

Bonjour Mesdames, Messieurs, chères ami-es de VIVA et d'ailleurs !

Une certaine frénésie consumériste impatiente s'empare de la population à l'approche de Noël, quoique réfrénée par les mesures de restriction...

Dans l'incertitude, l'isolement forcé, nous continuons de marcher avec vous, au propre comme au figuré, et de vous accompagner en pensées. N'oubliez pas notre calendrier de l'Avent et ses messages quotidiens que vous pouvez retrouver sur <http://association-viva.overblog.com>

Bonne semaine, prenez toujours bien soin de vous !

## SE DETENDRE

**Tasse de thé/café :** Préparez une tasse de votre thé (ou café) préféré. Aujourd'hui, prenez le temps de le boire plus lentement. Attirez votre attention sur les sensations, les odeurs, les sons que vous observez, du moment où vous commencez à le préparer au moment où vous avez fini votre tasse. De quelle couleur est-il ? Quel est son goût ? Que ressentez-vous dans votre corps pendant que vous le buvez ? Si votre esprit vagabonde, ramenez-le à la tasse de thé ou de café, et revenez à vos sensations corporelles.

## BIEN MANGER

En hiver, nous sommes à la recherche de plats pour lutter contre le froid, et nous redonner du tonus. Dès lors, la tentation est forte de s'orienter vers des plats tels que la raclette, la fondue et les chocolats chauds... Mais ces plats conviviaux apportent peut de nutriments bénéfiques à notre forme. Une bonne alternative adaptée aux températures extérieures reste la soupe ! Rapide et simple à préparer, vous pouvez même en profiter pour découvrir les nombreux légumes d'hiver, moins connus que leurs cousins estivaux...

### Soupe de légumes d'hiver

#### Il vous faut :

- 1 carotte
- 1 pomme de terre
- ½ poireau
- ½ navet
- 125 gr de potiron ou de courge
- ½ oignon rouge
- d'autres légumes à votre goût (panais, colrave, chou...)
- Sel, poivre, herbes de Provence, huile d'olive et beurre.

Lavez vos légumes, épluchez-les et coupez-les grossièrement. Dans une grande casserole ou une marmite, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 5g de beurre. Faites revenir votre oignon pendant quelques minutes, puis ajoutez progressivement les légumes. Faites revenir 5 à 10 minutes à feu doux. Salez, poivrez et ajoutez une pincée d'herbes de Provence. Recouvrez les légumes avec l'eau, couvrez et laissez cuire une heure. Mixez le tout et servez bien chaud !



N° 5 – 2<sup>e</sup> vague

VENDREDI 18

DECEMBRE 2020

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

**LIGNE D'INFORMATION  
CANTONALE CORONAVIRUS**

**0800 909 400**

### LA PHRASE DU JOUR :

« Si vous voulez  
que la vie vous sourie,  
apportez-lui d'abord  
votre bonne humeur. »

*Spinoza*



## HABITER POETIQUEMENT LE MONDE

*Pour cette fin d'année, nous vous invitons à découvrir des poètes genevois qui ont donné leur nom à des rues de la ville. Henry Spiess a été membre du groupe littéraire de Jean Violette.*

*Le poème du jour est tiré de l'atelier « Poésie et convivialit(h)é » de février 2020, qui était dédié tout entier au groupe de Jean Violette.*

## MUSIQUES

Manon, Marguerite et Louise,  
rêves de jadis ou d'ailleurs,  
au gré du rythme ensorceleur,  
vont s'évoquer dans l'ombre grise.

Ophélie a cueilli les fleurs  
dont le charme odorant la grise ;  
et l'heure enfin s'idéalise  
d'un peu d'amour et de malheur

Car, dans l'ombre complice et chaude,  
le passé se ranime et rôde  
avec Werther et Des Grieux ;

La nuit chuchote avec mystère,  
et, sur un lac mélodieux,  
les cœurs s'embarquent pour Cythère.

Henry SPIESS (né et mort à Genève, 1876-1940)  
Extrait de « Le silence des heures » (2<sup>e</sup> éd.), V. Pasche, Ed. – Genève.

*Henry Spiess a été élu « Prince des Poètes romands » par le Groupe.*



*Pour la chorale virtuelle de Noël qui se tiendra le 23 décembre à 11h :*

*Les personnes intéressées sont priées de s'annoncer auprès de l'équipe qui sera en charge d'organiser les appels vidéo via l'application « WhatsApp ».*

*Vous devez posséder un smartphone pour participer de cette manière. Les personnes qui feront les marches le 23.12. pourront participer en petit groupe.*

*Nous pouvons aussi vous aider à installer WhatsApp et à vous montrer son utilisation.*

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

**022 792 51 43**