

Bonjour chères ami.e.s de VIVA et d'ailleurs !

Nous espérons que les choses se passent mieux pour vous et que vous ne souffrez pas trop de cette solitude imposée. Il est normal par moments de se sentir dépassé.e par les événements ; si cela vous arrive, n'hésitez pas à le dire, à demander de l'aide. Ce qui arrive est tellement inédit et hors de proportion... Mais quelques mesures peuvent permettre de traverser mieux cette période, et cette infolettre a aussi pour objectif de vous accompagner dans ce parcours. Ainsi, essayez de... :

- Garder un rythme de lever/coucher, de repas, et d'activités
- Bouger ! Cela renforce l'immunité et améliore l'humeur. Faites une petite promenade, dansez, suivez nos suggestions...
- Veiller à votre alimentation ; profitez de mitonner des petits plats sains et goûteux (voir par exemple la soupe Ribollita ci-dessous)
- Prendre soin de vous, écoutez-vous, allez prendre un peu l'air, près de chez vous ou à votre fenêtre ; nous vous proposerons bientôt des automassages que vous pourrez pratiquer pour vous faire du bien.
- Vous informer sans excès, et tenter de nouvelles activités (lecture, bricolage, cuisine, peinture, poésie, couture, tri de photos, écriture...).

Et si vous ne vous sentez pas bien, appelez des ami.e.s, appelez-nous (au 022 792 51 43), ou appelez la Main Tendue au 143 !

LIVRE DE VIE—CHAPITRE 3

Pour cette troisième partie, nous vous invitons à revenir sur votre scolarité, des petites classes à la fin de l'école primaire. Pouvez-vous décrire votre école, votre classe, le matériel scolaire, les matières enseignées ? Celles que vous aimiez et celles qui vous pesaient ? Et pouvez-vous vous remémorer vos enseignant.e.s, les camarades que vous affectionniez ou ceux/celles qui vous insupportaient ? Que faisiez-vous pendant les récréations ? Quels sont vos meilleurs souvenirs de cette période ? Voyez si vous retrouvez des souvenirs matériels de cette époque (photos, objets...) qui pourront être copiés dans votre livre !

DE LA BONNE CUISINE MITONNEE

Ribollita, la soupe toscane « re-bouillie »

Attention, temps de cuisson long, au moins 3 heures, du fait de la présence de haricots secs (mis à tremper la veille) ! Faites revenir à l'huile d'olive dans une grosse cocotte ou un faitout : 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail, 1 poireau détaillé en rondelles d'1 cm de large, 2 carottes détaillées en tronçons, dont une piquée de clous de girofle. On peut ensuite ajouter un peu tout ce qui traîne dans le bac à légumes : feuilles de chou ou de salade émincées, courgettes, 1-2 patates... Quand cette garniture a coloré, ajouter de l'eau à couvert puis un boîte de tomates concassées en boîte et 1 c.à.s. de concentré de tomates. Ajouter également une feuille de laurier, une branche de romarin, du sel, du poivre, puis les haricots secs, faire cuire jusqu'à tendreté. A la fin de la cuisson, on peut ajouter une petite poignée de feuilles d'épinard, de vert de blette, d'ail des ours... La soupe est prête quand les haricots sont tendres mais pas réduits en purée. Servir avec des croûtons de pain rassis frottés à l'ail, revenus à l'huile d'olive...



N° 4
MERCREDI 8 AVRIL
2020

**EN CAS D'INQUIETUDE SUR
VOTRE SANTE, N'ATTENDEZ
PAS, APPELEZ :**

**LIGNE D'INFORMATION
CORONAVIRUS GRATUITE**

0800 09 00 95

**LIGNE D'ECOUTE ET DE
SOUTIEN**

0800 90 94 00

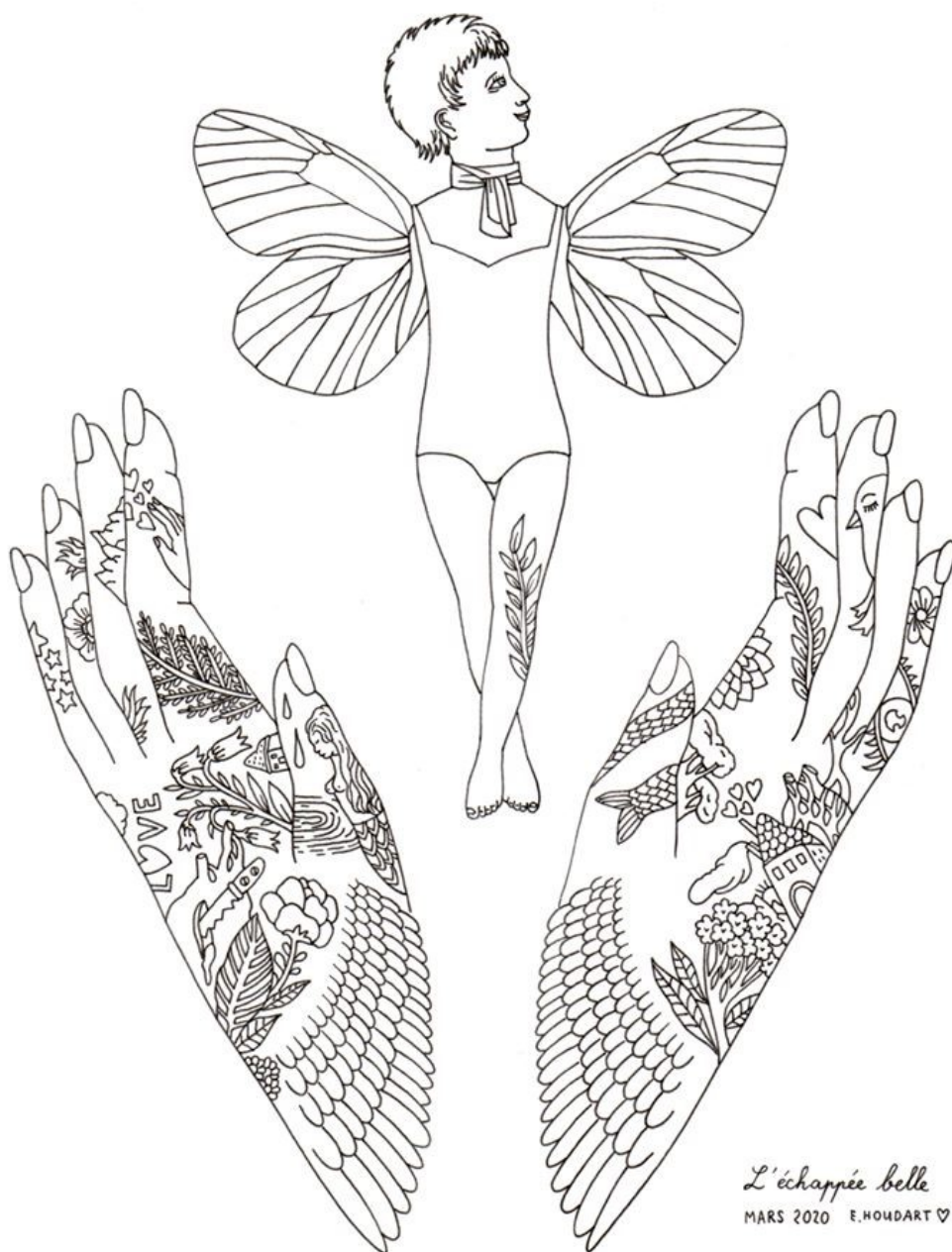
LA PHRASE DU JOUR :

« Je ne peux contrôler
le vent, mais je peux
ajuster mes voiles. »

J. Dean



Pour changer, nous vous proposons ce jour une œuvre offerte par la magnifique illustratrice valaiso-parisienne Emmanuelle Houdart, « L'échappée belle », à contempler ou à colorier, à votre guise...



Poème de consolation,
adressé par une membre
de l'association FRAGILE

Mme E. Renaud :

« Dans ce silence
qui nous entoure,
écoutons les chants des
oiseaux qui se courtisent
alors que nous, nous
devons nous distancer. »



Portez-vous bien,
C O U R A G E ET PATIENCE

En cette période plus que
jamais, nous sommes là !

N'hésitez pas à nous
appeler au

022 792 51 43