

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

Encore une semaine de passée, et quelques lueurs d'espoir au bout du tunnel du confinement poignent avec l'annonce de plusieurs vaccins qui seraient disponibles en début d'année prochaine...

En attendant, nous vous espérons toujours en bonne forme compte tenu des circonstances et vous préconisons un traitement de résistance : l'altruisme ! Faire du bien aux autres, c'est aussi se faire du bien à soi, des études l'attestent. Alors... pensez à ce que vous pouvez faire autour de vous. Un appel, un mot, un sourire, ça peut déjà faire beaucoup ! ☺ Et prenez bien soin de vous aussi, nous restons toujours avec vous !

## SE DETENDRE

**La puissance du souffle** : Fermez les yeux et respirez normalement. Progressivement et à chaque inspiration, imaginez que votre respiration vous apporte une sensation de puissance, de force et de bien-être. Vous pouvez vous représenter cette puissance sous la forme d'une couleur ou d'une lumière qui devient plus intense. Chaque respiration vous recharge comme lorsque l'on recharge son téléphone, et chaque expiration va progressivement contribuer à détendre votre corps. Continuez ainsi pendant 5 à 10 minutes.

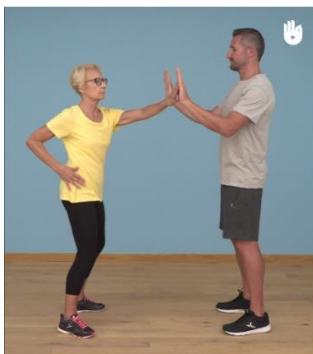
## BOUGER

*Exercice cardio : Taper des mains*

**La position** : debout face à votre partenaire ou à un mur, à une distance d'un bras. Pieds écartés de la largeur du bassin et genoux légèrement fléchis. Le partenaire présente ses paumes à hauteur de poitrine. Si vous faites cet exercice seul-e, placez des repères visuels sur votre mur.

**Le mouvement** : Tapez avec votre main droite dans la main droite de votre partenaire, puis avec votre main gauche dans sa main gauche.

Le mouvement entraîne une rotation du haut du corps, mais pas des hanches. Effectuez cinq séries de 20 secondes. Répétez l'exercice plusieurs fois dans la journée et augmentez progressivement la longueur des séries.



## BIEN MANGER

Depuis Hippocrate, l'importance de l'alimentation sur la santé est bien reconnue et la sagesse populaire veut que « une pomme par jour éloigne le docteur ». Alors que les frimas se renforcent, nous vous proposons une recette qui amène de la douceur dans l'air et fleure bon les souvenirs d'enfance : les pommes au four.

Préchauffez votre four à 210°C ; lavez et essuyez les pommes (de préférence bio), puis enlevez délicatement le cœur à l'aide d'un vide-pommes. Versez une tasse de thé (noir ou rooibos) dans un plat à gratin et disposez les pommes dans ce plat. Mettez dans chaque trou une pincée de cannelle et versez une cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave.

Enfournez environ 30 minutes et servez tiède de préférence



N° 3 – 2<sup>e</sup> vague  
MARDI 24 NOVEMBRE  
2020

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

**LIGNE D'INFORMATION  
CANTONALE CORONAVIRUS**

**0800 909 400**

**LA PHRASE DU JOUR :**

« Le bonheur est un état  
d'esprit. Il s'agit de la  
façon dont vous  
regardez les choses. »

Walt Disney



## HABITER POETIQUEMENT LE MONDE

Poème tiré de l'atelier « Poésie et convivialit(h)é », novembre 2019

### VISIONS D'ESPOIR

Les yeux traversés de merveilles  
raconte-moi  
la sève tiède des arbres  
les paupières sanguines des érables  
la chevelure pleurante des saules  
la flamme noire des cyprès  
et  
la présence rassurante des chênes.

Les yeux traversés de merveilles  
raconte-moi  
le vol aigu des oiseaux  
le cœur noir et blanc des pies  
le bonjour coquin des coucous  
le chant rose et gris des tourterelles  
et  
la jubilation matutinale des rossignols.

Les yeux traversés de miracles  
raconte-moi  
l'espoir lové dans le cœur de l'homme.

*En écoutant « Les Hébrides Op.26 » de F. Mendelssohn*

Amalita HESS - Fribourg.

De son recueil « Au Clair de ta Joie », 2002.



En ces temps pouvant être bien compliqués, la Ville de Lancy réactive son plan de solidarité communal.

Si vous êtes isolé·e ou vulnérable, vous pouvez appeler le

**0800 417 417 (touche 3)**

les lundis et mercredis de 8h30 à 12h00, ou contacter le service des affaires sociales par mail à l'adresse :

[sasl@lancy.ch](mailto:sasl@lancy.ch)

Prestations possibles :

- Conseils personnalisés
- Orientation vers les structures adéquates
- Aide pour les courses

Permanence téléphonique de VIVA les lundis, mercredis et vendredis après-midi

**022 792 51 43**