

# Bonjour!

chez vous



Quelle chance !

Vous allez recevoir chez vous une petite lettre chaque matin ! Cette lettre est une lettre de bonnes nouvelles à garder précieusement pour que ces jours passent plus vite.

## Bonjour tout le monde !



Nous sommes  
**MARDI 12 MAI**

Depuis 52 jours, c'est le Printemps !

- 👉 C'est la Saint Achille
- 👉 Aujourd'hui, c'est l'anniversaire du chanteur Michel Fugain, qui célèbre ses 78 ans.



## La petite gym joyeuse

ÉTIREMENT EN DOUCEUR

Assis sur le rebord d'une chaise, tendez la jambe droite en inspirant. Puis faites glisser votre main droite le long de votre jambe en expirant. Remontez.

Inspirez et effectuez ce même geste, cette fois vers la pointe du pied. Remontez et recommencez côté gauche. Tendez les jambes légèrement écartées et basculez votre buste vers l'arrière. Faites reposer votre dos droit sur le dossier de la chaise. Relâchez vos bras de chaque côté. Expirez. Remontez lentement en vous tenant à l'assise.



Cette séance est destinée à relâcher les muscles sollicités après votre gym joyeuse quotidienne. Ne l'oubliez pas !



## Votre petite boussole du jour

Comme d'habitude

Ces dernières semaines ont quelque peu modifié votre sacro-sainte routine. Prenez le temps de reprendre vos repères et de noter votre nouvel emploi du temps de Français(e) déconfiné(e). Le même qu'avant le 16 mars... mais en mieux !



Ecrivez-le sur un carnet et gardez-le précieusement. Et n'hésitez pas à écrire plus d'une ligne !

## Bien chez moi...

COMME UN SOU NEUF



Famille, médecin, kiné, aide à domicile... : pas impossible que vous ayez encore de la visite aujourd'hui ! Pour fêter ça, on se fait beau/belle et on se pare de ses plus beaux atours (oui, oui, maquillage, costume 3 pièces et robe de bal autorisés !)



Certains de vos Petits-Enfants ont peut-être déjà repris le chemin de l'école. Faites-leur raconter à distance comment s'est passée cette seconde « rentrée ».



## Devinette du jour, bonjour !

Je cesse d'exister lorsque je suis découvert.  
Je suis...

À demain pour la réponse !

Réponse : Un menteur

## À demain !