

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

Nous sommes heureux de vous retrouver dans ces colonnes, mais plus encore de vous retrouver sur le terrain, notamment lors des nombreuses marches ou des ateliers en petits groupes que nous organisons. Comme le clame le dicton « A quelque chose malheur est bon » : c'est l'opportunité d'avoir d'autres types de relations, parfois plus essentielles, plus proches. Être prudent-e ne signifie pas rester enfermé-e, ni physiquement, ni psychologiquement. Des moyens de garder le contrôle sur sa vie, de continuer de grandir, de se faire du bien existent et nous allons continuer de vous accompagner dans cette dynamique. Bonne semaine et à bientôt !

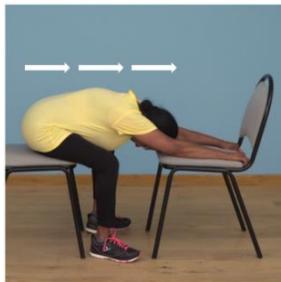
SE DETENDRE

Voyager sans bouger : Fermez les yeux et imaginez-vous dans votre endroit préféré. Ce peut être n'importe quel endroit calme où vous vous sentez bien. Lorsque vous y êtes, imaginez regarder progressivement autour de vous. Qui sont les gens qui s'y trouvent ? Que voyez-vous, que sentez-vous, qu'entendez-vous ? Quels sont les détails qui émergent ? Que ressentez-vous ? Imprégnez tout votre corps de ce lieu. Votre corps ne saura pas que vous n'y êtes pas vraiment allé-e, et il réagira comme si vous l'aviez fait. Lorsque vous ressentirez les bienfaits de ce lieu, votre corps se détendra.

BOUGER

Exercice d'étirement de la colonne vertébrale

La position : Placez deux chaises légères l'une face à l'autre et asseyez-vous sur l'une d'entre elles. Vos genoux sont écartés plus largement que le bassin, vos pieds sont à plat. Posez les avant-bras sur la chaise devant vous. Gardez le dos droit. Vous devez pouvoir respirer librement.



Le mouvement : Sur l'expiration, poussez la chaise devant vous et étirez vos vertèbres en vous penchant en avant. Votre dos est parallèle au sol. Tenez la position 20 secondes. Faites l'exercice au complet trois fois et répétez-le dans la journée. Essayez d'allonger progressivement la durée de l'étirement.

Variante : s'il est trop difficile de se pencher sur une chaise, faites cet exercice en prenant appui sur le bord d'une table

BIEN MANGER

Il existe une alimentation anti-inflammatoire qui permet aussi de préserver notre capital santé et d'augmenter notre résistance aux maladies.

Wok de légumes : Pelez, dégermez et hachez finement 1 gousse d'ail et 50g d'échalotes. Épluchez et découpez en petits morceaux 1 carotte, 2 tomates et 1 courgette, ou un bout de courge, ou des choux, à votre goût ! Faites chauffer de l'huile d'olive dans un wok ou une grande poêle et faites revenir l'ail et l'échalote pendant 3 minutes. Ajoutez les cubes de légumes et faites les revenir 10 minutes à feu doux. Ajoutez 2 cuillères à soupe de coulis de tomates, un brin de thym et des feuilles de laurier. Laisser cuire à couvert pendant environ 15 minutes à feu doux.



N° 2 – 2^e vague
MARDI 17 NOVEMBRE
2020

**EN CAS D'INQUIETUDE SUR
VOTRE SANTE :**

**LIGNE D'INFORMATION
CORONAVIRUS**

022 709 00 95

LA PHRASE DU JOUR :

« Il faut accepter les déceptions passagères, mais conserver l'espoir pour l'éternité. »

Martin Luther King



HABITER POETIQUEMENT LE MONDE

Poème tiré de l'atelier « Poésie et convivialit(h)é », A. Morzier,
octobre 2018

S'ABREUVER AU SILENCE

Le jour pâlit, s'efface, éclipsé par la nuit.
Une ombre opalescente absorbe la lumière ;
Comme un lange moelleux, elle couvre la terre,
Et son berceau ouaté, fascine, endort le bruit.

Le trouble s'évapore et la fièvre s'enfuit.
Un murmure muet fait sourdre une onde claire,
Qui, dans sa quiétude, enfante la prière.
De ce calme serein, la ferveur est le fruit.

Le hautbois du hibou tremble, et sa mélodie,
Fragile, veloutée, orne sa rhapsodie,
J'adore, furtifs, ces havres précieux.

Ils génèrent, sans bruit, une forte présence :
Rencontre avec soi-même, instant mystérieux
Où l'homme s'enrichit et s'abreuve au silence.

Gilles HYBERT

In revue « L'Essor Poétique » N° 198/automne 2013.
F-85000 La Roche-sur-Yon



La lecture est un loisir très enrichissant et un bon moyen d'évasion durant le confinement.

Pendant cette période, vous pouvez réserver des livres par téléphone et passer les chercher, ou même vous faire livrer des livres à domicile par la bibliothèque municipale de Lancy en appelant le

022 792 82 23

Ce service est réservé aux habitant-e-s de la commune.

Pour favoriser l'accès aux livres à toutes et tous, la bibliothèque dispose des meilleurs ouvrages de l'actualité littéraire en gros caractères, ainsi que d'audiolivres...

Permanence
téléphonique de VIVA
les lundi, mercredi et
vendredi après-midi

022 792 51 43