

**VIVA CENTRUM!
OKTOBER - NOVEMBER
- DECEMBER**

**CENTREVIVA@VIVA
JETTE.BE**

02/201.89.41

**197, LÉON
THEODORSTRAAT
1090 JETTE**





HERINNERING



PLEZIER



PICKNICK



ONTDEKKING



LIEFDE



VRIENDSCHAP



GAASBEEK



OOGST



PETANQUE



VIVA! Centrum Beschrijving

OPENINGSUREN

Maandag t/m donderdag van 9.00 tot 17.00 uur, vrijdag van 11.00 tot 17.00 uur.

HOE TE BEREIKEN?

Met de trein (halte station Jette) met tram 19 en bussen 14 en 88
VIVA! Mob transportdienst
(0471/890.883)

LEGENDE



: Moeilijkheid om te wandelen



: Rolstoelen zijn beschikbaar



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



: Trein

Of?

Léon Theodorstraat, 197, tegenover het Garcetpark en nabij het station van Jette

VOOR WIE?

vrije toegang voor alle 60 plussers uit Jette

INFO 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 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 VIVA! Centrum





Beste deelnemers,

Ook dit jaar stond in het teken van veel wendingen! Gelukkig zijn we hier samen om dit laatste kwartaal in stijl af te sluiten.

Voordat we in de toekomst duiken, nemen we even de tijd om na te denken over alles wat we samen hebben bereikt en meegemaakt.

De afgelopen twaalf maanden werden gekenmerkt door lachbuien, ontdekkingen en memorabele momenten.

Samen blijven we evolueren, zowel individueel als in groep, wat dit jaar ook specialer maakt.

Bovendien is VIVA! Jette blijven groeien en vriendelijkheid en goede sfeer voeren de boventoon.

Dit is precies wat de VIVA-familie geweldig maakt en een unieke en waardevolle community opbouwt.





Beste deelnemers,

Zonder verder oponthoud presenteren wij u graag het laatste programma voor 2024.

Na de intense zomerse hitte is eindelijk de herfst aangebroken, met dalende temperaturen en steeds kortere dagen.

Om je op te warmen in deze herfstachtige sfeer nodigen wij je van harte uit voor een goede koffie of thee in het VIVA! Centrum!

Het centrum blijft open om je zowel binnen als buiten gezellige en verrijkende momenten te bieden, met interessante activiteiten om te ontdekken.

Om optimaal te kunnen profiteren van de activiteiten hoeft u zich, zoals gebruikelijk, elke eerste woensdag van de lopende maand in te schrijven voor de activiteiten van de volgende maand, per e-mail, telefonisch of tijdens uw bezoek aan het centrum!



VOORNAAM:

OKTOBER PROGRAMMA



DINSDAG 1

10u-12u Koken : Tonijn lasagne - €3

14u-16u VIVA! Kleur workshop - Gratis

WOENSDAG 2

10u-12u Tataki Zomé workshop - Gratis

14u - 16u Inleiding tot improvisatie - Gratis

14u-16u Grote quiz - Gratis

DONDERDAG 3

10.30 - 11.30 Zachte gymnastiek in VIVA! Residentie- Gratis

14u - 16u Inleiding Engels - Gratis

14u - 16u Cin' Aînés in de CCJ: The Poet's Fiancé - Gratis

VRIJDAG 4

11u-12u Mandalaworkshop - Gratis

14u- 16u Verjaardagsfeestje: Perentaart - Gratis

MAANDAG 7

10u-12u Senior actu- Gratis

14u - 16u Inleiding Engels - Gratis

14u-16u Puzzelworkshop - Gratis

DINSDAG 8

10u-12u Koken : Witlofgratin en puree - € 3

14u-16u VIVA! Kleur workshop - Gratis

14u-16u Petanque in Huybrechtspark bij droog weer - Gratis

WOENSDAG 9

10u-12u Tataki Zomé workshop - Gratis

14u - 16u Conferentie: het verhaal van zes koninginnen van Engeland deel 2 - Gratis

DONDERDAG 10

10.30 - 11.30 Zachte gymnastiek in VIVA! Residentie - Gratis

14u-16u Participatieve Raad - Gratis

VRIJDAG 11

11u-12u leesworkshop - Gratis

14u - 16u Line dance - Gratis

MAANDAG 14

10u-12u Senior actu - Gratis

14u-16u Puzzelworkshop - Gratis

14h-16h Hersenspel- Gratis

DINSDAG 15

10u-12u Koken : Preiquiche - € 3

14u-16u Workshop tuintherapie in VIVA! Residentie - Gratis

14u-16u VIVA! Kleur workshop - Gratis



VOORNAAM:

OKTOBER PROGRAMMA

WOENSDAG 16

- 10u-12u Tataki Zomé workshop-Gratis
- 14u-15.30u Karibu-workshop in het cultureel centrum van Jette - Gratis
- 14u-16u Brei/ haakworkshop - Gratis

VRIJDAG DE 18

- 09u-17u Uitstapje naar Louvière: Keramiekcentrum - € 12
- 
- 
- 

DINSDAG 22

- 10u-12u Koken : Tunesische couscous -3€
- 12u30u-17u Opéra : De tijd van ons zingen, Kris Defoort - Gratis
- 14u-16u VIVA! Kleur workshop - Gratis

DONDERDAG 24

- 10.30 - 11.30 Zachte gymnastiek in VIVA! Residentie - Gratis
- 10u-12u Workshop astrologie: de dierenriem - Gratis
- 14u - 16u Inleiding Engels - Gratis

MAANDAG 28

- 10u-12u Senior actu- Gratis
- 14u - 16u Inleiding Engels - Gratis
- 14u-16u Puzzelworkshop - Gratis

WOENSDAG 30

- 10u-12u Tataki Zomé workshop - Gratis
- 14u-16u Brei-/haakworkshop- Gratis
- 14u - 16u Karaoke - Gratis

DONDERDAG 17

Gesloten

MAANDAG 21

- 10u-12u Sernior actu - Gratis
- 14u-16u Puzzelworkshop - Gratis
- 14u-16u Bezichtiging van de show van Viviane. F en VIVA! Centrum - Gratis

WOENSDAG 23

- 11u-12u Tataki Zomé workshop - Gratis
- 14u-16u Reflectieworkshop: leeftijdsdiscriminatie - Gratis

VRIJDAG 25

- 11u-12u Bingo - Gratis
- 14u- 16u Line dance - Gratis

DINSDAG 29

- 10u-12u Koken : Kiprisotto - 3€
- 14u-16u VIVA Kleur workshop - Gratis

DONDERDAG 31

- 10.30 - 11.30 Zachte gymnastiek in VIVA! Residentie- Gratis
- 14u - 16u Workshop bordspellen - Gratis
- 14u - 16u Inleiding Engels Gratis



NOVEMBER PROGRAMMA

VRIJDAG 1

Gesloten - Allerheiligen

DINSDAG 5

10u-12u Koken : Gevulde tomaten en aardappel - € 3

14u-16u Training voor brandevacuatie - Gratis

DONDERDAG 7

10.30 - 11.30 Zachte gymnastiek in VIVA! Residentie - Gratis

14u - 16u Reflectieworkshop: "Goed ouder worden, tussen verplichting en digitalisering" - Gratis

14u - 16u Inleiding Engels - Gratis

MAANDAG 11

Gesloten - Wapenstilstand

WOENSDAG 13

10u-12u Geschiedenis van woorden - Gratis

14.u-15.30u Karibu-workshop in het cultuur centrum van Jette - Gratis

14u - 16u Workshop bordspellen - Gratis

MAANDAG 4

10u-12u Senior actu - Gratis

14u-16u Workshop

psychomotorische vaardigheden - Gratis

14u-16u Inleiding Engels - Gratis

WOENSDAG 6

10u-12u Workshop bloemenmontage-Gratis

14h-16h Hersenspel - Gratis

14u-16u Brei-/haakworkshop-Gratis

VRIJDAG 8

11u-13u Food sharing - Gratis

14u - 16u Verjaardagsfeestje: Appeltaarten - Gratis

DINSDAG 12

10u-12u Koken : Tortilla's - €3

14i-16u VIVA Kleur workshop Gratis

14u-16u Workshop tuintherapie (tuin) in VIVA ! Residentie - Gratis

DONDERDAG 14

10.30 - 11.30 Zachte gymnastiek in VIVA! Residentie - Gratis

14u - 16u Cin' Aînés in het CCJ: La brigade - Gratis

14u - 16u Reflectieworkshop: "Goed ouder worden, tussen verplichting en digitalisering" - Gratis

NOVEMBER PROGRAMMA

VRIJDAG DE 15

- 11u-12u LeesWorkshop - Gratis
- 14u - 16u Line danse - Gratis

DINSDAG 19

- 10u-12u Koken : Stoemp broccoli en worst- €3
- 14u-16u VIVA! kleur workshop - Gratis

DONDERDAG 21

- 10.30u-11.30u Zachte gymnastiek in VIVA! Residentie - Gratis
- 14u- 16u Inleiding Engels - Gratis
- 14u - 16u Reflectieworkshop: "Goed ouder worden, tussen verplichting en digitalisering" - Gratis

MAANDAG 25

- 10u-12u Senior actu- Gratis
- 14u-16u Workshop Psychomotorische vaardigheden - Gratis
- 14u-16u Workshop bordspellen Gratis

WOENSDAG 27

- 10u-12u Workshop astrologie: astrologische huizen
- 14u - 16u Valpreventie met Bracing - Gratis

VRIJDAG 29

- 11u-12u Madalas en meditatie - Gratis
- 14u-16u Grote quiz - Gratis

MAANDAG 18

- 10u-12u Senior actu- Gratis
- 14u-16u Workshop psychomotorische vaardigheden - Gratis
- 14u- 16u Inleiding Engels - Gratis

WOENSDAG 20

- 10u-12.u Workshop bloemenmontage - Gratis
- 14u-16u Brei-/haak-workshop - Gratis
- 14u- 16u Karaoke - Gratis

VRIJDAG 22

- 11u-13u Vertoning van de film "j'arrive" in de Jacque Brel Foundation - €4
- 14u - 16u Line dance - Gratis

DINSDAG 26

- 10u-12u Koken : Waterzooi -3€
- 14u-16u VIVA! kleur workshop - Gratis

DONDERDAG 28

- 9u-17u Uitstapje in Antwerpen: Museum Plantin-Moretus - €12
- 10.30u - 11.30u Zachte gymnastiek in VIVA! Residentie - Gratis
- 14u - 16u Reflectieworkshop: "Goed ouder worden, tussen verplichting en digitalisering- Gratis



DECEMBER PROGRAMMA

MAANDAG 2

- 10u-12u Senior actu - Gratis
- 14u - 16u Inleiding Engels - Gratis
- 14u - 16u Inleiding tot improvisatie -
Gratis

WOENSDAG 4

- 10u-12u Workshop bloemsierkunst:
Kerstmis - Gratis
- 14u - 16u Karaoke - Gratis

VRIJDAG 6

- 11u-12u Lees-Workshop - Gratis
- 14u - 16u Verjaardagsfeestje:
vlaaitaart - Gratis

DINSDAG 10

- 10u- 12u Koken : Kip en rijst in
Moambe-stijl - € 3
- 14u-16u Participatieve Raad - Gratis

DONDERDAG 12

- 10.30u - 11.30u Zachte gymnastiek in
VIVA! Residentie - Gratis
- 10u-12u Workshop astrologie: de
planeten
- 14u - 16u Kerstkoekjes - € 3

DINSDAG 3

- 10u-12u Koken : Knolseldergratin
met aard en witte of zwarte
bloedworst - € 3
- 14u-16u VIVA! kleur workshop-
Gratis

DONDERDAG 5

- 10.30u-11.30u Zachte gymnastiek in VIVA!
Residentie-Gratis
- 14u-16u Inleiding Engels - Gratis
- 14u-16u Reflectieworkshop: "Goed ouder
worden, tussen verplichting en
digitalisering" - Gratis

MAANDAG 9

- 10u-12u Senior actu- Gratis
- 14u - 16u Grote quiz - Gratis

WOENSDAG 11

- 10u-12u Brei/haakworkshop - Gratis
- 14u-15.30u Karibu-workshop in het
cultureel centrum van Jette - Gratis
- 14u-16u Workshop bordspellen- Gratis

VRIJDAG 13

- 11u-12u Madalas en
meditatieworkshop - Gratis
- 14u-16u Uitstap naar Brugge:
Kerstmakten - €12

DECEMBER PROGRAMMA

MAANDAG 16

- 10u-12u Senior actu- Gratis
- 14u - 16u Inleiding Engels - Gratis
- 14u - 16u Inleiding tot improvisatie -
Gratis

WOENSDAG 18

- 10u-12u Workshop bloemschikken:
Kerstmis - Gratis
- 14u-16u Brei-/haakworkshop - Gratis
- 14u-16u Bowling Stones - €3

VRIJDAG 20

- 12u-16u Muzikaal entertainment:
eindejaarsfeest - € 3

DINSDAG 24

- 10u-12u Koken : Kabeljauwfilet met
kokos/currysaus en bakbananen - € 3
- 14u-16u VIVA kleur workshop - Gratis

DONDERDAG 26

Gesloten - Feestdagen

MAANDAG 30

- 10u-12u Senior actu - Gratis
- 14u - 16u Inleiding Engels - Gratis
- 14u-16u Workshop Bordspellen - Gratis

DINSDAG 17

- 10u-12u Koken: Sperziebonen,
gehaktbrood en aardappel - € 3
- 14u-16u VIVA! kleur workshop-
Gratis
- 14u-16u Workshop tuintherapie
in de VIVA! Residentie- Gratis

DONDERDAG 19

- 10.30u - 11.30u Zacht gymnastiek
in VIVA! Residentie - Gratis
- 14u - 16u Inleiding Engels - Gratis

MAANDAG 23

- 10u-12u Senior actu - Gratis
- 14u - 16u Inleiding Engels - Gratis
- 14u-16u Woordgeschiedenis -
Gratis

WOENSDAG 25

Gesloten - Kerstmis

VRIJDAG 27

- 11u-12u Bingo - Gratis
- 14u - 16u Line dance - Gratis

DINSDAG 31

- 10u-12u Koken : Rapen
gegratineerd- €3
- 14u-16u VIVA! kleur workshop -
Gratis

BUREN HELPEN BUREN IN JETTE



DigiLab

Accolage vecht tegen het isolement en de bestaansonzekerheid van onze Brusselse bejaarden. Accolage is al een aantal jaren actief in onze wijk, het ceërt 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? Iemand die je begeleidt naar de dokter, een wandeling met je maakt, met je knutselt, je helpt met vragen over je telefoon, enz...

Contacteer
Bertrand
voor meer info
0485 79 65 33

Wil je leren hoe je:

- rekeningen betaalt via je bankapplicatie?
- communiceert met je familie via Whatsapp of Facebook
- jouw administratieve procedures vereenvoudigt (itsme, ...) met behulp van IT-tools?

Aarzel dan niet om te komen leren in een gezellige sfeer in het VIVA! Centrum.

We geven groesplessen over het gebruik van smartphones, tablets en laptops!

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

SMARTPHONE-, TABLET- EN CURSUSSEN



Psychomotorische workshop



Bent u op zoek naar een stimulerende en vervullende activiteit? De workshop psychomotorische vaardigheden is er voor jou. **Met deze unieke therapeutische methode kun je perceptie, emoties, denken, beweging en gedrag met elkaar verbinden, en dat alles in een zorgzame sfeer.** Kom en ontdek een workshop die speciaal voor jou is ontworpen, **met een verscheidenheid aan fysieke oefeningen aangepast aan iedereen om de motoriek, het evenwicht en de coördinatie te verbeteren.** Dit alles in een dynamische, leuke en warme sfeer, waarbij het welzijn van elke deelnemer centraal staat.

Vanaf oktober vindt er geen zachte gym meer plaats in het VIVA! Centrum, maar het verhuist naar de VIVA! Residentie. Maak je geen zorgen, je kunt blijven trainen bij je favoriete **fysiotherapeut, Alain**. Om uw spieren te versterken, biedt Alain u **een evenwichtscursus aan, speciaal ontworpen om uw spiermassa en uw bottenstelsel te behouden en tegelijkertijd de kans op vallen en blessures te verminderen.** Deze fysieke oefeningen helpen ook bij het minimaliseren van gewrichtspijn, vooral die gerelateerd aan artritis. Kom dus elke **donderdag ochtend** met al je energie en motivatie, of het nu in het VIVA! Centrum is of direct in de VIVA! Residentie.

Zachte gym in residentie Viva!

Workshop valpreventie



De feestdagen zijn voorbij en met de komst van bladeren en sneeuw op de grond, Willen we ervoor zorgen dat u veilig blijft zowel binnen als buiten! **Op woensdag 27 november organiseert Accolage in samenwerking met Solidaris Brabant een workshop in het VIVA! Centrum** Deze workshop geeft u de nodige hulpmiddelen **om goed gedrag aan te nemen en essentiële veranderingen door te voeren** om vallen te voorkomen, maar ook om te weten hoe u indien nodig moet reageren.

REFLECTIE WORKSHOP

In samenwerking met Accolage en de vzw Labanane nodigen we je uit om op **woensdag 23 oktober vanaf 14u-16u naar** het VIVA! Centrum te komen voor een discussie rond discriminatie en vooroordelen waar ouderen last van hebben. De non-profitorganisatie Labanane zet zich met heel haar hart in voor de strijd tegen leeftijdsdiscriminatie, door onze samenleving te helpen haar kijk op senioren te veranderen. Met een vleugje humor en grote finesse brengt ze een andere visie, doordrenkt van lichtheid en vriendelijkheid. Kom en deel dit moment van reflectie en gezelligheid dat zo op ons lijkt!

Hebben we alle middelen en het verlangen om te beantwoorden aan deze visie van het ouder worden?

Vanaf november organiseert vzw AGO in het VIVA! Centrum, vijf animatie- en reflectiesessies rond het thema 'Goed ouder worden, tussen verplichtingen en digitalisering'. Tegenwoordig moedigt de samenleving ouderen aan om een bepaalde vorm van jeugd te behouden: een druk sociaal leven, dynamiek en diverse activiteiten of zelfs internet, technologieën en sportuitjes. Dit model van actief ouder worden creëert ongelijkheden waar iedereen tijdens zijn leven mee te maken kan krijgen. Deze sessies bieden senioren een ruimte om te discussiëren en ideeën uit te wisselen over vaak stereotiepe representaties. Er worden schrijfworkshops aangeboden om persoonlijke en collectieve expressie te stimuleren. Aan het einde van deze bijeenkomsten worden de artistieke producties samengebracht om een notitieboekje met reflecties en eisen te creëren. Je hoeft geen kunstenaar of creatief te zijn om deel te nemen! Je hoeft alleen maar het verlangen te hebben om samen te zijn en jezelf uit te drukken, en je weet hoe je dat geweldig moet doen!

Beste deelnemers, het leren van de tweede meest gesproken taal ter wereld gaat door! **Of je nu een beginner bent of je kennis wilt opfrissen, deze cursussen bieden je een leuk en uitdagend nieuw leeravontuur!** Ga met ons mee voor gezellige sessies waar je op een interactieve en ontspannen manier Engels kunt oefenen! Onze ervaren docent staat klaar om je bij elke stap te begeleiden en het leren echt leuk te maken!

INLEIDING ENGELS



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!

TUINBOUW THERAPIE



VIVA KLEUR WORKSHOP

Landschapsarchitect **Charle Boucher** heeft bijgedragen aan een aantal projecten voor de inrichting van de openbare ruimte in Brussel. Hij bezocht het atelier van Jetse schilder Eric Daniels en nam deel aan talrijke tentoonstellingen in België en Frankrijk. En sinds mei geeft hij bij ons de schilderworkshops "VIVA! Kleur"
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 plaat (hout of plastic). Een beker (zoals een klein potje). Een gom 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 !



DE VIVA ! RESIDENTIE JETTE NODIGT JE UIT!

NA EEN EERSTE SUCCES VORIG JAAR, NODIGT VIVA!
JETTE JE UIT OP ZIJN **TWEEDE SCHENKINGSDAG OP 18
OKTOBER 2024, VAN 9.30 TOT 12.00U EN VAN 15.30U,
IN DE POLYVALENTE ZAAL VAN HET OCMW OP HET
GELIJKVLOERS.**

DIT EVENEMENT WORDT GEORGANISEERD VOOR:

- **SENIOREN VAN VIVA! RESIDENTIE**
- **DE DEELNEMERS VAN HET VIVA! CENTRUM,**
- **MENSEN DIE DOOR HET OCMW IN EXTERNE
RUSTHUIZEN WORDEN GEPLAATST,**
- **HET PUBLIEK DAT GEBRUIK MAAKT VAN DE
THUISZORGDIENTST VAN HET OCMW.**

ER WORDT GRATIS EEN RUIME KEUZE AAN
TWEEDEHANDSKLEDING TER BESCHIKKING GESTELD
(VOORAF GESORTEERD EN GEWASSEN DOOR DE
LINNENAFDELING).

**NA DE MUZIKALE ANIMATIE OP 20/12/24 IN HET VIVA!
CENTRUM, GAAN DE FESTIVITEITEN VERDER IN DE
VIVA! RESIDENTIE MET DE TWEEDE EDITIE VAN EEN
KLEINE, GEZELLIGE MARKT. DAAR VINDT U ALLERLEI
SOORTEN GEBAK, GEMAAKT DOOR HET PERSONEEL,
MAAR OOK KLEINE VERSIERINGEN, DEELS GEMAAKT
DOOR ONZE BEWONERS, TEGEN ZEER REDELIJKE
PRIJZEN. DEZE MARKT WORDT GEHOUDEN IN DE
FYSIOTHERAPIERUIMTE, VAN 15.00 UUR TOT 18.00
UUR.**

WE VERWACHTEN U IN GROTE GETALEN OM DEZE
WARME MOMENTEN SAMEN TE DELEN!

UW AGENDA VIVA! CENTRUM JETTE

OKTOBER

ACTIVITEITEN

:

NOVEMBER

ACTIVITEITEN

:

DECEMBER

ACTIVITEITEN

:



HERINNERING



ALCHEMIE"



SENEFFE



NUMERIPIAD



WEDERZIJDSE HULP



OVERWINNING



BLANKENBERGE



GESCHIEDENIS



VERMAAK





Verantwoordelijke uitgever:
Mevrouw Nathalie Vandenbrande
Voorzitster van het OCMW van Jette
Rue de l'Eglise Saint-Pierre, 47-49