

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

A l'origine développé par le collectif italien « Poesia in azione », un site internet (<https://labeautedusoin.net/>) propose quotidiennement un moment d'écoute poétique gratuite. L'occasion pour nous de dire à quel point la poésie est une opportunité merveilleuse d'être pleinement sensible au monde tout en le laissant résonner avec nos émotions et nos souvenirs. C'est une musique intérieure parée de mots, qui nous permet tant de libérer ce que nous avons sur le cœur que de renouveler notre regard sur l'extérieur. Elle nous offre aussi un merveilleux pouvoir créateur. Et, en ces temps encore difficiles, rappelons comme l'écrivait Charles-Ferdinand Ramuz que « Il n'y a pas de solitude là où est la poésie ». Nous l'éprouvons régulièrement lors de nos ateliers poétiques, durant lesquels la lecture des textes amoureuxment recueillis par notre poétesse, Aline Morzier, font résonner les vers, établir les liens et rapprocher les âmes.

En ces jours d'azur et de lumière revenue, nous vous souhaitons bonne lecture de ces quelques pages et de joyeuses Pâques !

PROCHAINEMENT A VIVA

Vendredi 23 avril, à 14h : Poésie et convivialit(h)é sur le thème « Histoire naturelle ». Aline Morzier vous propose une sélection de poèmes, à lire et à apprécier en groupe de maximum 9 personnes. L'atelier a lieu au local de VIVA au Petit-Lancy.

Jeudi 22 avril, à 14h : BD & Compagnie sur un thème encore à déterminer. Anne-Claude Juillerat Van der Linden vous propose une sélection de bandes dessinées, présentées par Maria Diamantoudi. Le mieux dans ces ateliers ? Si une bande dessinée vous tape dans l'œil, vous pouvez l'emprunter pour la lire chez vous ! L'atelier a lieu au local de VIVA au Petit-Lancy.

L'inscription aux ateliers est obligatoire : **022 792 51 43**

LE TEMPS D'UNE LECTURE

La science a mis en évidence un bénéfice de la lecture sur la longévité. En effet, les aînés qui lisent vivent en moyenne 2 ans de plus que les non-lecteurs, et ce indépendamment du type de lecture (livre, poèmes, magazines). Il apparaît donc que lire est une activité essentielle pour notre santé. Mais, pas de panique, pas besoin de dévorer des romans de 600 pages pour augmenter sa longévité ; la poésie et les revues ont le même effet.

Nous souhaitons profiter de l'infolettre pour échanger des souvenirs et des recommandations autour de nos lectures préférées.

Pour la prochaine infolettre, parlez-nous d'un livre qui a **bercé votre enfance ou votre adolescence**. Pour cela, profitez des marches, des tea-time, des repas, bref, toutes les occasions que vous avez de nous voir. Si vous n'avez pas l'occasion de nous croiser, appelez-nous !



N° 18
LUNDI 19 AVRIL 2021

LA PHRASE DU JOUR :

« La lecture est à l'esprit
ce que l'exercice est
au corps. »

Joseph Addison



Balades, repas, tea-time, ateliers de poésie ou de bandes dessinées, nous organisons diverses activités dans le respect des normes sanitaires. Appelez-nous pour vous renseigner ou pour vous inscrire !

022 792 51 43

BIEN MANGER

Le petit déjeuner est souvent vu comme le repas le plus important de la journée car il donne de l'énergie pour les activités à venir. En effet, nous consommons 15 à 25% de notre énergie journalière dans notre petit-déjeuner.

Il reste important de manger à chaque repas : cela permet de diminuer la fatigue et d'être plus dynamique pendant la journée.

Il est aussi important de manger lentement : cela permet de laisser au corps le temps de fabriquer des hormones de satiété. Idéalement, il faudrait se laisser le temps d'apprécier le goût des aliments en prenant au moins 15 à 20 minutes pour manger.

Évidemment, si les portions sont trop importantes, il n'y a aucune d'obligation de tout manger, il faut apprendre à écouter son corps. Si vous ressentez un sentiment de satiété, c'est qu'il est temps d'arrêter de manger.

Vous trouverez ci-dessous un menu pour toute une journée.

Petit-déjeuner :

- 1 tasse de thé vert
- 2 à 3 tranches de pain aux graines de lin
- 1 noix de beurre
- 1 laitage

Déjeuner :

- 1 petite assiette de champignons coupés en fines lamelles avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, jus de citron et graines de fenouil moulues
- 1/2 assiette de pâtes complètes au coulis de tomates et aux herbes de Provence
- 1/2 assiette de légumes à la méditerranéenne cuits au wok*
- Compote de fruits faite maison

Repas :

- Brochettes de légumes croquants au pistou*
- 1 moelleux de dorade à l'estragon **
- 1 assiette de brocolis cuits à la vapeur
- 2 tranches de pain de seigle

***Pour les légumes :** privilégiez des légumes de saison, comme les asperges, les carottes, les courgettes, les endives ou les céleris-pommes.

**Moelleux de dorade à l'estragon :

Ingrédients : 1 filet de dorade préparé par le poissonnier, 1 citron vert, 5 feuilles d'estragon, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de curcuma, sel, poivre.

Préparation : Préchauffez le four à 120 degrés. Placez le filet de dorade dans un plat à four. Pressez le citron vert et ciselez l'estragon.

Dans un bol, mélangez le curcuma avec un peu d'eau. Ajoutez l'huile d'olive, le jus du citron et l'estragon. Recouvrez le filet avec le mélange. Salez et poivrez. Remplissez le plat d'eau jusqu'à mi-hauteur. Couvrez. Enfournes pour 25 à 30 minutes. Coupez le poisson en tronçons. Servez aussitôt.

Un doute sur les légumes qui sont de saison ? Le site www.gemuese.ch/Fr répondra à toutes vos questions avec un grand tableau.

Il est même possible de le télécharger pour l'imprimer et l'afficher dans sa cuisine.



Le pistou est une recette traditionnelle de sauce froide issue de la cuisine provençale. Elle est à base de basilic, d'ail, et d'huile d'olive, ingrédients qui sont à l'origine pilonnés dans un mortier. Le pesto est un « cousin » italien du pistou.

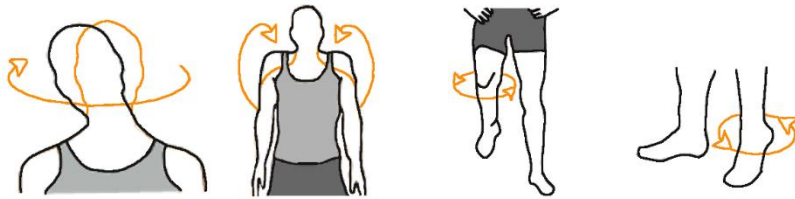


BOUGER

L'organisation mondiale de la santé (OMS) donne des recommandations précises sur la pratique de l'activité physique lorsque l'on avance en âge.

- Répartir sur la semaine au moins 150 minutes d'activité d'intensité modérée (marche, jardinage, ménage, promenade du chien...) ou 75 minutes d'activité d'intensité soutenue (marche vive, marche en côte, gym cardio, zumba...), ou un partage d'activité d'intensité modérée et d'activité soutenue : des études montrent qu'il est bon de marcher 5 fois 30 minutes par semaine, et d'inclure 3 minutes de marche plus soutenue dans cette demi-heure
- Lorsque la mobilité est réduite, il est important de pratiquer au moins trois fois par semaine une activité physique qui améliore l'équilibre et la résistance, par exemple le qi gong, ou des exercices spécifiques (voir exemple ci-dessous).
- Des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins deux jours par semaine. Lesquels ? pourquoi ?
- Lorsque des personnes âgées ne peuvent pas pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que leurs capacités et leur état le leur permettent. Ça c'est bien vu, un peu une lapalissade, non ? ... et comment ?

Voici une proposition de routine complète d'activité physique. Commencez



doucement, et augmentez les fréquences et les séries au fur et à mesure de votre pratique.

Échauffement : il est très important de bien échauffer ses articulations avant de commencer un entraînement. Faites successivement des petits cercles avec votre nuque, vos épaules, vos poignets, vos genoux et vos chevilles.

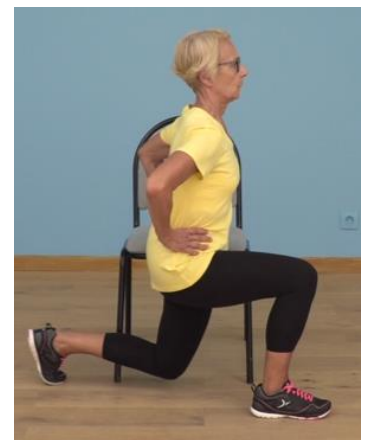
Exercice de cardio : Commencez debout, les bras le long du corps. Simultanément, décalez de 50 centimètres votre pied droit vers la droite et tendez vos bras au-dessus de la tête. Revenez au centre, puis faites le même mouvement vers la gauche. Réalisez deux séries de trente secondes. (1)

Exercice d'équilibre : En vous tenant à un meuble, tenez en équilibre sur la pointe des pieds pendant 10 secondes. Répétez trois fois.

Exercice de renforcement musculaire : Faites un pas en avant avec la jambe droite et reculez la jambe gauche. Pliez les deux jambes et descendez en

Qu'entend l'OMS par « intensité modérée » ou « intensité soutenue » ?

- **Intensité modérée** :
Marcher d'un bon pas ; danser ; jardiner ; faire son ménage ; sortir son chien ; faire du bricolage.
- **Intensité soutenue** :
Courir ; grimper une côte ; faire du vélo ; faire de l'aérobic ; nager



prenant appui sur la chaise. Redressez-vous en poussant sur la jambe avant.
Répétez trois fois l'exercice sur chaque jambe. (2) pas sûr

Étirement / Assouplissement : Poussez la chaise devant vous et étirez vos vertèbres en vous penchant en avant. Votre dos est parallèle au sol. Tenez la position 20 secondes. Répétez l'exercice deux fois. (3)



HABITER POETIQUEMENT LE MONDE

Chaque semaine, notre vice-présidente et poétesse Aline Morzier vous fera découvrir un poème qui lui tient à cœur.

Le chocolat

Dans son bel emballage, il m'a déjà séduit !
Présageant la douceur veloutée, obsédante,
Qui réchauffe mon être, euphorie ascendante
D'un goûter délicat que nul mot ne traduit.

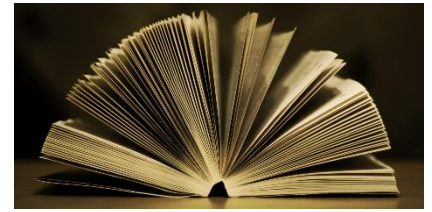
Comme un gosse juché sur le bord d'une chaise
Qui reluque alentour en craignant d'être pris,
Je saisis prestement ce rectangle sans prix
Que je vais déguster, bien assis, à mon aise...

Crissement du papier aux reflets vif-argent
Et soudain la tablette apparaît dénudée,
Rappelant la peau d'ambre, en cette île bleutée,
D'une fille lointaine, au sourire engageant...

Un carré, puis un autre, où le doigt revient vite,
Attiré, semble-t-il, par un magique aimant
Qu'on aurait recouvert d'un suave crémant
Pour que persiste encore une si belle invite...

Le délice est en bouche et déjà, tout fondant,
Réjouit la papille et le cœur en liesse,
Répandant en mon corps comme une gentillesse
Égalant ce baiser... au baiser répondant...

Claude SEYDOUX (1635 La Tour-de-Trême)



L'association genevoise Les Filoues lance son téléphone poétique comme un geste de solidarité artistique en cette période d'épidémie de solitude.

Le concept est très simple : par téléphone, pendant 30 minutes, un-e volontaire de l'association vous lit des extraits de livres, de nouvelles, ou de poèmes, dont vous pourrez discuter à la fin de la lecture. Vous pourrez choisir parmi une sélection de titres celui que vous souhaitez entendre.

Cette activité est gratuite, vous ne payez que l'appel téléphonique, qui n'est pas surtaxé.

Comment participer ? Vous prenez rendez-vous sur leur site internet, lesfiloues.ch, après quoi vous recevez une confirmation par e-mail, ainsi que le numéro à appeler à l'heure fixée.

Si vous aimeriez participer, mais que vous ne savez pas comment prendre rendez-vous en ligne, appelez-nous au 022 792 51 43 et nous trouverons un moment pour vous guider à travers le site des Filoues.