

Très chères et chers membres de VIVA, ami.e.s d'ici et d'ailleurs,

Pour éviter la propagation du coronavirus, la seule solution est le confinement, et il faut s'y adapter. Mais, bien sûr, cela génère beaucoup d'inquiétude, de stress, et parfois un pénible isolement.

Pour vous aider à affronter cette situation totalement inédite, l'équipe de VIVA a eu l'idée de vous proposer ce bulletin que nous tenterons quotidiennement.

Il est rédigé pour vous et avec vous, et nous remercions déjà celles et ceux parmi vous qui contribuez à son contenu.

Il existe aussi en version web, sur notre blog

<http://association-viva.overblog.com>

Vos retours et suggestions sont les bienvenus, nous restons atteignables à notre téléphone et par courriel :

VOUS DETENDRE

Limitez votre consommation d'informations : 1-2 fois par jour pendant une 1/2 heure max. Une exposition excessive au traitement médiatique de l'actualité augmente les difficultés émotionnelles telles que l'anxiété.

Soufflez ! Nous vous présenterons dans les jours à venir des exercices de relaxation. En attendant, allez écouter combien de chants d'oiseaux différents vous pouvez distinguer depuis votre fenêtre...

BOUGER

Il est évidemment important de conserver une activité physique, pour activer le système cardiovasculaire et éviter la fonte musculaire.

Sur une chaise, relevez la jambe pour qu'elle soit bien tendue durant une dizaine de secondes. Puis, faites la même chose avec l'autre jambe. Au commencement, faites-le 10 fois et augmentez progressivement la durée d'immobilité jambe levée.

BIEN MANGER

Panacée de nos grands-mères, le bouillon est une source précieuse de nutriments pouvant soutenir votre immunité.

Les recettes sont innombrables, en voici une de base, à agrémenter à votre guise selon vos goûts et les restes de votre frigo.

Le bouillon de poulet a des propriétés anti-inflammatoires.

Faire bouillir à feu doux (dans beaucoup d'eau) une carcasse de poulet au moins 4-5 heures et y ajouter des carottes, de l'ail, du poireau, de l'oignon, une branche de céleri coupés grossièrement (si les légumes sont bio, pas besoin de les peler, les laver suffit), du laurier, du persil, des clous de girofle, év. un peu de vin blanc, de vinaigre ou de jus de citron...

Ne saler et poivrer qu'à la fin de la cuisson.

Laisser refroidir et reposer la nuit. Filtrer et réchauffer selon vos envies.

Prenez l'habitude d'en boire 1 tasse par jour avant le souper.



JEUDI 26 MARS 2020

LA PHRASE DU JOUR :

« La solidarité est la tendresse des peuples. »

Gioconda Belli



Poème du jour, tiré de la sélection « Un plein panier d'oiseaux » de l'atelier de VIVA « Poésie et convivialit(h)é », A. Morzier, mars 2014

LES HIRONDELLES

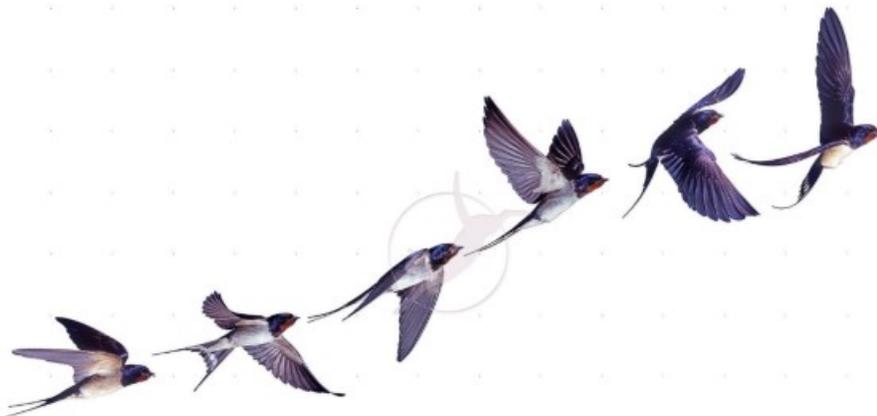
Avez-vous vu les hirondelles
Qui reviennent à nos clochers
Tester le bleu d'anciens clichés,
Les baliser de grands tours d'ailes ?

Parant leurs nids de bagatelles,
Brindilles, chaumes peluchés,
Avez-vous vu les hirondelles
Qui reviennent à nos clochers ?

Envahissant nos citadelles,
Nos villages aux toits penchés,
Hantant nos lacs et nos rochers,
Chaque printemps – oiseaux fidèles –
Avez-vous vu les hirondelles ? ...

Aline MORZIER

De son recueil « Herbes et roseaux », 2006



En cette période plus
que jamais, nous
tenons à être là pour
vous !

N'hésitez pas à nous
appeler au
022 792 51 43

Faites-nous aussi
part de vos bons
plans pour faire face
aux difficultés in-
duites par le confine-
ment, nous nous fe-
rons un plaisir de les
partager avec les
autres membres de
l'association !

Santé
Amitiés
Courage et confiance
Solidarité