

CENTRE

VIVA

CENTRUM

*Julillet - Aout*

*- Septembre*

**2022**

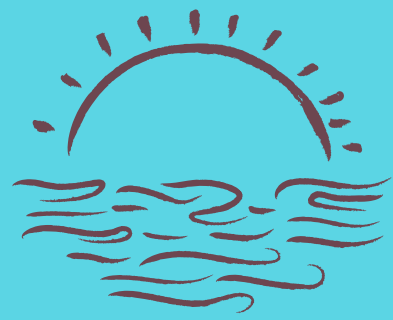
197, Rue Léon Théodor 1090

Jette

[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.

Malheureusement, suite à la crise sanitaire vous ne pouvez plus venir librement au centre. C'est pourquoi nous vous demandons de **vous inscrire aux activités au préalable**. Nous vous remercions d'avance de vous présenter uniquement aux activités auxquelles vous êtes enregistrés !

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,**

**Le printemps est déjà derrière nous alors que nous fêtons la fin de l'année il y a si peu de temps ! Après vous avoir fait découvrir l'ergothérapie ainsi que les dessous du métier de policier inspecteur de quartier, nous avons pu fêter le 5 ans du centre Viva tous ensemble. Quel bonheur de pouvoir compter sur vous !**

**Nous voilà donc en été, en espérant pouvoir profiter du beau temps mais qu'il pleuve tout de même un peu pour irriguer la nature... en cette saison de vacances, nous aimerions à nouveau vous proposer vos activités préférées tout en sortant profiter du soleil ! De plus, petit à petit, les masques tombent, nos vies reviennent petit à petit à la normale. Nous espérons pouvoir vivre avec les plus nombreux d'entre vous toutes les aventures que nous vous avons concocté.**

**Pour pouvoir profiter entièrement des activités et des moments inoubliables, vous devez simplement vous inscrire soit par mail, soit par téléphone ou lors de votre passage au centre.**

**Quand ? Tous les premiers mercredis du mois en cours pour les activités du mois suivant. N'attendez plus, nous vous invitons à découvrir notre programme de l'été ! Sortez donc vos agendas, vos stylos ou vos Smartphones pour de nouvelles expériences !**



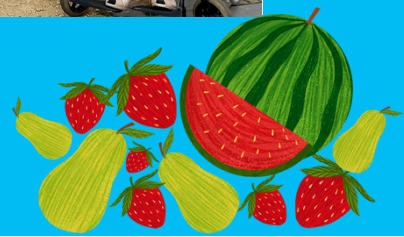
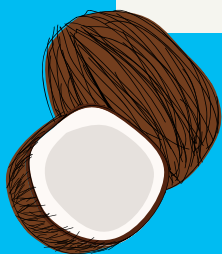




# BIENVENUE AU CENTRE VIVAJETTE



VOUS ALLEZ POUVOIR CONTINUER À EXISTER, À VOUS ÉPANUIR, À VOUS SURPASSER, CELA TOUT EN VOUS AMUSANT ET EN CRÉANT DU LIEN ! NOUS VOUS ATTENDONS AVEC IMPATIENCE, HEUREUX.SE.S ET SOURIANT.E.S DANS LA GRANDE FAMILLE VIVA.





PRÉNOM:

# PROGRAMME DE JUILLET



## VENREDI 1

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Pâtisserie : Tartes aux  
fraises et fête des anniversaires -  
Gratuit

## MARDI 5

10h-12h Cuisine : Cabillaud au  
fenouil et riz - 3€

14h-16h Atelier peinture : Crayons  
de couleur - Gratuit

## JEUDI 7

11h-12h Gym douce à la résidence  
Viva - Gratuit

14h-16 Mini-golf et glace par temps  
sec - 3€

## LUNDI 11

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et  
tablette - Gratuit

## MERCREDI 13

10h-12h Polémique en deux équipes  
- Gratuit

14h-16h Jeux de société/ cartes -  
Gratuit

## VENREDI 15

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

09h-17h Sortie à Ostende : les trois  
mats Mercator - 12€ 

## LUNDI 4

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et  
tablette - Gratuit

## MERCREDI 6

10h-12h Atelier tricot / crochet  
- Gratuit

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

## VENREDI 8

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Conseil participatif - Gratuit

## MARDI 12

10h-12h Cuisine : Lasagne végétarienne  
- 3€

14h-16h Atelier peinture : Crayons de  
couleur - Gratuit

## JEUDI 14

11h-12h Gym douce à la résidence  
Viva - Gratuit

14h-16h Olympique des neurones-  
Gratuit

## LUNDI 18

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et  
tablette - Gratuit



# PROGRAMME DE JUILLET



## MARDI 19

10h-12h Cuisine : Chili con carne

- 3€

14h-16h Atelier peinture : Crayons de couleur - Gratuit

## JEUDI 21

Centre fermé - Fête nationale

## LUNDI 25

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et tablette - Gratuit

## MERCREDI 27

10h-12h Atelier bien-être - Gratuit

14h-16h Jeux de société/ cartes - Gratuit

## VENDREDI 29

11h-12h Permanence smartphone et tablette - Gratuit

14h-16h Grand quiz - Gratuit

## MERCREDI 20

10h-16h Barbecue National à la résidence Viva et jeux -3€



## VENDREDI 22

11h-12h Permanence smartphone et tablette - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## MARDI 26

10h-12h Cuisine : Ebly aux courgettes et chipolatas - 3€

14h-16h Atelier peinture : Crayons de couleur - Gratuit

## JEUDI 28

11h-12h Gym douce à la résidence Viva - Gratuit

14h-16h Création bijou - Gratuit



PRÉNOM:

# PROGRAMME D'AOÛT



## LUNDI 1

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et  
tablette - Gratuit

## MARDI 2

10h-12h Cuisine : Pêche au thon et  
salade - 3€

14h-16h Atelier peinture : Pastel sec -  
Gratuit

## MERCREDI 3

10h-12h Atelier tricot / crochet   
- Gratuit

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

## JEUDI 4

11h-12h Gym douce à la résidence Viva   
- Gratuit

14h-16h Olympique des neurones-  
Gratuit

## VENDREDI 5

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Pâtisserie : Tartes aux  
framboises et fête des anniversaires  
- Gratuit

## LUNDI 8

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et tablette  
- Gratuit

## MARDI 9

10h-12h Cuisine : Poivrons farcis   
et riz - 3€

14h-16h Atelier peinture : Pastel  
sec - Gratuit

## MERCREDI 10

10h-12h Polémique en deux équipes   
- Gratuit

14h-16h Atelier percussion - Gratuit

## JEUDI 11

11h-12h Gym douce à la résidence  
Viva - Gratuit

14h-16h Musée de l'érotisme et de  
la mythologie - 6€

## VENDREDI 12

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

## LUNDI 15

Centre fermé - Ascension





PRÉNOM:

# PROGRAMME D'AOÛT



## MARDI 16

10h-12h Cuisine : Carpaccio de bœuf, salade et frite - 3€

14h-16h Atelier peinture : Pastel sec - Gratuit

## MERCREDI 17

10h-12h Atelier bien-être - Gratuit

14h-16h Jeux de société/ cartes - Gratuit

## JEUDI 18

11h-12h Gym douce à la résidence Viva - Gratuit

14h-16h Création bijou - Gratuit

## VENDREDI 19

11h-12h Permanence smartphone et tablette - Gratuit

14h-16h Grand quiz - Gratuit

## LUNDI 22

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et tablette - Gratuit

## MARDI 23

10h-12h Cuisine : Couscous royale 3€

14h-16h Atelier peinture : Pastel sec - Gratuit

## MERCREDI 24

10h-12h Atelier tricot / crochet - Gratuit

14h-16h Visite du Palais royal et terrasse party - Gratuit 

## JEUDI 25

11h-12h Gym douce à la résidence Viva- Gratuit

14h-16h Jeux de société/ cartes - Gratuit

## VENDREDI 26

11h-12h Permanence smartphone et tablette - Gratuit

12h-16h Pique nique et balade au jardin du fleuriste- Avoir son pique nique 

## LUNDI 29

10h-16h La foire du marché annuel - Gratuit

## MARDI 30

10h-12h Cabillaud en papillote de légumes et banane plantain - 3€

14h-16h Atelier peinture : Pastel sec - Gratuit

## MERCREDI 31

10h-12h Atelier tricot / crochet - Gratuit

14h-16h Pétanque et glace par temps sec - Gratuit 



# PROGRAMME DE SEPTEMBRE

## JEUDI 1

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Création bijou - Gratuit

## LUNDI 5

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone  
et tablette - Gratuit

## MERCREDI 7

10h-12h Film-débat - Gratuit

14h-16h Jeux de société/ cartes -  
Gratuit

## VENDREDI 9

11h-12h Permanence smartphone  
et tablette - Gratuit

14h-16h Grand quiz - Gratuit

## MARDI 13

10h-12h Cuisine : Steak haché,  
petits pois, carottes et pdt - 3€

14h-16h Atelier peinture :  
Gouache - Gratuit

## JEUDI 15

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Jeux de société / cartes  
- Gratuit

## VENDREDI 2

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Pâtisserie : Tartes à la rhubarbe  
et fête des anniversaires - Gratuit

## MARDI 6

10h-12h Cuisine : Mafé au poulet fumé  
et riz - 3€

14h-16h Atelier peinture : Gouache -  
Gratuit

## JEUDI 8

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Pétanque et glace par temps sec  
- Gratuit

## LUNDI 12

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et  
tablette - Gratuit

## MERCREDI 14

10h-12h Atelier tricot / crochet -  
Gratuit

14h-16h Mini-golf et glace par temps  
sec - 3€

## VENDREDI 16

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit



# PROGRAMME DE SEPTEMBRE



## LUNDI 19

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et  
tablette - Gratuit

## MERCREDI 21

10h-12h Polémique en deux équipes  
- Gratuit

14h-16h Atelier percussion -  
Gratuit

## VENDREDI 23

11h-12h Permanence smartphone  
tablette - Gratuit

14h-16h Toutânkhamon expo  
- 6€ 

## MARDI 27

10h-12h Cuisine : Couscous  
sénégalais - 3€

Atelier peinture : Gouache - Gratuit

## JEUDI 29

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Conférence : histoire de  
Jette - Gratuit

## MARDI 20

10h-12h Cuisine : Tagliatelles à la  
carbonara - 3€

14h-16h Atelier peinture : Gouache -  
Gratuit

## JEUDI 22

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Thé dansant avec la  
commune - 3€

## LUNDI 26

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation smartphone et  
tablette - Gratuit

## MERCREDI 28

10h-12h Atelier tricot/crochet -  
Gratuit

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

## VENDREDI 30

11h-12h Permanence smartphone et  
tablette - Gratuit

09h-17h Sortie à Bruges :  
promenade en bateau - 12€ 



# Description des activités Viva Jette

Profitez des beaux jours d'été avec Viva Jette !

## Barbecue National à la résidence Viva et jeux !

Comme vous pouvez le constater, les beaux jours sont devant nous ! Pour les accueillir comme il se doit, nous avons eu l'idée de tous vous convier pour un « Barbecue National 2 » à la résidence Viva dans leur magnifique jardin ! Cette après-midi sera également l'occasion pour nous de célébrer la fête nationale belge autour de délicieuses et tendres grillades . Comme la dernière fois, nous vous garantissons une ambiance conviviale autours d'un repas élaboré avec vous suivi d'animations, jeux et détente ! N'attendez plus, inscrivez vous rapidement auprès de l'équipe car le barbecue et ses braises parviendront à satisfaire les palais les plus délicats !

## Gym douce à la résidence Viva

En raison des vacances d'été, nos kinés ne pourront malheureusement pas se déplacer jusqu'au centre. C'est pourquoi, nous avons choisi d'aller vers eux : zéro repos pour nos sportifs ! Nous vous invitons tous les jeudis durant les mois de juillet et août à 11h à la résidence Viva. Et si la météo le permet, le rendez-vous se fera au jardin de la résidence pour effectuer des exercices qui maintiendront votre corps en forme !



## Atelier bien-être

Vous savez à quel point nous aimons prendre soin de vous. Nous souhaitons que vous puissiez briller comme le soleil car vous le valez bien. C'est pour cela que nous allons organiser une fois en juillet et en août des séances « bien-être ». Comme son nom l'indique, c'est un espace pour soi, un temps où les soucis s'effacent. Nous voulons vous permettre de conserver une bonne estime de soi, et cela, peu importe l'âge. Cette fois-ci, nous vous présenterons plusieurs astuces pour prendre soin de vous avec un grand ou un petit budget.



# Description des activités Viva Jette

Profitez des beaux jours d'été tout en venant au centre !



## Activités d'extérieur

Nous vous avons concocté une multitude d'activités estivales pour profiter du bon temps et de l'extérieur : Nous vous proposons des parties de pétanque au Parc Huybrechts et du mini golf au Parc de la jeunesse (avec nos succulentes glaces) ! Mais également, nous profiterons de nombreuses balades et visites à Bruxelles suivi d'un pique nique au jardin du fleuriste. Vous l'aurez compris, nous avons un programme chargé pour l'été ! Nous ne nous arrêterons pas qu'à Bruxelles ! Pour les participants qui ont manqué Ostende en juin, nous avons décidé de refaire cela en juillet puis en septembre direction la petite Venise du Nord pour clôturer nos aventures d'été en beauté !

## La foire du marché annuel

Après une longue absence de notre part suite à la crise sanitaire, nous voici de retour avec une nouvelle formule du marché. Comme vous le savez, nous aimons nous amuser, c'est pourquoi nous avons voulu revisiter le marché annuel. "Pour cette édition 2022", nous avons voulu innover et vous proposer une foire du marché annuel Viva ! Au programme, des tonnes de défis et de prix à remporter !

## Atelier peinture

Nous remercions grandement les participants pour leur participation au parcours d'artistes, sans oublier Christiane pour son accompagnement. Ce fut un succès phénoménal ! Nous voilà donc au prochain trimestre et Christiane vous invite à venir découvrir une fois par mois une technique différente afin de vous initier à plusieurs outils. Grâce à elle et à ses conseils avisés vous pourrez vous inscrire à l'académie des beaux arts !



## Olympique de neurones

Nous vous invitons une fois par mois à venir mettre votre cerveau à rude épreuve ! A travers différents exercices cognitifs et parfois physiques, nous stimulerons ensemble un large éventail de vos capacités. Jouer et travailler ensemble promet d'être un grand moment pour le cœur et l'esprit ! Comme d'habitude, l'ambiance sera au rendez-vous !

# Description des activités Viva Jette

Profitez des beaux jours tout en vous amusant au centre Viva !



## Atelier percussion

Après moultes demandes de participants, nous avons décidé de continuer l'aventure dans ce nouveau programme également. Vous y découvrirez divers instruments qui vous permettront de développer une sensibilité et une culture musicale abondante. Ensemble, nous allons encore créer des rythmes, orchestrer un chant, une chanson ou un morceau de musique tout en étant accompagnés d'instruments de percussion ! Venez en profiter !



Koning Boudewijnstichting  
Fondation Roi Baudouin

*Samen werken aan een betere samenleving  
Agir ensemble pour une société meilleure*

### Cours de smartphone et tablette :

Nos séances d'apprentissage continuent les lundis à 14h. Toutefois, n'oubliez pas d'apporter vos appareils afin que vous puissiez en découvrir toutes les fonctionnalités.

### Permanence smartphone et tablette :

Tous les vendredis de 11h à 12h une permanence, pour répondre à vos questions afin de vous permettre de bien maîtriser votre outil. Ainsi, vous serez armés et parés pour immortaliser vos moments euphoriques !



# Mon Agenda Viva

ÉTÉ 2022

♥ TÂCHES D'AUJOURD'HUI :

♥ LES ÉVÉNEMENTS Avenir :



♥ RAPPELS ET NOTES :



**Editrice responsable :**  
**Madame Nathalie**  
**Vandenbrande, Président 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)**