

# 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  
**MERCREDI 13 MAI**  
Dans 38 jours, c'est l'été !

👉 C'est la Sainte Rolande  
👉 Aujourd'hui, c'est l'anniversaire  
de l'animateur Nikos Aliagas,  
qui fête ses 51 ans.



## Le saviez-vous ?

La Tour Eiffel a été restaurée une vingtaine de fois et est passée par toutes les couleurs. Au total, le plus célèbre édifice parisien aura connu 7 teintes de peinture différentes, du rouge brun à l'ocre jaune ! Celle qu'elle arbore aujourd'hui est le jaune brun.



## Sur invitation

Vos Petits-Enfants vous ont manqué et réciproquement. Le moment est venu de les retrouver autour d'un goûter à bonne distance. Notre astuce : un par un, et du plus grand au plus petit !



## La petite gym joyeuse

### ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE

Debout, les bras le long du corps, reproduisez sur place le mouvement de la marche (comme en piétinant et en balançant les bras) pendant 1'30. Accélérez la cadence en levant un genou après l'autre et le bras opposé en l'air (45 secondes). Puis, roulez des épaules d'avant en arrière, durant 30 secondes. Enfin, effectuez un mouvement de balancier en lissant votre cuisse gauche avec la main gauche, votre cuisse droite avec votre main droite (30 secondes).



Il a beau s'agir de « réveil » musculaire, attendez un peu après l'heure du lever pour échauffer vos bras comme vos jambes.

## Les mots qui font du bien

### PAUSE BONHEUR



« Le bonheur est une petite chose que l'on grignote, assis par terre, au soleil »

(Jean Giraudoux)



Prenez 2 minutes aujourd'hui pour méditer ces quelques mots et écrire sur un carnet ce qu'ils vous inspirent.



## Devinette du jour, bonjour !

Je fais grossir mais je ne change pas le poids.  
Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

Réponse : Un secret

## À demain !