

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

La pandémie est pesante... et l'on sent bien, sinon la déprime, du moins une certaine lassitude, un découragement, encore accentués par la météo de ces derniers jours qui n'incite guère à sortir. Courage ! Vous avez su faire face jusqu'ici et il y a dorénavant de l'espoir, avec la vaccination. Ne vous laissez pas intoxiquer par les nouvelles plus de 30 minutes par jour, appelez les gens qui vous font du bien, regardez de vieux films, lisez des livres au message positif, et n'hésitez surtout pas à nous rejoindre, même à 5 !

L'équipe de VIVA

SE DETENDRE

La pleine conscience à pleines dents : Prenez un biscuit en main et regardez-le bien. Observez ce que vous ressentez avant de le manger. Puis, prenez une bouchée et gardez-la en bouche quelques instants avant de l'avaler. Sentez le goût dans votre bouche, laissez-le pénétrer vos sens. Savourez les modifications de goût et de consistance quand vous mâchez. Essayez de mettre des mots sur votre ressenti. Observez sans jugement les sensations de votre gorge quand vous avalez.

BOUGER

Muscles inférieurs du dos

La position de départ : Assis sur une chaise, inclinez légèrement le haut de votre corps vers l'avant en gardant le dos droit et la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Le mouvement : Les bras tendus vers l'avant, levez-les jusqu'à hauteur des épaules et déplacez-les dans un mouvement de ciseaux vers le haut et vers le bas. Gardez le tronc bien stable en contractant sciemment les abdominaux et les muscles dorsaux.



BIEN MANGER

Pommes cuites aux dattes et noix de pécan

Ingrédients : 1 pomme douce et sucrée (par personne), par exemple, une Pink Lady ; 30gr de noix de pécan ; 30gr de dattes dénoyautées ; le jus et le zeste d'une orange ; du beurre ; du jus de pommes non filtré ; de la cannelle.

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C. Hachez les noix de pécan, et dorez-les rapidement dans une poêle à feu moyen pour les griller. Découpez les dattes dénoyautées en petits dés. Rassemblez les noix de pécan, les dattes, le jus et le zeste d'orange, et une pincée de cannelle dans un bol et mélangez bien. Évidez la pomme en prenant bien garde à ne pas percer le fond. Remplissez-les avec votre mélange de noix de pécan, dattes et jus d'orange.

Dans un plat pour le four, versez du jus de pomme dans le fond jusqu'à avoir environ 2cm de hauteur. Placez la pomme fourrée dans le plat et couvrez le plat avec une feuille d'aluminium. Faites cuire pendant 40 à 60 minutes selon la taille de la pomme. Vous pouvez vérifier le degré de cuisson en découvrant le plat et en perçant la pomme de la pointe d'un couteau. La consistance idéale est tendre, mais pas humide. Bon appétit !



N° 12 – 2^e vague
LUNDI 15 FEVRIER
2021

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

**LIGNE D'INFORMATION
CANTONALE CORONAVIRUS**

022 309 45 31

LA PHRASE DU JOUR :

« Ne renoncez pas à faire ce que vous voulez vraiment faire. Là où il y a des rêves, de l'amour et de l'inspiration, vous ne pourrez pas vous tromper. »

Ella Fitzgerald



HABITER LE MONDE EN CHANSON

Jusqu'à la fin du mois de mars, nous vous présenterons chaque semaine une des chansons interprétée par notre chorale virtuelle.

« Céline » est une des chansons phares du Hugues Aufray. Elle sort en 1966 sur un super 45 tours. La chanson est tellement populaire (200'000 exemplaires vendus) que toute une génération de « Céline » naîtra dans les années qui suivent, dont Céline Dion en 1968 !

Dis-moi, Céline, les années ont passé
Pourquoi n'as-tu jamais pensé à te marier?
De toutes mes sœurs qui vivaient ici
Tu es la seule sans mari

Non, non, non, ne rougis pas, non, ne rougis pas
Tu as, tu as toujours de beaux yeux
Ne rougis pas, non, ne rougis pas
Tu aurais pu rendre un homme heureux

Dis-moi, Céline, toi qui es notre aînée
Toi qui fus notre mère, toi qui l'as remplacée
N'as-tu vécu pour nous autrefois
Que sans jamais penser à toi?

Non, non, non, ne rougis pas, non, ne rougis pas
Tu as, tu as toujours de beaux yeux
Ne rougis pas, non, ne rougis pas
Tu aurais pu rendre un homme heureux

Dis-moi, Céline, qu'est-il donc devenu
Ce gentil fiancé qu'on n'a jamais revu?
Est-c' pour ne pas nous abandonner
Que tu l'as laissé s'en aller?

Non, non, non, ne rougis pas, non, ne rougis pas
Tu as, tu as toujours de beaux yeux
Ne rougis pas, non, ne rougis pas
Tu aurais pu rendre un homme heureux

Mais non, Céline, ta vie n'est pas perdue
Nous sommes les enfants que tu n'as jamais eus
Il y a longtemps que je le savais
Et je ne l'oublierai jamais

Ne pleure pas, non, ne pleure pas
Tu as toujours les yeux d'autrefois
Ne pleure pas, non, ne pleure pas
Nous resterons toujours près de toi
Nous resterons toujours près de toi



Ne restez pas chez vous à ruminer, rejoignez-nous à nos diverses activités ! Nous respectons bien sûr les mesures, et vous proposons

- un « tea time » chaque semaine de 15h à 16h, au Grand-Lancy le mardi et au Petit-Lancy le jeudi.
- un délicieux repas préparé par le grand Chef Philippe du « Temps d'un arrêt », tous les mercredi à midi
- des vivifiantes promenades nature, histoire de pleine conscience accompagnées
- le programme habituel des ateliers BD et poésie

Pour participer, appelez-nous ou laissez-nous un message au

022 792 51 43

