



CENTRE VIVA CENTRUM
JULI - AUGUSTUS - SEPTEMBER

www.vivajette.be

centreviva@vivajette.be

02/201.89.41

*197, rue Léon Théodor 1090
Jette*



HERINNERING



AGORA



LUIK



TUINBOUW THERAPIE



DOORNIK



HASSELT



DANK U CRICRI !



Viva centrum Beschrijving

OPENINGSUREN

Van maandag tot donderdag van
9u tot 17u. Vrijdag van 11u tot 17u

HOE TE BEREIKEN?

Met de trein (halte station van Jette)
Met tram 19 en bussen 14 en 88
Viva ! Mob Transportdienst
(0471/890.883 - 0471/833.053)

LEGENDE



: Moeilijkheid om te wandelen



: Rolstoel beschikbaar



:Inschrijving verplicht, vink het vakje aan om uw wens tot inschrijving aan het team mee te delen

WAAR ?

Leon Theodoorstraat, 197. Tegenover
het Garcetpark en nabij het station
van Jette

VOOR WIE ?

Vrije toegang voor alle 60 plussers uit
Jette

INFOS EN INSCHRIJVINGEN

02/201.89.41

centreviva@vivajette.be

Centrum VIVA! is een **dagonthaalcentrum** voor alle Jetse **60-plussers**. Het Centrum zorgt voor stimulerende activiteiten en stelt senioren in staat om hun sociale banden te versterken, zodat ze zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven.

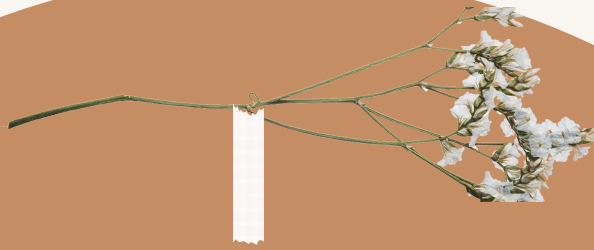
Sinds de gezondheids crisis vragen wij u om u **vooraf in te schrijven voor activiteiten**. Wij danken u bij voorbaat om alleen de activiteiten waarvoor u bent ingeschreven bij te wonen!

We komen elke middag samen om onze boterhammen te delen in een **gezellige sfeer**. Anders, is het mogelijk om een dagschotel te bestellen.

Driemaandelijks vindt een deelnemersraad plaats. Kom en deel jullie ideeën, verwachtingen of opmerkingen, want samen bouwen we aan Centrum VIVA!

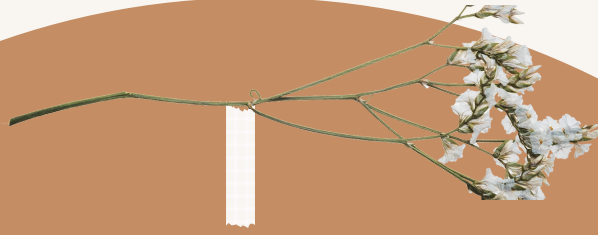


Beste deelnemers,



We hebben volop geprofiteerd van de schoonheid van de natuur tijdens deze prachtige lenteperiode... Deze tijd van vernieuwing werd gekenmerkt door vele rijke samenwerkingen! Nu is het tijd voor lange zonnige dagen, zwoele avonden en onvergetelijke avonturen! Je raadt het al, het is eindelijk zomer! Het is dus tijd om de zonnebrillen, zwemkleding en vooral slippers tevoorschijn te halen!

Beste deelnemers,



Om je te helpen het meeste uit je zomergadgets te halen, presenteren we met veel plezier dit nieuwe programma om deze nieuwe overgang te vieren! Wat dacht je van een gezellige picknick, een spelletje jeu de boules, een ijsje scheppen of zelfs een paar rustige gymnastiek sessies in de buitenlucht om je fit en gezond te houden! Om optimaal te profiteren van de activiteiten hoef je je zoals gewoonlijk alleen maar elke eerste woensdag van de lopende maand in te schrijven voor de activiteiten van de volgende maand, per e-mail, telefonisch of wanneer je naar het centrum komt!

VOORNAAM:

PROGRAMMA

JULI

MAANDAG 1

10u-12u Senior actu - Gratis

14u-16u Babbelkot - Gratis

WOENSDAG 3

11u-12u Zachte gymnastiek - Gratis

14u-4u Karaoke - Gratis

VRIJDAG 5

11u-12u Leesworkshop - Gratis

14u-16u Verjaardagsfeestje:
Zomerse fruittaart - Gratis

DINSDAG 9

11u-12u Kookworkshop: Spaghetti
met tonijn - €3

14u-4u Viva kleur workshop

DONDERDAG 11

10u-12u Brei/ haak workshop
- Gratis

14u-4u Hersensimpel - Gratis

MAANDAG 15

10u-12u Seniorennieuws - Gratis

14u-4u Woordgeschiedenis - Gratis

DINSDAG 2

10u-12u Kookles: Luikse salade
- €3

14u-16u Viva Kleur workshop

DONDERDAG 4

11u-12u Bijou workshop - Gratis

14u-16u Petanque in Parc Huybrech
bij droog weer en ijs - Gratis

MAANDAG 8

11u-12u Senior actu - Gratis

14u-16u Line dance - Gratis

WOENSDAG 10

11u-12u Zachte gymnastiek - Gratis

14u-16u Workshop bordspellen -
Gratis

VRIJDAG 12

09u-17u Seneffe uitstapje: Kasteel
van Seneffe - €12 

DINSDAG 16

10u-12u Kookworkshop: Gevogelte
kebab, salade en frietjes - €3

14u-4u Workshop tuintherapie
(tuin) in de Viva residentie - Gratis

VOORNAAM:

PROGRAMMA

JULI

WOENSDAG 17

110u-12u Zachte gymnastiek - Grat

14u-16u Karaoke - Gratis

VRIJDAG 19

11u-16u Nationale picknick in de Viva residentie - Spaanse maaltijd



DINSDAG 23

10u-12u Koken met Maria P: Boscaiola rijst - €3

14u-4u Viva Kleur workshop - Gratis

DONDERDAG 25

10u-16u Numeripiade - Gratis



MAANDAG 29

10u-12u Senior actu - Gratis

14u-16u Juwelen workshop
Gratis

WOENSDAG 31

10u-12u Lichte gymnastiek - Gratis

14u-16u Guinguette Fabiola en Molkky party bij droog weer -

Gratis

DONDERDAG 18

10u-12u Brei/ haakworkshop - Gratis

14u-4u Workshop bordspellen
- Gratis

MAANDAG 22

10u-12u Senior actu - Gratis

14u-16u Line Dance - Gratis

WOENSDAG 24

113u-12u zachte gymnastiek -
Gratis

14u-4u Grote quiz - Gratis

VRIJDAG 26

11u-12u Bingo - Gratis

14u-16u Participatieve Raad -
Gratis

DINSDAG 30

10u-12u Koken: Tabbouleh met
chipolata's - €3

14u-4u Viva Kleur workshop



VOORNAAM:

PROGRAMMA

AUGUSTUS



DONDERDAG 1

10u-12u Brei/ haakworkshop -
Gratis

14u-4u Hersensimpel - Gratis

VRIJDAG 2

110u-12u Mandala's en
meditatieworkshop - Gratis

14u-16u Verjaardagsfeest:
Kersentaart - Gratis

MAANDAG 5

10u-12u Senior actu - Gratis

14u-16u Juwelen workshop - Gratis

DINSDAG 6

10u-12u Kookworkshop: Kip
kerrie met mango en rijst - €3

14u-16u Viva Kleur workshop

WOENSDAG 7

11u-12u Zachte gymnastiek - Gratis

14u-16u Film/debat - Gratis

DONDERDAG 8

09u-17u Lennik uitstapje: Kasteel
Gaesbeek - €12 

VRIJDAG 9

11u- 13u Spaanse maaltijd -
Gratis

14u-16u Grote quiz - Gratis

MAANDAG 12

10u-12u Seniorenactiviteit -
Gratis

14u-16u Petanque in Parc
Huybrech bij droog weer en ijs -
Gratis

DINSDAG 13

110u-12u Kookworkshop:
Vegetarische Mezze Maniche - €3

14u-4u Gratis workshop horti-
therapie
(tuin) in de Viva residentie - Gratis

WOENSDAG 14

11u-12u Lichte gymnastiek -
Gratis

14u-16u Karaoke - Gratis

DONDERDAG 15

Gesloten: O.L.V. Hemelvaart



PROGRAMMA

AUGUSTUS

VRIJDAG 16

11u-12u Leesworkshop - Gratis

14u-16u Line dance - Gratis

DINSDAG 20

110u-12u Kookworkshop: Quiche van spek en prei - €3

14u-4u Workshop Viva Kleur

DONDERDAG 22

10u-12u Brei/ Haak workshop - Gratis

14u-16u Workshop bordspellen - Gratis

MAANDAG 26

Gesloten - Jaarlijkse markt

WOENSDAG 28

11u-12u Zachte gymnastiek - Gratis

14u-16u Voedselpraatworkshop deel 2 - Gratis

VRIJDAG 30

11u-12u Mandalas en meditatie workshop - Gratis

14u-16u Line dance- Gratis

MAANDAG 19

10u-12u Senior actu - Gratis

14u-16u Babbelkot - Gratis

WOENSDAG 21

11u-12u Zachte gymnastiek - Gratis

14h-16h Fabian Workshop - Gratis

VRIJDAG 23

11u-12u Bingo - Gratis

14u-16u Polemisch debat - Gratis

DINSDAG 27

110u-12u Kookworkshop: Perziken met tonijn en aardappelsalade - €3

14u-16u Workshop Viva Kleur

DONDERDAG 29

10u-12u Juwelen Workshop - Gratis

14u-16u Karaoké - Gratis



VOORNAAM:

PROGRAMMA SEPTEMBER

MAANDAG 2

- 10u-12u Senioren actu - Gratis
- 14u-16u Inleiding Engels - Gratis
- 14u-16u Fabian's workshop - Gratis

DINSDAG 3

- 10u-12u Koken: Biefstuk met Aartshertogsaus en frietjes - €3
- 14u-16u Workshop Viva Kleur

DONDERDAG 5

- 10u-12u Woordgeschiedenis - Gratis
- 14u-16u Theedans op de Sippelberg Gratis
- 14u-16u Fabian's workshop - Gratis

MAANDAG 9

- 10u-12u Senior actu - Gratis
- 14u-16u Inleiding Engels - Gratis
- 14u-16u Fabian's workshop - Gratis

WOENSDAG 11

Gesloten

WOENSDAG 4

- 11u-12u Zachte gymnastiek - Gratis
- 14u-16u Grote quiz - Gratis

VRIJDAG 6

- 11u-12u Voorleesworkshop - Gratis
- 14u-16u Verjaardagsfeestje: meloentaart - Gratis

DINSDAG 10

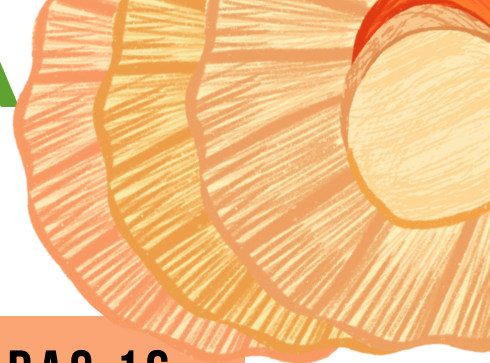
- 10u-12u Koken: Gevulde paprika's en Griekse pasta - €3
- 13u-4u Guinguette Fabiola en Molkk party bij droog weer - Gratis
- 14u-4u Workshop Viva Kleur - Gratis

DONDERDAG 12

- 11u-12u Brei/ Haak workshop - Gratis
- 14u-16u Inleiding Engels - Gratis
- 14u-16u Fabian's workshop - Gratis

PROGRAMMA

SEPTEMBER



VRIJDAG 13

11u-12u Mandalas en meditatie workshop - Gratis

14u-16u Line dance - Gratis

DINSDAG 17

10u-12u Koken: Wijtingfilet, Hollandaise saus en adpl - €3

14u-4u Workshop tuintherapie (tuin) in residentie Viva - Gratis

DONDERDAG 19

10u-12 Juwelen- Gratis

14u-16u seksuologie workshop- Gratis

MAANDAG 23

10u-12u Senior actu - Gratis

14u-16u Inleiding Engels - Grat

14u-16u Fabian's workshop - Gratis

WOENSDAG 25

11u-12u Zachte gymnastiek - Gratis

14u-16u conferentie: het verhaal van zes koninginnen van Engeland - Gratis

VRIJDAG 27

11u-12u Bingo - Gratis

14u-16u Line Dance - Gratis

MAANDAG 16

10u-12u Senior actu - Gratis

14u-16u Workshop seksuologie - Gratis

WOENSDAG 18

11u-12u Zachte gymnastiek - Gratis

14u-16u Karaoké - Gratis

VRIJDAG 20

09u-17u Uitstap naar Izegem: schoenenmuseum - €12



DINSDAG 24

10u-12u Kookworkshop:

Geroosterde kip en zoete aardappelen - €3

14u-16u Workshop Viva couleurs

DONDERDAG 26

10-12u Brei/ haakworkshop - Gratis

14u-4u Hersensimpel - Gratis

MAANDAG 30

10u-12u Senior actu - Gratis

14u-16u Inleiding Engels -

Gratis

14u-16u Fabian's workshop - Gratis

BUREN HELPEN BUREN IN

JETTE

Accolage vecht tegen het isolement en de bestaansonzekerheid van onze Brusselse bejaarden. Accolage is al een aantal jaren actief in onze wijk, het creëert wederzijdse hulp en brengt buren met elkaar in contact voor kleine hulpvragen.

Heb je behoefte aan gezelschap of hulp?

- Wil je af en toe een bezoekje?
- Wil je dat iemand je af en toe belt voor een praatje?
- Heb je speciale hulp nodig? Begeleid je naar de dokter, maak een wandeling, doe wat doe-het-zelf, stel een vraag over je telefoon, enz.



DigiLab

Contacteer
Bertrand
voor meer info
0485 79 65 33

Wil je leren hoe je:

- Je rekeningen betaalt via je bankapplicatie?
- Communiceren met je familie via Whatsapp of Facebook?
- Uw administratieve procedures vereenvoudigen (itsme, enz.) met behulp van IT-tools?

Aarzel dan niet om te komen leren in een gezellige sfeer bij Centre VIVA!

We geven groepslessen over het gebruik van smartphones, tablets en laptops! En kom op 25 juli testen

Neem contact op met het VIVA-team om je in te schrijven!

**SMARTPHONE-, TABLET- EN PC-
CURSUSSEN**



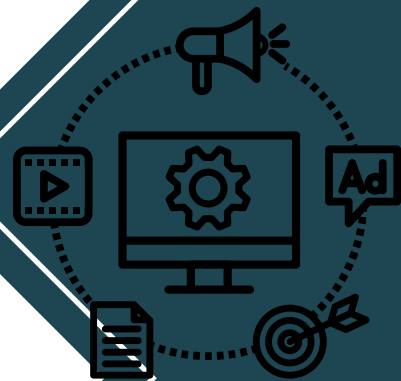
Nationale picknick in de Viva residentie



Beste deelnemers, na verschillende nationale barbecues in de Viva residentie, zijn we terug met een nieuw concept! De nationale picknick-Spaans restaurant! Kom op 19 juli om 11 uur 's ochtends bij ons voor een dag van ontspanning en samen delen in een prachtige omgeving. Vergeet niet je lunchpakket mee te nemen en vooral je goede humeur, want we plannen spelletjes, discussies en veel gelach!

Numeripiad

In het kader van de Olympische Spelen nodigen we je graag uit om deel te nemen aan onze gloednieuwe Numéripiad-wedstrijd! Voor deze competitie ben jij de meester van de dag. Na een aantal sessies met je favoriete trainer Hugo moet je het opnemen tegen een andere groep om de beker te winnen! Nu is het tijd om je kennis in de praktijk te brengen, een spannende kans om anderen te laten zien dat jouw team weet hoe je met digitale hulpmiddelen moet omgaan! Mis deze kans niet om je talent te laten zien en te triomferen! We kijken uit naar jullie begeleiding!



Het is je vast niet ontgaan dat de Viva-familie steeds groter wordt - en we zijn er blij mee, net als jij! Het activiteitenteam is meegegroeid met de komst van Fabian. Bovendien kunnen we door de beschikbaarheid van de tweede zaal soms twee activiteiten tegelijk aanbieden. Ja, dat lees je goed, twee activiteiten! We begrijpen je opwinding over dit geweldige nieuws! Daarom nodigen we je uit om de workshops van Fabian te komen ontdekken. Tijdens deze workshops zal je activiteitenbegeleider je verschillende activiteiten voorstellen om samen te doen in een gezellige en dynamische sfeer. De workshops zijn gevarieerd en zullen nooit hetzelfde zijn! We kijken ernaar uit om je daar te zien!

Workshop van Fabian



WORKSHOP

SEKSUOLOGIE

Dacht je dat je seksleven ophield na je 60e? Ik kan je verzekeren dat dat niet zo is! Sommige studies tonen aan dat seksualiteit op elke leeftijd een gunstig effect heeft op de gezondheid. Gelukkig zijn er oplossingen en behandelingen beschikbaar. In deze workshop kijken we naar seksuele gezondheid en de rol ervan in het individuele welzijn, stereotypen over seksualiteit op oudere leeftijd, hoe het lichaam verandert naarmate je ouder wordt, fysiologische veranderingen, oplossingen die kunnen worden toegepast... Onze seksuologe beantwoordt graag al je vragen zonder taboes!

Op 22 mei werd je getraakteerd op een dat jullie geweldig vonden! Daarom nodigen we net zo veel van jullie uit om op **28 augustus** om **14.00 uur** naar workshop **deel 2** te komen. Goed eten, actief zijn, goede relaties onderhouden en bezig blijven zijn essentieel in elke levensfase. En zoals je weet, betekent na je 60e een goed evenwicht bewaren, je aanpassen aan de nieuwe uitdagingen van het leven. Daarom zal **Guy.B** een paar extra voedingsaanbevelingen geven en al jullie vragen beantwoorden, dus vergeet niet om ze alvast voor te bereiden!

Tot slot komt onze gastspreker **Anne.F** op **25 september** om **14.00** uur terug met een nieuw onderwerp. Kom en ontdek het verhaal van deze **zes koninginnen van Engeland**, allemaal vrouwen van dezelfde flamboyante en gewelddadige vorst. Heb je de vorst in kwestie gevonden? Ja, het is het verhaal van Henry viii's **zes vrouwen van Henry viii Tudor!**

CONFERENTIE /DEBAT





Beste deelnemers, we hebben goed nieuws voor jullie: we gaan de op één na meest gesproken taal ter wereld leren! En ja, je droomt niet, vanaf nu kun je er met gemak vandoor gaan omdat je de tools hebt die je nodig hebt om je reizen te vergemakkelijken en je ervaringen in het buitenland nog meer de moeite waard te maken! **Vanaf september** bieden we kennismakingsworkshops **Engels** aan in het Viva-centrum! Of je nu een beginner bent of gewoon je Engels wilt opfrissen, deze cursussen bieden je een leuk en stimulerend nieuw leeravontuur! Doe mee aan gezellige sessies waar je op een ontspannen en interactieve manier Engels kunt oefenen! Onze ervaren docent is er om je bij elke stap te begeleiden en het leren echt leuk te maken!

Vrienden van de tuin, sinds februari kunnen we een keer per maand genieten van een rustgevende en revitaliserende ervaring tijdens onze tuinbouwtherapie sessies in de prachtige tuin van de Viva residentie! Kom bij ons voor een moment van voldoening in het hart van de natuur, terwijl we de therapeutische voordelen van tuinieren verkennen. Deze workshop is veel meer dan een eenvoudige activiteit: het is een kans om sereniteit te cultiveren en de zaden van gelukkige, gezellige herinneringen te zaaien!



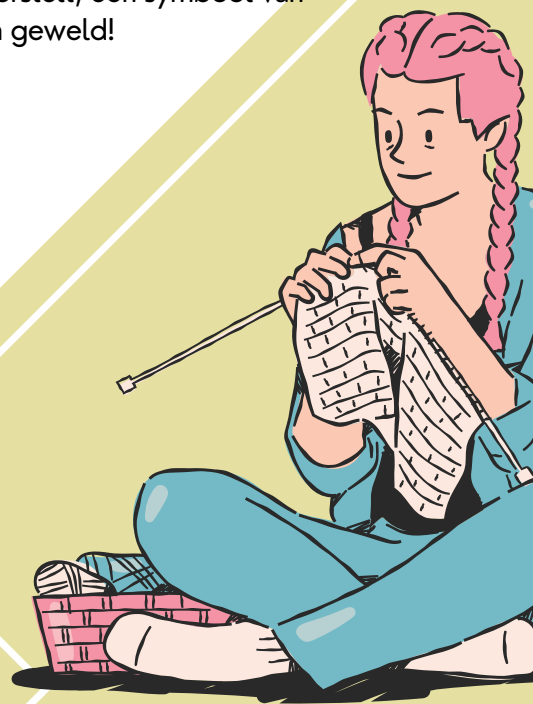
TISSE-REINES



“Tisse-Reines” is een project dat kunst, solidariteit en empowerment combineert en iedereen uitnodigt om de weefster van zijn eigen verhaal te worden. Het doel is om wol, **breien en haken te gebruiken om mensen bewust te maken van gendergerelateerd geweld, verbanden te leggen en welzijn en empowerment te bevorderen.** Velen van jullie hebben al een vierkantje gehaakt of gebreid, afhankelijk van je smaak en niveau... Elk vierkantje wol, hoe uniek ook, is een steen geworden in een stevig bouwwerk van gemeenschapssteun, die bijdraagt aan de veerkracht en wederopbouw van elk individu! Sinds het begin van het jaar heb je al verschillende vierkanten gemaakt en daar willen we je mee feliciteren! Nu nodigen we jullie uit om het eindresultaat van jullie werk te komen bewonderen! **Op 21 september 2024** zullen jullie werken een dag lang tentoongesteld worden op de **Place de la Monnaie** om een reusachtig fresco te maken dat een huis voorstelt, een symbool van bescherming en steun voor slachtoffers van geweld!

Landschapsarchitect **Charles Boucher** heeft bijgedragen aan een aantal projecten voor de inrichting van de openbare ruimte in Brussel. Hij bezocht het atelier van de Jettoisschilder Éric Daniëls en nam deel aan talrijke tentoonstellingen in België en Frankrijk. En sinds mei geeft hij bij ons de schilderworkshops “Viva couleur”! **We raden je aan het volgende basismateriaal mee te brengen:**

Om te beginnen: een doek of stevige papieren drager voor acrylverf. Een paar penselen, 2 ronde en 2 platte (klein en groot). 4 of 5 tubes verf, de 3 primaire kleuren (blauw, geel, rood), een groene en een tube titaanwit. Een palet (hout of plastic). Een beker (zoals een klein potje). Een gum en potloden. Absorberend papier of lappen. Zoals je weet zijn we allemaal kunstenaars op de een of andere manier. Maar motivatie is onze beste troef!



VIVA KLEUR WORKSHOP



UW AGENDA VIVA CENTRUM JETTE

JULI

ACTIVITEITEN:

AUGUSTUS

ACTIVITEITEN:

SEPTEMBER

ACTIVITEITEN:

UW AGENDA VIVA CENTRUM JETTE

JULI

ACTIVITEITEN:

AUGUSTUS

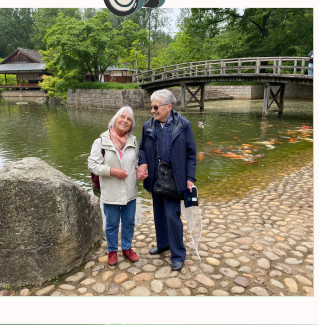
ACTIVITEITEN:

SEPTEMBER

ACTIVITEITEN:



HERINNERING





Verantwoordelijke uitgever :
Mevrouw Nathalie Vandenbrande
Voorzitster van het OCMW van Jette
Sint-Pieterskerkstraat 47 - 1090
Jette