

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

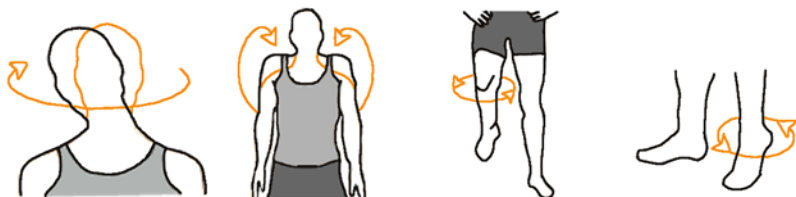
Des rumeurs de déconfinement et le bruit des chantiers reviennent à nos oreilles, mais ce n'est pas la fin du COVID-19, juste un frein dans sa progression, qu'il s'agit de garder serré, et ce, quel que soit notre âge...

Dans l'attente des mesures de déconfinement, il importe de rester en bonne forme, dans sa tête et dans son corps. Cela améliore nos capacités de résistance et notre immunité. Dans cette perspective, nous allons vous proposer cette info-lettre davantage ciblée sur l'activité physique, pour une routine quotidienne qui contribue à l'équilibre, à la force, à la souplesse...

BOUGER

Aujourd'hui, nous vous proposons un programme sportif que vous pouvez facilement réaliser chez vous chaque jour.

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



2. Exercice de cardio : Commencez debout, les bras le long du corps (1). Simultanément, décalez de 50 centimètres votre pied droit vers la droite et tendez vos bras au-dessus de la tête (2). Revenez au centre, puis faites le même mouvement vers la gauche. Réalisez deux séries de trente secondes.

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

4. Exercice de renforcement musculaire (« fente ») : Mettez-vous à côté d'une chaise, parallèle au dossier. Faites un pas en avant avec la jambe droite et reculez la jambe gauche. Pliez les deux jambes et descendez en prenant appui sur la chaise. Redressez-vous en poussant sur la jambe avant. Répétez trois fois l'exercice sur chaque jambe.

5. Étirement / Assouplissement : Asseyez-vous et poussez une chaise devant vous, puis étirez vos vertèbres en vous penchant en avant. Votre dos doit rester parallèle au sol. Tenez la position pendant 20 secondes, redressez-vous, puis répétez l'exercice à deux reprises.



En collaboration avec
l'association VIVA

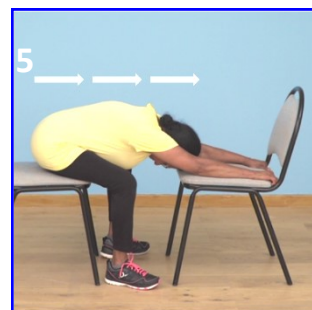
FRAGILE GOES ON
N° 6
JEUDI 30 AVRIL 2020

EN CAS D'INQUIETUDE SUR
VOTRE SANTE, APPELEZ LE

0800 09 00 95

OU LA LIGNE D'ECOUTE
ET DE SOUTIEN

0800 90 94 00



GÉRER LES MOMENTS D'INQUIÉTUDE

L'isolement, les images dramatiques véhiculées par les médias depuis des semaines, les incertitudes relatives à l'avenir— tout particulièrement pour les personnes désignées comme « à risque » — génèrent logiquement des moments d'inquiétude. Mais comme nous n'avons pas de pouvoir sur cette situation, il importe de ne pas nous laisser emporter dans des extrapolations anxiogènes. Pour ce faire, nous vous encourageons à vous focaliser sur l'ici et maintenant, bien réel, en goûtant pleinement, consciencieusement aux petits plaisirs du quotidien : prenez le temps de ressentir intensément le parfum d'une fleur, la douceur de l'eau tiède sur vos mains, la joliesse du chant d'un oiseau, la douceur et les saveurs d'un carré de chocolat... Remplacez la place des inquiétudes par ces sensations bienfaites...

POÈME DU JOUR, tiré de la sélection « Poésie libérée » de l'atelier de VIVA « Poésie et convivialit(h)é », A. Morzier, 22 mai 2014

ROSEAUX

Les roseaux se sont tus
à l'entour du vieil étang.
Ils ont déposé
leurs entrelacs de vacances
en échos tournoyants
et brumes soyeuses.

Dès l'envol de l'oiseau grisollant,
l'eau verte repose, tranquille :
adagio du temps laineux
aux margelles de la gestation,
parcelles d'infinité,
lorsque l'azur fané
erre au lointain.

Mais les roseaux refleuriront
en gestes de brise et d'espace,
demain,
un autre jour ...
tendresse
à l'aube d'un ciel neuf
et la tiède blancheur
des ailes du cygne...



Aline MORZIER - inédit -



LA PHRASE DU JOUR

**« Rien n'est minuscule
pour qui sait regarder
et ressentir. Il faut re-
garder la magie de la
vie ! »**

J.-L. Etienne

Médecin et explorateur

N'hésitez toujours pas à
nous appeler en cas de
besoin au

078 878.83.41

N'oubliez pas que
nous sommes là
avec vous et pour vous !