

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 malgré la limitation à 5 personnes. Vous découvrirez le programme la semaine prochaine... D'ici là, bonne entrée dans la nouvelle année !

L'équipe de VIVA

SE DETENDRE

Relaxez votre tête : Fermez les yeux. Relaxez chacune des parties de votre corps situées autour de votre tête : commencez par votre front, vos paupières, vos joues, votre bouche et votre langue, vos mâchoires, vos oreilles, et enfin la tête tout entière. Si cela vous semble difficile, faites une grosse grimace quelques secondes, avec la bouche et les yeux, puis détendez d'un coup votre visage. En relâchant ces « centres de tension », vous vous sentirez plus calme et détendu-e.

BOUGER

Les émissions « Ça bouge à maison » proposées par Pro Senectute Genève et Léman Bleu, ont repris ce lundi 11 janvier 2021. L'entraînement des capacités physiques (force, endurance, coordination et équilibre), mais aussi mentales (confiance en soi), permet de lutter efficacement contre le risque de chute et de diabète. Cela permet aussi de limiter la fonte musculaire. Ces émissions durent 45 minutes et sont diffusées du lundi au samedi à 14h30 sur la chaîne TV Léman Bleu.



BIEN MANGER

Velouté de cresson

Le cresson est un légume de la famille des choux, dont on absorbe le mieux le calcium, presque 10x plus que celui des épinards ! Il est aussi riche en antioxydants, vitamines et fibres, ce qui en fait un champion dans la prévention de certains cancers et des pathologies oculaires.

Il vous faut :

1 botte de cresson, 1 grosse pomme de terre, 1 échalote ou 1 oignon (selon vos préférences), 10cl de crème fraîche liquide, 5dl d'eau, du sel et du poivre.

Préparation :

Épluchez, lavez et coupez en cubes la pomme de terre. Épluchez et émincez l'échalote ou l'oignon. Lavez la botte de cresson et coupez les tiges. Faites chauffer un peu de beurre dans votre cocotte. Ajoutez et colorez l'échalote ou l'oignon. Ajoutez le cresson et faites-le fondre pendant 5 minutes. Mélangez, couvrez d'eau et salez. Ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux. Faites-les cuire 15 minutes en couvrant votre cocotte. Versez la crème fraîche. Mixez le tout. Salez et poivrez selon votre goût. Bon appétit !



N° 8 – 2^e vague
LUNDI 18 JANVIER
2021

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

**LIGNE D'INFORMATION
CANTONALE CORONAVIRUS**

022 309 45 31

LA PHRASE DU JOUR :

« La fraternité n'est qu'une idée humaine, la solidarité est une idée universelle. »

Victor Hugo



HABITER POETIQUEMENT LE MONDE

Nous vous invitons à découvrir des poètes genevois qui ont donné leur nom à des rues de la ville. En 1835, Henri Blanvalet a obtenu un prix de 500 francs à un concours ouvert à l'occasion du jubilé de la Réformation. Il a créé le « Magasin de la Jeunesse » à Francfort, où parut « La petite sœur », considérée comme son chef-d'œuvre.

Ce poème est issu de son recueil « Une Lyre à la Mer » (1844).

LE DIRE DU VIEILLARD

Jeunes gens qui courez le monde et l'existence,
Et, pressant les ressorts de vos muscles d'acier,
Laissez à vos dépens s'égarer l'espérance
Comme un éperon d'or dans les flancs d'un coursier ;

Vous dont l'âme enflammée,
De bonheur affamée

En poursuit l'ombre au sein des dédales du sort,
Jeunes gens qui courez, que courez-vous si fort ?

Moi, je suis las et vieux, moi je n'ai plus qu'un rêve,
Je reçois comme un don chaque jour qui se lève,
Le faix du souvenir fait plier mes genoux,
Mon bâton s'est courbé, j'ai desséché ma gourde,
Mon pas est lent, ma tête est lourde
Et pourtant j'atteindrai le bonheur avant vous.

Henri Blanvalet (né et mort à Genève, 1811-1870)

Extrait de « Une Lyre à la Mer »

Imprimerie Benjamin Krebs, Francfort-sur-le-Mein, 1844

La rue Henri-Blanvalet se situe aux Eaux-Vives ; elle est perpendiculaire à la rue du 31-Décembre et à l'Avenue Pictet-de-Rochemont.



Portrait de H. BLANVALET

1811 - 1870



Pour vous accompagner au mieux pendant cette période où la plupart de nos activités habituelles sont stoppées, nous avons réfléchi à un programme spécial pour vous offrir des moments sportifs, culturels et conviviaux en toute sécurité.

ATTENTION ! POUR LE RESPECT DES NORMES SANITAIRES, IL FAUT OBLIGATOIREMENT D'INSCRIRE AU 022 792 51 43

Dès cette semaine (18-22.1.), au départ du local de VIVA (Petit-Lancy) :

- ✳ Les cours de qi gong et tai chi chuan sont maintenus
- ✳ Marches le mercredi de 9h30 à 10h30
- ✳ Marches « en pleine conscience » le jeudi matin, horaire à convenir

