



CENTRE VIVA CENTRUM
JANVIER - FÉVRIER - MARS 2024

WWW.VIVAJETTE.BE

CENTREVIVA@VIVAJETTE.BE

02/201.89.41

197, RUE LÉON THÉODOR 1090 JETTE



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 car

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,

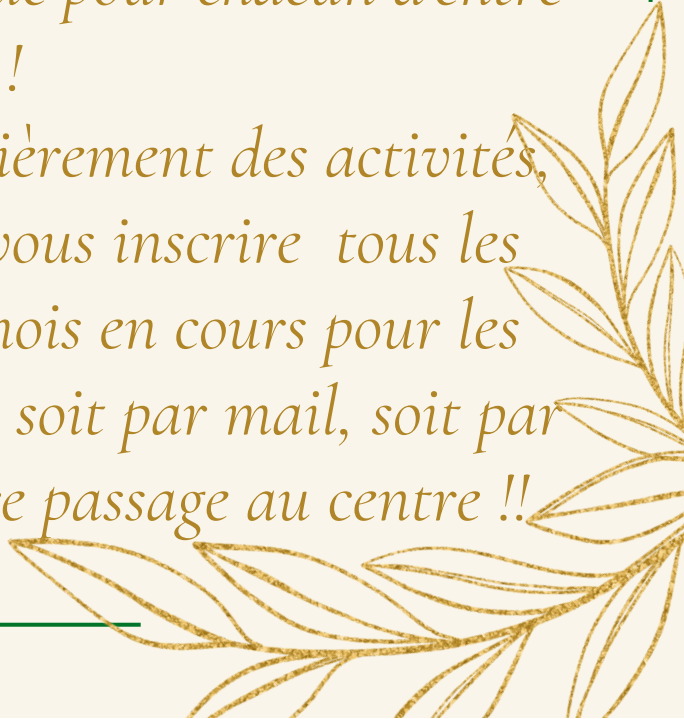
Nous voici arrivés à la fin de 2023 et comme à l'accoutumée, nous tenons à exprimer notre profonde gratitude pour chaque moment partagé avec vous. Votre présence a illuminé nos journées, créant une atmosphère chaleureuse et conviviale au centre Viva Jette !

Nous souhaitons que les souvenirs créés ensemble en 2023 subsistent dans vos cœurs et rayonnent avec vous pour la prochaine année.

Nous voilà donc prêt à accueillir comme il se doit 2024, prêts à vivre de nouvelles expériences !

En effet, cette année 2024 s'annonce prometteuse : des collaborations multiples, de nouvelles aventures et des expériences incroyables. Elle promet d'être exceptionnelle pour chacun d'entre nous !

Pour pouvoir profiter entièrement des activités, 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 !!





NOS SOUHAITS POUR 2024 :



QUE VOS TRANCHES DE RIGOLADE
SOTENT AUSSI MÉMORABLES QUE LES
VIDÉOS VIRALES QUE VOUS
PARTAGEZ AVEC VOS AMIS.



QUE VOTRE PATIENCE SOIT AUSSI
INÉBRANABLE QUE CELLE D'UN
CONDUCTEUR COÏNCÉ DANS LES
EMBOUEILLAGES.



QUE VOUS RENCONTRIEZ AUTANT DE
BONHEUR QUE CEUI QUE VOUS
RESSENTEZ QUAND LE CAFÉ DU MATIN
TOUCHE ENFIN VOS LÈVRES.



QUE VOS RÉOLUTIONS DE LA NOUVELLE
ANNÉE SOTENT AUSSI ROBUSTES QUE LE WI-
FI UN BONJOUR.

ALLEZ, VOUS ÊTES À PRÉSENT PRÊTS
POUR L'ANNÉE 2024, BONNE LECTURE !



PRÉNOM:

PROGRAMME

JANVIER

LUNDI 1

Fermé - Nouvel An

MARDI 2

10h-12h Cuisine : Riz à l'agneau et au curry - 3€

14h-16h Atelier Parcours d'artistes - Gratuit

MERCREDI 3

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Tintin l'aventure immersive - 6€

JEUDI 4

10h-12h Café papote - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

VENDREDI 5

11h-13h Brunch nouvel an - 3€

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

LUNDI 8

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

MARDI 9

10h-12h Cuisine : Lasagne au poulet et potimarron - 3€

14h-16h Atelier Parcours d'artistes - Gratuit

MERCREDI 10

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Grand quiz - Gratuit

JEUDI 11

10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

VENDREDI 12

11h-12h Atelier lecture - Gratuit

14h-16h Conseil participatif - Gratuit

LUNDI 15

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre (improvisation) - Gratuit

MARDI 16

10h-12h Cuisine : Tartiflette au reblochon et aux lardons - 3€

14h-16h Atelier Parcours d'artistes - Gratuit

PRÉNOM:

PROGRAMME

JANVIER

MERCREDI 17

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier intergénérationnel avec L'Abordage (jeux de société) - Gratuit

JEUDI 18

10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit

14h-16h Initiation à la numérogie - Gratuit

VENDREDI 19

09h-17h Sortie à Ottignies-Louvain-la-Neuve : Musée Hergé - 12€ 

LUNDI 22

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre (improvisation) - Gratuit

MARDI 23

10h-12h Cuisine : Nouilles sautées aux légumes et au saumon - 3€

14h30-16h Théâtre au centre culturel de Jette : "Mama" - 3€

MERCREDI 24

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Café papote - Gratuit

JEUDI 25

10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit

14h-16h Séance d'information plénière ergo 2.0 - Gratuit

VENDREDI 26

11h-12h Bingo - Gratuit

14h-16h Guinguette à la résidence Viva - Gratuit

LUNDI 29

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre (improvisation) - Gratuit

MARDI 30

10h-12h Cuisine : Boulettes à la liégeoise et frites - 3€

14h-16h Atelier peinture libre: - Gratuit

MERCREDI 31

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier intergénérationnel avec l'Abordage (pâtisserie) - Gratuit



PRÉNOM:

PROGRAMME

FÉVRIER

JEUDI 1

10h-12h Café papote - Gratuit -

14h-16h Histoire de mots -
Gratuit

VENDREDI 2

11h-13h Auberge espagnole -
Gratuit

14h-16h Fête des anniversaires :
fondant au chocolat - Gratuit

LUNDI 5

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre
(improvisation) - Gratuit

MARDI 6

10h-12h Cuisine : Couscous au
poulet - 3€

14h-16h Parcours d'artistes - Gratuit

MERCREDI 7

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier intergénérationnel
avec l'Abordage (jeux de société) -
Gratuit

JEUDI 8

10h-12h Atelier tricot/crochet -
Gratuit

14h30-16h Théâtre au centre culturel
de Jette : "Elle est super ta sœur" - 3€

VENDREDI 9

11h-12h Atelier trucs et astuces -
Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

LUNDI 12

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Olympique des neurones -
Gratuit

MARDI 13

10h-12h Cuisine : Gratin céleri rave
et côtes de porc - 3€

14h-16h Initiation au théâtre
(improvisation) - Gratuit

MERCREDI 14

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Karaoké - Gratuit

JEUDI 15

10h-12h Initiation à la numérogie
- Gratuit

14h-16h Atelier de dépistage de la
fragilité- Gratuit

VENDREDI 16

09h-17h Sortie à Blegny : Visite
guidée de la mine et du triage-lavoir
- 12€



PRÉNOM:

PROGRAMME

FÉVRIER

LUNDI 19

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre
(improvisation) - Gratuit

MARDI 20

10h-12h Cuisine : Tagliatelle aux
crevettes et champignons - 3€

14h-16h Parcours d'artistes - Gratuit

MERCREDI 21

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier intergénérationnel
avec l'Abordage (danse) - Gratuit

JEUDI 22

10h-12h Débat polémique - Gratuit

14h-16h Cin'Aines au centre Armillaire
- Gratuit

VENDREDI 23

11h-12h Atelier mandalas et
méditation - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

LUNDI 26

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre
(improvisation) - Gratuit

MARDI 27

10h-12h Cuisine : Stoemp aux
carottes et saucisse - 3€

14h-16h Atelier peinture : libre -
Gratuit

MERCREDI 28

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Grand Quiz - Gratuit

JEUDI 29

10h-12h Atelier tricot/crochet -
Gratuit

14h-16h Atelier hortithérapie(jardin) à
la résidence Viva - Gratuit



PRÉNOM:

PROGRAMME

MARS

VENDREDI 1

11h-12h Bingo - Gratuit

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

MARDI 5

10h-12h Cuisine : Lasagnes chèvre et épinards - 3€

14h-16h Parcours d'artistes - Gratuit

JEUDI 7

10h-12h Café papote - Gratuit

14h-16h Voyage autour du monde : Amsterdam - Gratuit

LUNDI 11

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Initiation au théâtre (improvisation) - Gratuit

MERCREDI 13

11h-12h Gym douce - Gratuit

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

LUNDI 4

10h-12h Senior actu - Gratuit

14h-16h Olympique des neurones - Gratuit

MERCREDI 6

11h-12h Gym douce - Gratuit

14h-16h Atelier jeux de société - Gratuit

VENDREDI 8

11h-12h Atelier lecture - Gratuit

14h-16h Danse en ligne - Gratuit

MARDI 12

10h-12h Cuisine : Hachis parmentier - 3€

14h-16h Parcours d'artistes - Gratuit

JEUDI 14

10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit

14h-16h Atelier gestion des médicaments, alimentation, vision, sommeil et habillement - Gratuit

PRÉNOM:

PROGRAMME

MARS

VENDREDI 15

- 11h-12h Atelier mandalas et méditation - Gratuit
- 14h-16h Opéra à la Monnaie : NOSTALGIA E RIVOLUZIONE - Gratuit

MARDI 19

- 10h-12h Cuisine : Pâtes à la "carbonara" et champignons - 3€
- 14h-16h Parcours d'artistes - Gratuit

JEUDI 21

- 10h-12h Café papote - Gratuit
- 14h-16h Atelier de mouvement et équilibre avec Ergo 2.0 - Gratuit

LUNDI 25

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Initiation au théâtre (improvisation) - Gratuit

MERCREDI 27

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

VENDREDI 29

- 09h-17h Sortie à Tournai : Musée de la Tapisserie et des Arts Textiles - 12€ 

LUNDI 18

- 10h-12h Senior actu - Gratuit
- 14h-16h Initiation au théâtre (improvisation) - Gratuit

MERCREDI 20

- 11h-12h Gym douce - Gratuit
- 14h-16h Atelier intergénérationnel avec l'Abordage (portrait) - Gratuit

VENDREDI 22

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

MARDI 26

- 10h-12h Cuisine : Vol au vent au cabillaud, poireau et purée - 3€
- 14h-16h Atelier peinture : libre - Gratuit

JEUDI 28

- 10h-12h Atelier tricot/crochet - Gratuit
- 14h-16h Atelier hortithérapie(jardin) à la résidence Viva - 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 !

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

COURS DE SMARTPHONE, TABLETTE ET PC



PARCOURS D'ARTISTES



Le Parcours d'Artistes de Jette est le grand rendez-vous des artistes locaux. Pour les nombreux amateurs d'art qui visitent le parcours, c'est l'occasion de découvrir des artistes et d'apercevoir la richesse culturelle de notre commune.² Le centre Viva Jette a le plaisir de participer à la nouvelle édition 2024 des parcours d'artistes ! C'est pourquoi, chaque mardi après-midi, nous créerons des œuvres d'art avec notre expert Christiane V. Elle nous guidera tout le long du processus dans nos productions. Pour un résultat artistique optimal, nous choisirons ensemble un thème dès le premier mardi !

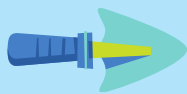
Le 19 avril aura lieu la grande soirée d'ouverture de l'APA ! Puis les **20 et 21 avril**, comme d'habitude, nous vous demandons de prendre vos meilleures chaussures de marche pour profiter des différentes activités de l'espace public ! Nous ouvrirons aussi exceptionnellement le centre pour l'exposition de nos belles œuvres !

Après une année de pause, nous sommes ravis de vous convier deux fois par mois à cette activité propice aux liens, à la stimulation de l'intellect et à la transmission de valeurs et de connaissances ! Vous l'aurez compris, l'atelier intergénérationnel avec "l'Abordage", vous permettra de découvrir la magie de la diversité intergénérationnelle à travers des activités ludiques (pâtisserie, danse..), dans une atmosphère chaleureuse et accueillante ! Joignez-vous à nous pour une aventure où les histoires se mêlent, les talents se révèlent et les amitiés se forgent !

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL AVEC L'ABORDAGE



HORTITHÉRAPIE



Avis aux amis du jardin, A partir du **28 février**, une fois par mois, nous aurons 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 !

Après un succès phénoménal de la représentation "les femmes de Jacques " réalisé par Stéphane Brodzki et nos participantes en 2022, nous voilà de nouveau prêts à mettre nos masques de comédiens pour une nouvelle aventure. Pourquoi changer une équipe qui gagne ? En collaboration avec Stéphane, nous avons encore besoin de votre jeu d'acteur afin qu'ensemble nous puissions de nouveau créer des scènes inattendues dans un climat toujours chaleureux et ludique ! Car sans vous c'est l'échec et avec vous, c'est la grande réussite ! Venez donc découvrir ou redécouvrir et appréhender les techniques théâtrales **3 fois par mois**. Inscrivez-vous vite !

INITIATION AU THÉÂTRE



ERGO 2.0



Qu'est-ce que l' **Ergo2.0** ? L'ergo 2.0 développe un réseau d'ergothérapeutes de quartier. Leur but est de promouvoir le vieillissement en bonne santé et de renforcer les liens de chacun, notamment afin de ralentir l'entrée en maison de repos ! Comme vous venez de le lire, cela correspond totalement à la vision du centre VivaJette ! C'est pourquoi, le **25 janvier** à 14h, une séance plénière prendra place au centre. L'équipe Ergo 2.0 viendra nous présenter ses services en entièreté, sans détour. Puis, **le 15 février, le 14 et 21 mars**, nous aurons 3 ateliers consacrés au dépistage de la fragilité, à la gestion des médicaments et au mouvement/équilibre. Ces séances vous permettront d'échanger d'obtenir des outils pour vous maintenir le plus longtemps possible à domicile !

La salle de spectacle rouvre ses portes au centre culturel de Jette ! Une très belle nouvelle pour nous car nous aurons l'occasion d'assister à deux spectacles : **le 23 janvier** "Mama" un spectacle visuel, drôle et touchant, abordant un sujet important tout en délicatesse. La relation parent/enfant à travers une approche réaliste et bienveillante de la famille. Puis, **le 8 février** nous irons voir la pièce "elle est super ta sœur" où nous assisterons à l'histoire des trois sœurs. Trois regards posés sur un monde, ou le regard du monde posé sur elles !² Comme vous le voyez, l'année commence bien, inscrivez-vous vite !

THÉÂTRE AU CENTRE CULTUREL DE JETTE



VOTRE AGENDA CENTRE VIVA JETTE

JANVIER

ACTIVITES:

FÉVRIER

ACTIVITÉS:

MARS

ACTIVITÉS:



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

