

Bonjour, chères ami.e.s de FRAGILE-Genève et d'ailleurs !

Nous voici au début de la troisième semaine de confinement, et le temps semble fait de drôles de contorsions, entre la longueur des jours qui rallongent, la perte de repères dans les heures, les dates, les rétrospectives télévisuelles qui nous replongent dans d'autres périodes de nos vies... L'occasion pour les plus jeunes générations de découvrir ce qu'a pu être la vie de celles et ceux arrivés sur terre avant elles...

Mais le récit n'est jamais aussi porteur que lorsqu'il est livré par une personne chère et nous vous invitons dès aujourd'hui à débiter, pour vous et vos proches, un livre de vie, votre livre de vie. Nous vous inviterons ainsi chaque jour à ajouter un chapitre. Si vous avez des questions, appelez-nous au 078 878 83 41 ou écrivez-nous au courriel geneve@fragile.ch. Prenez des feuilles, un stylo et allez-y...

Pour commencer, nous vous invitons à **décrire le village ou la ville où vous êtes né.e** avec autant de détails que possible. Vous pouvez aussi proposer à vos ami.e.s ou famille de le faire avec eux par téléphone !

EXERCICE D'IMAGINATION ET DE DETENTE

Fermez les yeux. Imaginez que vous pouvez voyager dans l'espace, vous élever de l'endroit où vous êtes. Imaginez-cet endroit vu d'en haut, comme si vous étiez au-dessus. En fait, vous allez si haut que vous pouvez voir la ville, le pays, la Terre. Tout devient plus petit à mesure que vous montez. Quand vous vous sentez bien, arrêtez-vous. De là-haut, à quoi ressemble le monde ? Comment vous sentez-vous maintenant, de loin ? Restez dans votre position « spatiale » actuelle pendant 5 à 10 minutes, puis « redescendez ». De loin, les choses et les situations commencent à paraître moins importantes et les réactions négatives s'atténuent...

BOUGER

Debout, jambes écartées à largeur de hanches, les genoux légèrement fléchis, le haut du corps droit. Soulevez les talons et mettez-vous en appui sur les orteils. Levez simultanément les bras. Contractez bien les muscles du tronc. Abaissez de nouveau lentement les talons et les bras. L'exercice peut aussi se faire assis, ou contre un mur pour un meilleur équilibre. Répétez l'exercice 8 à 12 fois. Faites 1 à 3 séries, avec une pause de 30 secondes entre les séries. Ne levez pas les bras si vous avez mal aux épaules.



BIEN MANGER

Il est important de continuer de manger équilibré, à heures régulières. Gardez vos horaires de repas. Voici une petite recette facile pour varier le déjeuner. Et récupérer des bananes vieillissantes...

Pancakes à la banane : écraser 1 banane bien mûre, ajouter de l'extrait de vanille, 1 œuf battu, 40g de farine, 1/2 c. à c. de poudre à lever et 1 bonne pincée de bicarbonate. Cuire dans une poêle antiadhésive en faisant des petites galettes. Manger accompagné de baies et d'un peu de sirop d'érable ou de miel.



En collaboration avec
l'association VIVA

FRAGILE GOES ON
N° 2
MARDI 31 MARS

Version internet avec Qi Gong :
<http://association-viva.overblog.com>

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

**LIGNE D'INFORMATION
CORONAVIRUS**

022 709 00 95

LA PHRASE DU JOUR :

« Désormais la solidarité
la plus nécessaire est
celle de l'ensemble des
habitants de la terre »

Albert Jacquard



Poème du jour, tiré de la sélection « Plumes » de l'atelier de VIVA
« Poésie et convivialit(h)é », A. Morzier, mars 2017

LES CYGNES

Comme des oiseaux fabuleux,
Eblouissants voguent les cygnes ;
Ils effleurent, très lents, très dignes,
La transparence des flots bleus,
Où les grands coteaux onduleux
Traînent leur vert manteau de vignes,
Où se mirent les calmes lignes
Des monts vaguement nébuleux.
Au loin, en ses contours tranquilles,
- Golfes animés, douces presqu'îles -
Le lac rêve, splendide et pur.
Et les cygnes, dans la lumière,
Le col arqué, la tête fière,
Bercent leur blancheur sur l'azur.

Edouard TAVAN (1842/1919), poète genevois, qui, dans son recueil « La Coupe d'Onyx » (1903) a intégré « Le Cycle de l'Eau », qui contient un ensemble de 58 sonnets octosyllabiques, évoquant l'eau sous toutes ses formes...



Un beau bouquet de
plantain lancéolé dans
les prés, ce jour.

Le plantain a beaucoup
de propriétés anti-
inflammatoires dans les
affections respiratoires...

Nous vous livrons aussi
cette blague de notre
collègue Guillaume :

Que demande un chat
dans une pharmacie ?

Du sirop pour matou...



En cette période plus
que jamais, nous
sommes là !

N'hésitez pas à nous
appeler au

078 878 83 41