

Chers et chères ami-es de VIVA et d'ailleurs !

Le Conseil fédéral ouvre petit à petit les vannes et bon nombre d'entre nous ont pu bénéficier de la vaccination. Nous espérons donc pouvoir retrouver petit à petit une certaine normalité dans nos activités, même s'il va sans doute falloir garder des habitudes de prudence pour quelques temps encore. Mais la vie est là, et la vie va, et les projets ne manquent pas, que nous avons hâte de partager avec vous. A très bientôt, haut les cœurs !!!

L'équipe de VIVA

PROCHAINEMENT A VIVA

Vendredi 7 mai, à 14h : Poésie et convivialité sur le thème « Tendresses ». 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 20 mai, à 18h : BD & Compagnie sur le thème « BD engagée ». Nous vous proposons une sélection de bandes dessinées, qui seront présentées par Maria Diamantoudi et Larry Sarrasin. Le plus de ces ateliers ? Si une bande dessinée vous tape dans l'œil, vous pouvez l'emprunter pour la lire chez vous ! L'atelier a lieu à **la bibliothèque du Petit-Lancy** (Route du Pont-Butin 70, 1213 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. Mais, pas de panique : pas besoin de dévorer des romans de 600 pages pour augmenter sa longévité ; la poésie, les nouvelles et les revues ont le même effet.

Nous profitons de l'infolettre pour vous inviter à échanger des souvenirs et des recommandations autour de vos lectures préférées. Nous souhaiterions vous inviter à partager au sein de VIVA vos amours livresques : pouvez-vous nous parler d'un livre que **vous avez aimé lire à l'école ?**

Pour cela, profitez des marches, des tea-time, des repas, bref, de toutes les occasions que vous avez de nous voir. Et si vous n'avez pas l'occasion de nous croiser, vous pouvez aussi nous appeler ou nous écrire !



N° 19
LUNDI 3 MAI 2021

LA PHRASE DU JOUR :

« La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. »

Albert Einstein



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

DECOUVRIR GUSTATIVEMENT LA NATURE

Saviez-vous que pendant vos promenades dans les champs, dans les forêts ou au bord des ruisseaux, vous passiez à côté d'une multitude de plantes parfaitement consommables, et souvent goûteuses ?

Timothée, charismatique expert en plantes sauvages comestibles de l'association Permabondance, nous a fait découvrir une quinzaine de ces plantes de bord de sentier, que nous partagerons avec vous au fur et à mesure dans cette infolettre et les suivantes.

Le pissenlit ou dent-de-lion

Nommé ainsi à cause de ses vertus diurétiques, le pissenlit est une des fleurs sauvages les plus répandues en Suisse. Reconnaisable à sa belle fleur jaune et à ses feuilles en dents de lion (d'où son autre nom), il pousse dès la fonte des neiges et fleurira plusieurs fois jusqu'à septembre.

Tout se mange dans le pissenlit, sauf la tige. Les fleurs peuvent être consommées écloses ou en bouton. Les fleurs peuvent être utilisées en décoration, mais aussi pour faire de la confiture ou même du vin !

La recommandation de Timothée est de faire sauter à la poêle fleurs, boutons et feuilles dans de l'huile d'olive et de les servir avec un trait de sauce soja. Les racines quant à elles, une fois séchées (ou grillées) et mixées, peuvent faire un substitut de café, un peu comme la chicorée.

Le tilleul

Grand arbre pouvant atteindre les 40 mètres de haut, le tilleul aime les lieux ensoleillés, ou éventuellement la mi-ombre. Les feuilles et les fleurs sont consommables, mais pas au même moment !

En effet, les feuilles sont meilleures avant la floraison, et ce d'autant plus s'il s'agit de jeunes pousses, car, après, elles sont trop mûres et moins agréables en bouche. Elles peuvent être consommées crues.

La floraison commence au début de l'été (mai-juin) et est très courte, 2 à 3 jours en moyenne ! La bonne nouvelle, c'est que les boutons sont aussi consommables, donc pas besoin d'attendre une floraison complète.

Une fois cueillies, les fleurs doivent être séchées une quinzaine de jours avant d'être utilisées en tisane. Le tilleul a des propriétés bénéfiques pour la régulation du sommeil, mais aussi pour lutter contre la fièvre et le rhume.

Éviter de cueillir les plantes sauvages au ras du sol qui se trouvent directement au bord du sentier, car il est plus probable qu'elles aient été souillées par les selles ou par l'urine d'un animal.



PARTAGER VOS CONNAISSANCES

Nous possédons toutes et tous des connaissances, des savoirs, dans toutes sortes de domaine : les plantes, les montagnes, la couture, la cuisine, etc. Ces connaissances peuvent être issues de notre vie professionnelle, d'une passion, ou simplement de nos loisirs.

Et quel plaisir c'est de partager cela avec quelqu'un d'autre ! Vous vous souvenez sûrement d'une conversation passionnée que vous avez eu avec un·e ami·e ou un·e parent·e sur un sujet que vous connaissez sur le bout des doigts.

Nous vous proposons de partager avec nous vos connaissances dans l'infolettre. Pour cela, **appelez-nous au 022 792 51 43**, et nous conviendrons d'une rencontre au cours de laquelle nous écrirons ensemble une chronique sur un sujet qui vous passionne.

Nous nous réjouissons de vous rencontrer et de découvrir tout ce que vous pourrez nous apprendre.



SE DETENDRE

La nature regorge de parfums à savourer ! La pratique de la pleine conscience nous montre comment mieux observer le monde qui nous entoure.

Par exemple, en marchant aujourd'hui dans un parc, ou en route pour une visite, vous pouvez essayer d'observer, puis de distinguer les différents types d'odeurs printanières. Cela peut être l'odeur des arbres, des fleurs, de la pluie, de la terre, des champignons, d'un chien, ou même des odeurs artificielles comme celle d'un parfum. Cela peut être une odeur subtile ou forte.

Sans forcer vos sens, laissez votre esprit observer la nature et restez dans ce moment. Sans urgence ; vos sens sont votre porte d'accès au moment présent.

Annonce préliminaire :

*Notre assemblée générale
aura lieu le 21 juin 21 à
17h30.*

*Nous ne savons toutefois
pas encore si elle se
tiendra en présentiel ou à
distance. Vous aurez
évidemment toutes les
informations nécessaires
en temps voulu !*

HABITER POETIQUEMENT LE MONDE

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

Le canard

Dans un décor paisible au silence complice
S'avance le canard sur le bassin, flottant ;
D'un élan régulier, tranquillement constant,
Plein de grâce, son corps fend la surface lisse.

Un faible vent, parfois, vient la toucher, la plisse,
Chiffonnant l'horizon de son plan miroitant ;
L'oiseau, par la caresse, est surpris, un instant,
Puis il poursuit sa route et, sereinement, glisse.

L'eau moelleuse est un lit débordant de confort,
Sur l'étendue, il vogue et ses pieds, sans effort,
Semblent se reposer au gré de son errance ;

Or, sous ses flancs légers, ils se meuvent, discrets...
Prends garde de juger ce qui n'est qu'apparence :
Même une âme limpide a son poids de secrets.

Josette LAMBRETH (B-7742 Hérissonnes)
De son recueil « Vie(s) en tranches »
Ed. Chloé des Lys – B-7534 Barry – 2005



*Qui n'a jamais voulu discuter avec
Olympe de Gouges ?*

*En collaboration avec la
Comédie de Genève, Julie
Gilbert met en place la
**Bibliothèque sonore des
femmes.***

*Le concept est très simple :
faire entendre ou ré-
entendre des écrivaines
connues ou inconnues,
aujourd'hui disparues, à
travers des monologues
inventés, écrits par des
autrices contemporaines et
dits par téléphone en direct.*

*Cette activité est **gratuite**,
recevez un appel gratuit d'un
écrivaine sur votre téléphone,
**les 5, 6, 7 et 8 mai, de 17h30
à 21h***

Comment participer ?
*Choisissez votre écrivaine et
planifiez votre appel
directement sur la billetterie
en ligne de la Comédie de
Genève : www.comedie.ch*

*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.*