

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

Malgré ces circonstances très particulières, nous vous souhaitons de passer le plus sereinement possible cette période des fêtes de fin d'année, de capter autour de vous toutes les belles choses qui permettent d'éclairer les jours, de partager de l'affection et de bons souvenirs avec votre entourage...

Les jours rallongent dorénavant, et l'espoir lié au vaccin anti-Covid laisse entrevoir a fin du tunnel, alors ayez des projets ! Toute l'équipe de VIVA reste là et nous planchons sur bien de nouvelles idées que nous nous réjouissons de vous faire découvrir. Mais, dans l'immédiat, **TOUS NOS MEILLEURS VŒUX !!!**

## SE DETENDRE

**Flamme d'une bougie** : Allumez votre bougie préférée et asseyez-vous confortablement. Regardez maintenant les flammes se balancer et scintiller. Restez dans cette contemplation pendant 5 minutes. Laissez votre esprit vagabonder. Observez vos pensées aller et venir, laissez-les passer sans jugement.

## BOUGER

*Exercice cardio : les pas chassés* : prévoyez suffisamment d'espace autour de vous pour cet exercice.

**La position** : debout, dos droit, pieds serrés et genoux fléchis. Coudes à angle droit devant vous, à hauteur des épaules. Bras et paumes collés.



**Le mouvement** : Faites alternativement deux pas vers la droite en fléchissant légèrement les genoux puis deux pas vers la gauche. Au moment où vous écartez vos pieds, écartez vos coudes de chaque côté de votre torse, et revenez dans la position de départ quand vos pieds se rejoignent. Faites cinq séries de 30 secondes. Répétez l'exercice plusieurs fois dans la journée et augmentez progressivement la longueur des séries.

**Alternative** : Au besoin, gardez les pieds écartés dans la position de départ.

## BIEN MANGER

### Galettes avoine-coco-miel

Ingrédients :

- 175ml de farine de blé entier
- 250ml de flocons d'avoine
- 250ml de noix de coco râpée non sucrée
- 2 œufs
- 75ml de margarine
- 75ml de yaourt grec
- 125ml de miel

Préchauffez votre four à 175°. Dans un bol, mélangez la farine, les flocons d'avoine, la noix de coco et une pincée de sel. Réservez. Dans un autre bol, battez les œufs, la margarine, le yaourt grec et le miel. Incorporez le mélange sec au mélange humide. Recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin et disposez la pâte en 12 galettes. Faites cuire pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les galettes soient dorées. Laissez un peu refroidir avant de servir.



N° 6 – 2<sup>e</sup> vague  
MERCREDI 23  
DECEMBRE 2020

**LIGNE D'INFORMATION  
CANTONALE CORONAVIRUS  
0800 909 400**

**MAIN TENDUE : 143**



## LA PHRASE DU JOUR :

« C'est Noël : il est grand temps de rallumer les étoiles. »



## 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. Jacques Imbert Galloix (1808-1828) est un des premiers poètes romands issu du Romantisme.*

*Mais son talent ne fut reconnu que de manière posthume, puisqu'il est décédé à l'âge de 21 ans !*

*Le poème du jour est tiré de son recueil « Poésies » publié à Genève en 1834, soit 6 ans après son décès. Son nom a été donné à une rue située derrière le Parc des Bastions*

### La nuit de Noël

L'air est glacé, mais la nuit est sereine,  
les astres clairs nagent en un ciel pur ;  
j'entends gémir les eaux de la fontaine ;  
le firmament étale son azur.

L'airain battu d'un coup triste et sonore  
seul a troublé le repos de la nuit.  
Il est un heure, et moi je veille encore ;  
je veille seul, et le repos me fuit.

Oh ! Que de fois le silence nocturne  
prêta son calme à mes songes divers !  
Oh ! Que de fois ma lampe taciturne  
m'a vu rêver, lire, tracer des vers !

Nuit de Noël, derniers jours de l'année,  
oh ! Que de jeux, de paix et de plaisirs  
vous rappelez à mon âme fanée !  
Et tout a fui sous de nouveaux désirs !

Comme d'un rêve aussi doux que rapide,  
il me souvient de ce bonheur passé.  
Bonheur d'enfance, imprévoyant, avide,  
que la raison a si vite effacé...

Il me souvient de ces cadeaux magiques  
à mon réveil offerts dès le matin,  
et du foyer, et des plombs fantastiques,  
dont les contours présageaient le destin.



Me disaient-ils que je serais poète,  
victime, hélas ! Des désirs de mon cœur ?  
Que le chagrin ferait courber ma tête,  
et que jamais je n'en serais vainqueur ?...

Déjà la cloche a répété quatre heures ;  
je veille encore, je veille pour chanter.  
Un bruit soudain ébranle nos demeures ;  
quelle douceur je trouve à l'écouter !

Quels sons divins, quelle auguste harmonie  
l'airain du temple exhale dans les airs !  
Comme l'espoir, mon âme rajeunie  
entend vibrer les célèbres concerts.

Nuit de Noël, nuit de paix et de joie,  
C'est dans ton sein qu'un Sauveur nous est né.

Le cœur soumis qui marche dans ta voie,  
humble et joyeux, n'est pas abandonné.

Ô mon Sauveur, viens éclairer ma route !  
Viens me couvrir des ailes de la foi !  
Ouvre mon âme et dissipe mon doute ;  
viens, je t'attends et je me livre à toi.

