

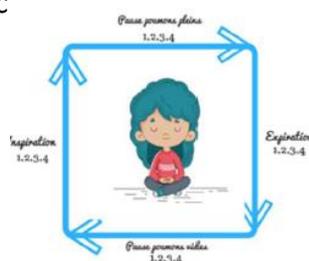
Bonjour Mesdames, Messieurs, chères ami-es de VIVA et d'ailleurs !

Bienvenue dans l'an neuf ! Nous vous adressons tous nos meilleurs vœux, à commencer par la santé - celle du corps, mais aussi celle du cœur et de l'esprit ! Nous devrions retrouver une vraie vie sociale, culturelle, gourmande d'ici l'été, mais, dans l'intervalle, nous allons continuer avec vous de vivre la proximité et la solidarité à l'échelle de la sacro-sainte limitation à 5 personnes. Vous découvrirez le programme la semaine prochaine... D'ici-là, bonne entrée dans la nouvelle année !

SE DETENDRE

Respirez « en carré » : Imaginez dessiner un carré avec votre respiration :

- Inspirez pendant 3-4 secondes
- Inspirez votre respiration pendant 3-4 secondes
- Expirez pendant 3-4 secondes
- Bloquez votre respiration pendant 3-4 secondes
- Recommencez et reprenez l'exercice pendant 3-5 minutes.



BIEN MANGER

Saviez-vous qu'en Italie, manger des lentilles au Nouvel An porte bonheur ? Nos camarades transalpins des siècles passés avaient pour habitude d'offrir un sac de lentilles lors du passage à la nouvelle année. Ces petites graines rondes et plates, similaires à de minuscules pièces d'or, représentaient alors l'abondance et la richesse. D'un point de vue nutritif, les lentilles contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète, car elles ralentissent la vitesse d'absorption des sucres.

Salade tiède de lentilles et de patates douces

Il vous faut :

- 1 patate douce, coupée en cubes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de poudre d'ail
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 250g de lentilles vertes rincées et égouttées
- 75g de fromage de chèvre
- Coriandre fraîche (ou du persil si vous n'aimez pas la coriandre)

Dans un grand bol, mélangez les patates douces, l'huile, la poudre d'ail et le paprika. Salez et poivrez. Mettez les cubes de patates douces sur une plaque de cuisson huilée. Cuisez-les au four préchauffé à 220° pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres. Mettez la patate douce dans un grand bol et ajoutez les lentilles. Mélangez. Découpez le fromage de chèvre en petit cubes et ajoutez au mélange. Garnissez avec la coriandre et arrosez d'une vinaigrette. Pour la vinaigrette, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à café de jus de citron, 1 cuillère à café de moutarde de Dijon, une gousse d'échalote hachée finement et du sel et poivre.



N° 7 – 2^e vague
4 JANVIER 2021

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

**LIGNE D'INFORMATION
CANTONALE CORONAVIRUS**

0800 909 400

LA PHRASE DU JOUR :

« Le bonheur est une
denrée merveilleuse :
plus on en donne,
plus on en a. »

Suzanne Curchod



HABITER POETIQUEMENT LE MONDE

Pour ce début d'hiver, nous vous invitons à découvrir des poètes genevois qui ont donné leur nom à des rues de la ville. Edouard Tavan, professeur au collège, faisait partie du groupe de poètes « Jean Violette », auquel l'atelier « Poésie et convivialit(h)é » de février 2020 était dédié.

Ce poème est issu de cette séance.

L'AMOUR A BICYCLETTE

A Mlle Nathalie Lachenal

Les hauts feuillages d'un vert tendre
Et le ciel doucement bleuté
Inclinaient leur aménité
Sur mes rêves couleurs de cendre.

Dans l'air tiède on sentait s'épandre
Comme un parfum de rose thé,
Lorsque, rapide, à mon côté
Un frôlement se fit entendre :

Le carquois empenné de fleurs,
C'était le dieu de nos douleurs,
L'enfant aux yeux de violette ;

Penché sur ses pédales d'or,
Invincible conquistador,
C'était l'amour... à bicyclette.

Edouard TAVAN (né et mort à Genève 1842/1919)

Extrait de « Myrtes d'Antan » - Chapitre « Rimes Gaies »

Julien Editeur, Au Bourg-de-Four 32 – Genève, 1918.

A.



Le 23 décembre dernier, nous avons organisé une petite chorale virtuelle dont les chants se trouvaient dans notre calendrier de l'Avent.

Cette aventure ne devant pas s'arrêter en si bon chemin, nous sommes en train de mettre en place une chorale VIVA qui se réunira virtuellement une à deux fois par semaine à partir de la rentrée... Nous n'en dirons pas plus pour l'instant, mais nous espérons avoir éveillé votre curiosité !



Permanence téléphonique de
VIVA fermée jusqu'au 11
janvier