

Bonjour Mesdames, Messieurs, chères ami-es de VIVA !

Le taux de vaccination progresse, le printemps explose de mille signes, nous pouvons à nouveau nous retrouver à 15 en extérieur, et cela redonne petit à petit le sentiment d'appartenir à la communauté !

Le culture s'ouvre également à nouveau, et nous allons organiser des promenades à la découverte des multiples œuvres lancéennes. A vos baskets et vos mirettes !

L'équipe de VIVA

SE DETENDRE

La pleine conscience se fonde sur une présence nouvelle aux détails du quotidien. Elle nous amène à transformer des routines en instants d'observation bienveillante et bienfaisante, en vue d'une vie plus apaisée.

Pour le sourire : Debout devant votre lavabo, prenez votre brosse à dents et observez la précision de vos gestes. Posez le dentifrice sur la brosse. Observez sa forme et sa couleur, le poids qui change légèrement, le parfum. En introduisant la brosse à dent dans votre bouche, notez comment votre corps et surtout votre bouche réagissent au goût.

Commencez à vous brosser et intéressez-vous aux bruits, aux mouvements de la langue dans la bouche, à la sensation des poils de la brosse...

Soyez vraiment présent-e à cette attention que vous vous accordez.

BIEN MANGER

Endives au jambon sans béchamel

L'endive, dont la saison va doucement terminer, est riche en eau et peu calorique. C'est également une bonne source de fibres et d'antioxydants. Et cette recette sans béchamel allège les classiques « endives au jambon ».

Ingrédients :

- 3 endives
- 2 tranches de jambon
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 petit verre de lait demi écrémé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Du gruyère râpé

Préparation :

Enlevez les cœurs des endives car ils amènent de l'amertume (attention : il ne faut enlever que le cœur du cœur, pour que les feuilles restent attachées). Coupez les endives en deux dans la longueur et faites-les revenir dans une poêle dans laquelle vous aurez fait chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la gousse d'ail écrasée et une pincée de sucre en poudre. Couvrez et laissez cuire 15 minutes. Ajoutez ensuite ½ verre d'eau, retournez les endives et décollez les sucs de cuisson à l'aide d'une cuillère en bois. Cuisez encore 5 minutes, salez.

Pour la sauce : Mixez une des endives, la gousse d'ail et un peu de gruyère râpé avec ½ verre de lait.

Entourez chaque endive d'une demi-tranche de jambon, puis versez la sauce et ajoutez du gruyère râpé. Faites gratiner 10 à 15 minutes dans un four préchauffé à 200°C.



N° 15 – 2^e vague
LUNDI 8 MARS 2021

JOURNEE DES FEMMES



Avec une pensée particulière pour toutes celles qui ont contribué à l'accès au droit de vote en Suisse le 7 février 1971.

LA PHRASE DU JOUR :

« On n'est pas vieux tant qu'on est dans le présent et que l'on se projette dans le futur. »

*Laura Adler
Journaliste et autrice*



HABITER LE MONDE EN CHANSON

Jusqu'à la mi-mars, nous vous présenterons chaque semaine une des chansons interprétées par notre chorale virtuelle.

« Une belle histoire » est une des chansons phares du Michel Fugain.

Elle sort en 1972 dans le premier album du chanteur et de son groupe de choristes, Le Big Bazar. L'album est un succès fulgurant avec plus d'un million de copies vendues en moins de trois mois. Elle est aujourd'hui encore un incontournable dans les compilations des années 70 !

C'est un beau roman, c'est une belle histoire
C'est une romance d'aujourd'hui
Il rentrait chez lui, là-haut vers le brouillard
Elle descendait dans le Midi, le Midi
Ils se sont trouvés au bord du chemin
Sur l'autoroute des vacances
C'était sans doute un jour de chance
Ils avaient le ciel à portée de main
Un cadeau de la providence
Alors pourquoi penser au lendemain

Ils se sont cachés dans un grand champ de blé
Se laissant porter par les courants
Se sont raconté leurs vies qui commençaient
Ils n'étaient encore que des enfants, des enfants
Qui s'étaient trouvés au bord du chemin
Sur l'autoroute des vacances
C'était sans doute un jour de chance
Qui cueillirent le ciel au creux de leurs mains
Comme on cueille la providence
Refusant de penser au lendemain

C'est un beau roman, c'est une belle histoire
C'est une romance d'aujourd'hui
Il rentrait chez lui, là-haut vers le brouillard
Elle descendait dans le midi, le midi
Ils se sont quittés au bord du matin
Sur l'autoroute des vacances
C'était fini le jour de chance
Ils reprirent alors chacun leur chemin
Saluèrent la providence en se faisant un signe de la main

Il rentra chez lui, là-haut vers le brouillard
Elle est descendue là-bas dans le Midi
C'est un beau roman, c'est une belle histoire
C'est une romance d'aujourd'hui...



Qui dit printemps dit souvent... grand ménage ! Cette tradition se retrouve dans de nombreuses cultures et religions, où elle revêt une valeur symbolique de purification et de renouveau.

Mais comment faire pour ne pas se laisser submerger par la tâche ?

- 1) Divisez pour mieux régner. Faites une pièce à la fois, quitte à prendre quelques jours pour la finir.
- 2) Désencombrez ! On a tous et toutes tendance à garder un pot vide, un carton « au cas où », mais si vous ne l'avez pas utilisé au cours de l'année, il y a peu de chance pour que vous l'utilisiez l'année prochaine.
- 3) Une fois le tri fini, allez porter tout ça à la déchetterie ou à Caritas pour que ça ne vous traîne pas dans les pattes. Loin des yeux, loin du cœur et on a la tête plus légère après.

Et pour ne pas vous mettre en danger, faites appel à votre famille, ami.e.s, voisin.e.s pour vous aider.

Pour rappel, la ville de Lancy, via son projet « Contact emploi jeunes » offre aussi aux personnes pouvant moins se déplacer un service de ramassage des déchets ménagers, « Allô tri-porteur ».

Pour demander ce service, appelez le 022 706 16 60 ou cej@lancy.ch