

Très chères et chers membres de FRAGILE, ami.e.s d'ici et d'ailleurs,

Pour éviter la propagation du coronavirus, la seule solution est le confinement, et il faut s'y adapter. Mais, bien sûr, cela génère beaucoup d'inquiétude, de stress, et, parfois, un pénible isolement.

Pour vous aider à affronter cette situation totalement inédite, l'équipe de FRAGILE a eu l'idée de vous proposer ce bulletin qui sera publié plusieurs fois par semaine en collaboration avec nos amis de l'association VIVA.

Il est rédigé pour vous et avec vous, et nous remercions déjà celles et ceux parmi vous qui contribuez à son contenu. Il existe aussi en version web, sur le blog : <http://association-viva.overblog.com>

Nous restons par ailleurs atteignables à notre téléphone et au courriel :

tél.: 078 878 83 41      courriel: [geneve@fragile.ch](mailto:geneve@fragile.ch)

## VOUS DETENDRE

Limitez votre consommation d'informations : 1-2 fois par jour pendant une 1/2 heure max. Une exposition excessive au traitement médiatique de l'actualité augmente les difficultés émotionnelles telles que l'anxiété.

Soufflez ! Nous vous présenterons dans les jours à venir des exercices de relaxation. En attendant, écoutez les chants d'oiseaux, ils sont si beaux... Essayez de les distinguer, suivez le chant de l'un, puis d'un autre...

## BOUGER

Il importe de conserver une activité physique, pour activer le système cardiovasculaire et éviter la fonte musculaire.

Sur une chaise, relevez la jambe pour qu'elle soit bien tendue durant une dizaine de secondes. Puis, faites la même chose avec l'autre jambe.

Au commencement, faites-le 10 fois et augmentez progressivement la durée d'immobilité jambe levée.

Vous pouvez aussi trouver un exercice de Qi gong : « Regarder en arrière pour chasser les maladies chroniques »

[http://www.association-viva.org/Qi\\_gong1.mp4](http://www.association-viva.org/Qi_gong1.mp4)

## BIEN MANGER

Panacée de nos grands-mères, le bouillon est une source précieuse de nutriments pouvant soutenir votre immunité. Les recettes sont innombrables, en voici une de base, à agrémenter à votre guise selon vos goûts et les restes de votre frigo. Le bouillon de poulet a des propriétés anti-inflammatoires.

Faire bouillir à feu doux (dans beaucoup d'eau) une carcasse de poulet au moins 4-5 heures et y ajouter des carottes, de l'ail, du poireau, de l'oignon, une branche de céleri coupés grossièrement (si les légumes sont bio, pas besoin de les peler, les laver suffit), du laurier, du persil, des clous de girofle, év. un peu de vin blanc, de vinaigre ou de jus de citron...

Ne saler et poivrer qu'à la fin de la cuisson.

Laisser refroidir et reposer la nuit. Filtrer et réchauffer selon vos envies.

Prenez l'habitude d'en boire 1 tasse par jour avant le souper.



En collaboration avec  
l'association VIVA

FRAGILE GOES ON  
NO 1  
VENDREDI 27 MARS 2020

### LA PHRASE DU JOUR :

« La solidarité est la tendresse des peuples. »

Gioconda Belli



Poème du jour, tiré de la sélection « Un plein panier d'oiseaux » de l'atelier de VIVA « Poésie et convivialit(h)é », A. Morzier, mars 2014

## LES HIRONDELLES

Avez-vous vu les hirondelles  
Qui reviennent à nos clochers  
Tester le bleu d'anciens clichés,  
Les baliser de grands tours d'ailes ?

Parant leurs nids de bagatelles,  
Brindilles, chaumes peluchés,  
Avez-vous vu les hirondelles  
Qui reviennent à nos clochers ?

Envahissant nos citadelles,  
Nos villages aux toits penchés,  
Hantant nos lacs et nos rochers,  
Chaque printemps – oiseaux fidèles –  
Avez-vous vu les hirondelles ? ...

Aline MORZIER

De son recueil « Herbes et roseaux », 2006



En cette période plus  
que jamais, nous te-  
nons à être là pour  
vous !

N'hésitez pas à nous ap-  
peler au

Tél.: 078 878 83 41

Mardi et jeudi de 9h à  
16h30

[geneve@fragile.ch](mailto:geneve@fragile.ch)

Faites-nous aussi part  
de vos bons plans pour  
faire face aux difficultés  
induites par le confine-  
ment, nous nous ferons  
un plaisir de les partager  
avec les autres membres  
de l'association !

**Santé**

**Amitiés**

**Courage et confiance**

**Solidarité**