS EXPÉRIENCES ET D'EXPLORER ENSEMBLE VOS VISIONS DU MONDE.

APRÈS DEUX SÉANCES CONVIVIALES AUTOUR DE JEUX ET DE PÂTISSERIES, VOUS PARTICIPEREZ À DEUX ATELIERS D'INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE.

VOUS POURREZ VOUS EXERCER À CAPTURER DES INSTANTS PARTAGÉS AVEC LES ENFANTS, IMMORTALISER DES ÉMOTIONS ET CULTIVER DES LIENS AUTHENTIQUES.

UNE BELLE OPPORTUNITÉ DE CRÉER ENSEMBLE ET DE DÉPASSER LES IDÉES PRÉCONÇUES.

ENVIE DE TENTER L'AVENTURE ? EN SEPTEMBRE, VOS PHOTOGRAPHIES SERONT EXPOSÉES, RÉVÉLANT AU MONDE LA RICHESSE DE VOTRE TRAVAIL ET LA BEAUTÉ DE CES RENCONTRES !



Randonnée pédestre

AVEC LE RETOUR DES BEAUX JOURS, QUOI DE MIEUX QU'UNE **MARCHE DYNAMIQUE** POUR SE RESSOURCER ?

VENEZ SAVOURER LES BIENFAITS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE, TOUT EN PROFITANT DE L'AIR FRAIS.

VOUS POURREZ **EXPLORER LES PAYSAGES DU NORD DE BRUXELLES** : NOS PROMENADES, ADAPTÉES À **TOUS LES NIVEAUX DE FORME PHYSIQUE, COMPRENNENT DES PAUSES RÉGULIÈRES POUR SE REPOSER ET ÉCHANGER.**

SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉS, N'HÉSITEZ PAS À REJOINDRE LE GROUPE !

AVANT DE DÉMARRER LA MARCHÉ, VOUS POURREZ PROFITER **D'UN MOMENT CONVIVAL POUR PARTAGER UN PIQUE-NIQUE EN PLEIN AIR.**



# DESCRIPTION

Activité 2025

Atelier percussion

APRÈS MOULTES DEMANDES DE PARTICIPANTS, NOUS AVONS DÉCIDÉ DE CONTINUER L'AVENTURE DANS CE NOUVEAU PROGRAMME.

ENEZ DÉCOUVRIR DIVERS INSTRUMENTS QUI VOUS PERMETTRONT **D'AMÉLIORER DRASTIQUEMENT SENSIBILITÉ ET CULTURE MUSICALE !**

ENSEMBLE, NOUS CRÉERONS DES RYTHMES, ORCHESTRERONS DES CHANTS, DES CHANSONS OU DES MORCEAUX DE MUSIQUE, TOUT EN **EXPLORANT LA RICHESSE DES INSTRUMENTS DE PERCUSSION.**

CES SÉANCES DE PERCUSSION SONT TOUJOURS **DES MOMENTS PRÉCIEUX DE PARTAGE ET DE DÉCOUVERTE.**

CHACUN EST LIBRE D'ÉCOUTER, DANSER, JOUER OU SIMPLEMENT DE SE LAISSER PORTER PAR LA MUSIQUE,

SELON SES ENVIES ET SES BESOINS DU MOMENT. LES INSTRUMENTS PRÉSENTÉS SONT VARIÉS, **ALLANT DES PLUS FAMILIERS AUX PLUS INSOLITES,**

SYNONYMES D'UNE VÉRITABLE INVITATION AU VOYAGE.

OUVRONS-NOUS ENSEMBLE À DE NOUVEAUX RYTHMES, DE NOUVELLES SONORITÉS ET À **LA DIVERSITÉ DES CULTURES MUSICALES DU MONDE ENTIER !**



# VOTRE AGENDA CENTRE VIVA !

**AVRIL**

**ACTIVITES:**

**MAI**

**ACTIVITÉS:**

**JUIN**

**ACTIVITÉS:**

# VOTRE AGENDA CENTRE VIVA !

**AVRIL**

**ACTIVITES:**

**MAI**

**ACTIVITÉS:**

**JUIN**

**ACTIVITÉS:**



**NOS FOLIES !**





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