

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

Les prémices du printemps se font plus nettes, après le refroidissement de la semaine dernière... nous vous invitons à vous imprégner de cette énergie renaissante pour vous remettre d'aplomb et vous autoriser à rêver de la vie qui va reprendre dans les mois à venir... Qu'avez-vous le plus envie de faire ? Avec qui ? Où ? Ecrivez vos projets, petits et grands... De notre côté, nous planchons sur de nouvelles idées que nous nous réjouissons de partager avec vous. D'ici-là, inspiration à fond !

L'équipe de VIVA

## BOUGER

### Mouvements des bras en station parallèle

**La position de départ :** Debout, corps droit, jambes écartées à peu près à largeur de hanches, en position confortable, les bras le long du corps.

**Le mouvement :** Contractez la musculature de votre tronc et décrivez de grands cercles avec vos bras sur les côtés ou devant vous.

**Alternative plus facile :** tenez-vous à un meuble stable et faites le mouvement avec un bras à la fois.

**Alternatives plus ardues :** Faites des mouvements inversés des bras (par ex. bouger le bras gauche vers l'avant et simultanément le bras droit vers l'arrière, puis inversement) ; mettez-vous sur la pointe des pieds ; fermez les yeux.



## BIEN MANGER

### Salade de carottes et betteraves râpées

**Ingédients :** 2 carottes ; 2 betteraves rouges ; 1 orange ; 1 citron ; menthe fraîche ; gingembre frais ou séché ; huile d'olive

#### Préparation :

Pressez l'orange et le citron et récupérez leur jus. Dans un bol, mélangez le jus d'orange, le jus de citron, 2 cuillères à café d'huile d'olive, et un peu de gingembre frais râpé, ou séché selon vos préférences et ce que vous avez à disposition.

Lavez, épluchez et râpez les carottes et les betteraves rouges séparément. Dans un saladier, mélangez les carottes râpées avec la moitié de la sauce à salade que vous venez de confectionner. Placez les carottes ainsi assaisonnées dans la moitié d'un bol ou d'une assiette creuse, selon ce que vous préférez utiliser pour manger.

Reprenez votre saladier, et mélangez les betteraves râpées avec le reste de sauce à salade. Placez ensuite les betteraves ainsi assaisonnées dans l'autre moitié du bol ou de l'assiette, afin d'obtenir un magnifique contraste d'orange et de rouge. Répandez un peu de menthe finement ciselée sur le tout avant de servir. Bon appétit !

Bon plan : si vous en faites trop, la salade se conserve 3 à 5 jours au frigo.



N° 13 – 2<sup>e</sup> vague  
LUNDI 22 FEVRIER  
2021

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

**LIGNE D'INFORMATION  
CANTONALE CORONAVIRUS**

**022 309 45 31**

**LA PHRASE DU JOUR :**

« Sans efforts d'imagination, ou de rêves, nous perdons l'excitation des possibilités. Après tout, rêver est une sorte de planification. »

*Gloria Steinem*



## HABITER LE MONDE EN CHANSON

Chaque semaine, nous vous faisons découvrir une chanson qui a été interprétée par notre chorale virtuelle.

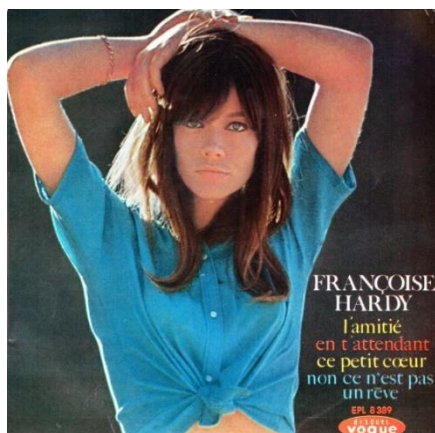
« L'amitié » est un titre de Françoise Hardy, sorti en 1965. L'album dont la chanson faisait partie a été un succès en France et à l'international en étant diffusé en Argentine, en Australie, au Brésil, en Nouvelle-Zélande, en Uruguay, en Afrique du Sud, au Canada, en Grèce, au Japon, au Royaume-Uni et aux États-Unis, notamment grâce au magazine de mode Vogue.

Beaucoup de mes amis sont venus des nuages  
Avec soleil et pluie comme simples bagages  
Ils ont fait la saison des amitiés sincères  
La plus belle saison des quatre de la Terre

Ils ont cette douceur des plus beaux paysages  
Et la fidélité des oiseaux de passage  
Dans leurs cœurs est gravée une infinie tendresse  
Mais parfois dans leurs yeux se glisse la tristesse  
Alors, ils viennent se chauffer chez moi  
Et toi aussi, tu viendras

Tu pourras repartir au fin fond des nuages  
Et de nouveau sourire à bien d'autres visages  
Donner autour de toi un peu de ta tendresse  
Lorsqu'un autre voudra te cacher sa tristesse

Comme l'on ne sait pas ce que la vie nous donne  
Il se peut qu'à mon tour je ne sois plus personne  
S'il me reste un ami qui vraiment me comprenne  
J'oublierai à la fois mes larmes et mes peines  
Alors, peut-être je viendrai chez toi  
Chauffer mon cœur à ton bois



Avec les restrictions sanitaires encore en place, une partie de nos contacts sociaux peut se faire grâce aux nouvelles technologies.

Mais il est facile de s'y perdre quand on n'a pas l'habitude de les utiliser.

A VIVA, nous pensons que l'utilisation des nouvelles technologies ne doit pas être un frein pour quiconque.

Aussi, nous vous proposons des cours gratuits d'introduction aux smartphone, tablette tactile et ordinateur portable, les lundis matin à l'Espace Palettes au Grand-Lancy (sur inscription)

**Pour plus d'informations :**  
**appelez-nous au**  
**022 792 51 43**



Et si votre question est spécifique, nous pouvons vous aider par téléphone.