

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

Malgré l'arrivée des vaccins qui sont porteurs d'un immense espoir, l'heure n'est encore clairement pas à la levée des mesures de distanciation physique et il va encore falloir nous y plier quelques mois... Qu'à cela ne tienne, tentons de privilégier malgré tout des relations de qualité et de proximité, de penser à ce qui nous fait du bien et peut faire du bien aux autres ! Même si l'hiver n'est pas derrière, réjouissons-nous des jours qui rallongent et des bourgeons qui frémissent, du pâle soleil des premières primevères : ouvrez vos yeux et votre cœur, et partagez ces petits émerveillements...

A la semaine prochaine, prenez soin de vous !

L'équipe de VIVA

SE DETENDRE

Soyez attentifs à votre sensibilité

Prêtez attention à toutes vos sensations physiques externes ou internes. Ce peut être la sensation de la pluie fraîche, d'un flocon ou de l'air du vent sur votre peau, ou alors ce que vous ressentez lorsque vous avalez une gorgée de thé ou que vous vous partagez un moment de détente avec des ami.es...

Observez ces ressentis

Sans essayer de changer votre position, observez simplement ce que vous ressentez. Donnez-vous le temps d'y être pleinement attentif-ve un instant.

BOUGER

Exercice assouplissement : les hanches

La position : debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Genoux légèrement fléchis. Une main sur le sternum, l'autre sur le pubis.

Le mouvement : à l'expiration, basculez votre bassin vers l'avant, comme si vous souhaitiez rapprocher votre pubis de votre sternum. Ce mouvement fait disparaître la courbure du bas du dos. Maintenez la position pendant 5 secondes, puis revenez à la position de départ.



Faites l'exercice cinq fois de suite. Répétez-le plusieurs fois dans la journée et augmentez progressivement le temps de tenue de la position.

BIEN MANGER

Saumon mariné au citron vert et à l'aneth – la saumon est riche en vitamine D qui semble protéger des formes graves de la Covid-19...

- 1 filet de saumon
- Pour la marinade :
 - o Le jus de 3 citrons verts bio
 - o 5 branches d'aneth
 - o 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - o Gros sel de Guérande
 - o Poivre

La veille, préparez la marinade. Pressez les citrons verts, lavez et ciselez l'aneth. Dans un bol, mélangez le jus des citrons, l'huile d'olive et l'aneth. Salez et poivrez. Coupez le saumon en très fines tranches. Placez-les dans un grand plat creux. Recouvrez le saumon du mélange citron-huile. Laissez mariner une nuit au réfrigérateur. Le jour même, servez le saumon dans sa marinade accompagné d'une salade verte. Bon appétit !



N° 9 – 2^e vague
LUNDI 25 JANVIER
2021

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



LA PHRASE DU JOUR :

« Il faut accepter les déceptions passagères, mais garder l'espoir pour l'éternité. »

Martin Luther King



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. John Petit-Senn (1792-1870) fût membre du Caveau genevois et de la Société littéraire. Il est surtout l'auteur de satires, de contes, d'épigrammes et de chansons qui l'ont rendu très populaire.

Le poème du jour est tiré du recueil posthume « Œuvres anciennes et nouvelles », publié en 1871.

Mes vieux meubles

J'ai des meubles d'une autre époque,
D'un vieux goût, d'un lustre effacé ;
Mais leur vue en mon âme évoque
De riants tableaux du passé.

C'est comme un reflet d'innocence
Qu'ils projettent sur mon déclin ;
C'est la candeur de mon enfance
Qu'ils font briller dans le lointain.

A mon existence isolée
Ils rappellent un toit béni,
Et de ma famille envolée
Ils reconstruisent le vieux nid.

Ce sont quelques tasses de Sèvres
Aux contours purs et transparents ;
Je pense en y posant mes lèvres,
Embrasser tous mes vieux parents.

La pendule ornant leur demeure,
Cette compagne de leur sort,
Qui sur son timbre a sonné l'heure
De ma naissance et de leur mort.

Le joli bureau de ma tante,
Où souvent sa plus traça
Les mots d'une prose charmante
Que sa tendresse m'adressa.

Une glace antique et ternie
Qu'entour un cadre de noyer,
Mais qui refléta l'harmonie
Régnant au paternel foyer.

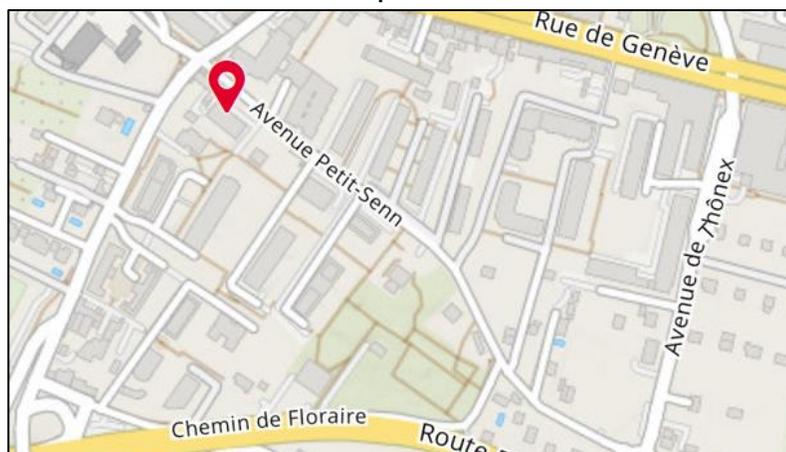
Une grande table carrée,
Où je me prends à soupirer,
Car ma famille bien serrée
A peine un jour put l'entourer.

La sainte Bible de ma mère,
Qui vit sa joie et ses soupirs,
Adoucissant sa peine amère
Ou sanctifiant ses désirs.

Ses lunettes que je révère,
Qu'elle appela toujours ses « yeux »...
Les miens aujourd'hui sous leur verre
Sont abrités et j'y vois mieux.

J'aime la fin de ma carrière
Où la souffrance eut tant de part
Pour me reporter en arrière,
Ces témoins d'un joyeux départ.

Oui, quand mon âme en ses jours sombres
Songe au bonheur que je perdis,
Elle se rattache aux décombres
De cet enfantin paradis.



L'avenue Petit-Senn se situe à Chêne-Bourg, où le poète a vécu. Son nom a aussi été donné à une école primaire de la commune.