

Bonjour!

chez vous

La lettre joyeuse
déposée par

**grand
mercredi**

À LIRE TOUS LES MATINS

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
VENDREDI 1^{ER} MAI
Depuis 41 jours, c'est le
Printemps !

👉 C'est la Fête du travail... mais également la Saint Jérémie.

👉 Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de la comédienne Catherine Frot (« Un air de famille », « Marguerite », « Les Saveurs du palais »), qui célèbre ses 64 ans.

Votre petite boussole du jour

Sentez-vous utile !

Votre infirmière, votre coiffeuse, votre kiné ... ont bien besoin de soutien en ce moment. Adressez-leur un petit mot de solidarité pour les encourager !

.....

.....

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



La petite gym joyeuse

LES FESSIERS D'ABORD !

Allongez-vous par terre sur le côté, jambe au sol fléchie, et tendez l'autre jambe.

Décolliez celle-ci en tendant la pointe du pied vers l'intérieur, puis levez sans trop forcer 15 fois de suite.

Répétez 1 série.



L'idéal est de s'installer sur un tapis de sol spécialement prévu à cet effet ou, si vous n'en possédez pas, dans une pièce recouverte de moquette. Sinon, déployez deux draps de bain l'un sur l'autre.

Bien chez moi...

UNE JOURNÉE DE RÊVE



On a tous nos petits caprices, nos préférences, nos péchés mignons : aujourd'hui, cédez à la tentation et ne faites QUE ce que vous avez envie de faire, sans limite. Y compris rester en chemise de nuit si le cœur vous en dit ! La liberté passe aussi par là... !



Vos enfants et/ou Petits-Enfants entament leur premier week-end de 3 jours du mois de mai et ont sans doute plein de projets. Appelez-les pour savoir comment ils comptent en profiter !



Devinette du jour, bonjour !

J'étais hier, je serai demain. Qui suis-je ?

À demain pour la réponse !

le timbre

À demain !