

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

Le printemps se rapproche doucement, les jours se rallongent, les oiseaux chantent et le soleil nous fait l'honneur de monter le bout de son nez à travers les nuages. Nous continuons avec vous de vivre la proximité et la solidarité malgré la limitation à 5 personnes. Plusieurs activités hebdomadaires ou mensuelles sont organisées au Grand et au Petit-Lancy : marches, tea-time, repas entre amis, ateliers de poésie et de bandes dessinées. N'hésitez pas à nous appeler pour vous inscrire.

L'équipe de VIVA

SE DETENDRE

« **Sculptez** » votre corps : D'abord, imaginez votre posture quand vous êtes stressé·e, que vous vous sentez débordé·e. Prenez-la, pour vous la mettre en mémoire ; ayez conscience des tensions qui se créent dans votre corps dans cette position. Maintenant, imaginez votre posture quand vous êtes détendu·e, que vous éprouvez du bien-être. Prenez-la aussi pour vous la remettre en mémoire. Ressentez les changements qui se produisent dans votre corps entre ces deux positions. Acceptez-les sans jugement.

BOUGER

Marcher sur place

La position de départ : Debout, corps droits, jambes écartées environ à largeur des hanches, en position confortable, les bras le long du corps.

Le mouvement : Marchez sur place en levant bien les pieds du sol. Adaptez la hauteur à laquelle vous levez les pieds à vos capacités. Tous les deux pas, tendez les bras vers l'avant, vers le haut, puis sur les côtés. Faites des mouvements fluides. Faites 4 séries de 20 à 60 secondes, en ménageant de courtes pauses intermédiaires.

Alternative : Plutôt que lever vos bras, vous pouvez taper dans vos mains, ou taper vos cuisses au rythme du pas.



BIEN MANGER

Gratin de millet au paprika

Ingrédients : 1 petite courge (on profite, c'est bientôt la fin) ; 1 oignon jaune ; 100g de millet décortiqué ; 30cl d'eau ; huile d'olive ; paprika

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C. Épluchez la courge et coupez-la en morceaux. Cuisez-les à la vapeur douce dans le panier d'une cocotte à fond épais. Emincez finement les oignons et faites-les revenir à feu doux avec l'huile d'olive. Versez le millet dans 30cl d'eau bouillante et ajoutez-y une pincée de sel. Fermez la casserole et, dès que toute l'eau est absorbée, laissez gonfler hors du feu. Lorsque les morceaux de courge sont tendres, écrasez-les à la fourchette, mélangez-les aux oignons et répartissez le tout dans un plat à four. Étalez le millet sur la purée de courge et saupoudrez de paprika. Faites cuire pendant 10 minutes. Attention : le millet ne doit pas dorer au four, ou il deviendra dur. Pour éviter cela, étalez le millet quand il est encore un peu humide. Bon appétit.



N° 11 – 2^e vague
LUNDI 8 FEVRIER
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 ARTISTIQUEMENT LE MONDE

Cette semaine, nous vous proposons une sorte de mandala évoquant les plaisirs du thé et de son partage.



Le mandala est un dessin complexe qui est utilisé dans la pratique de la méditation dans le monde bouddhiste et hindou. Il a été associé à divers bénéfices :

1. Il aide à la relaxation : le simple fait d'observer ces formes produit une certaine sensation hypnotique, qui détend et calme. C'est une technique de relaxation en soi, car, lorsque l'on peint des mandalas, la respiration est ralentie et les pulsations diminuent.
2. Il améliore notre capacité à nous concentrer : nous devons être concentrés pour éviter les erreurs ou dépasser.
3. C'est une forme de pleine conscience, qui permet de diriger l'attention sur le coloriage en oubliant le reste. Ainsi, il réduit les niveaux de stress et d'anxiété.
4. Il encourage la créativité L'observation de la création une fois terminée contribue à améliorer le sentiment de bien-être, de satisfaction et de travail bien fait. Ainsi la réalisation du mandala améliore également les niveaux d'estime de soi.
5. Il vous permet de consacrer du temps à vous-même !



Pour pallier l'absence des Cafés-VIVA pendant le temps de la pandémie, nous vous invitons à un « tea time » chaque semaine, au Petit- et au Grand-Lancy.

Nous nous réunissons par groupe de 5 chaque mardi et chaque jeudi pour partager une tasse de thé.

Pour participer, appelez-nous ou laissez-nous un message au
022 792 51 43

Ces « tea time » ont lieu :

Le mardi, de 15 à 16h, à la **salle de réunion de l'Espace Palettes (Grand-Lancy)** avec Maria.

Le jeudi, de 15 à 16h, au **local de VIVA (salle communale du Petit-Lancy)** avec Alison.

